

	24 juillet - 30 juillet	31 juillet - 6 août	7 août - 13 août	14 août - 20 août	21 août - 27 août	28 août - 3 septembre	4 septembre - 10 septembre	11 septembre - 17 septembre	18 septembre - 24 septembre	25 septembre - 1er octobre
Lundi	1h20 allure libre Fait : 1h20 à 5 min 01 / km Résumé en courbes	1h20 allure libre Fait : 1h20 à 5 min 07 / km Résumé en courbes	1h15 allure libre Fait : 1h15 à 5 min 12 / km Résumé en courbes	1h15 allure libre Fait : 1h15 à 4 min 46 / km Résumé en courbes	1h15 allure libre Fait : 1h15 à 4 min 46 / km Résumé en courbes	1h15 allure libre Fait : 1h16 à 4 min 57 / km Résumé en courbes	45 min allure libre Fait : 47 min à 5 min 00 / km Résumé en courbes	1h15 allure libre Fait : 1h16 à 5 min 19 / km Résumé en courbes	1h allure libre Fait : 1h03 à 4 min 37 / km Résumé en courbes	45 min allure libre Fait : rien
Mardi	1h30 dont 10x1 min 30 à 3 min 05 / km, 1 min récup. Fait : 1h31 dont 10x1 min 30 entre 3 min 16 et 4 min 01 / km Résumé en courbes	1h30 dont 8x2 min à 3 min 05 / km, 1 min récup. Fait : 1h31 dont 8x2 min entre 3 min 19 et 3 min 47 / km Résumé en courbes	1h30 dont 7x2 min 30 à 3 min 05 / km, 1 min récup. Fait : 1h32 dont 7x2 min 30 entre 3 min 18 et 3 min 48 / km Résumé en courbes	45 min allure libre Fait : 45 min à 5 min 02 / km Résumé en courbes	50 min dont 2x3 min à 3 min 05 / km, 1 min 30 récup. Fait : 1h07 dont 3x3 min entre 3 min 18 et 4 min 00 / km Résumé en courbes	1h30 dont 6x3 min à 3 min 05 / km, 1 min 30 récup. Fait : 1h33 dont 6x3 min entre 3 min 07 et 4 min 06 / km Résumé en courbes	1h30 dont 5x3 min 30 à 3 min 05 / km, 1 min 30 récup. Fait : 1h35 dont 5x3 min 30 entre 3 min 19 et 3 min 43 / km Résumé en courbes	1h30 dont 5x4 min à 3 min 05 / km, 1 min 30 récup. Fait : 1h34 dont 5x4 min entre 3 min 13 et 3 min 42 / km Résumé en courbes	1h15 allure libre Fait : 1h17 à 4 min 24 / km Résumé en courbes	1h15 allure libre Fait : 45 min à 4 min 55 / km Résumé en courbes
Mercredi	1h20 à 4 min 25 / km Fait : 1h21 à 4 min 35 / km Résumé en courbes	1h20 à 4 min 25 / km Fait : 1h20 à 4 min 29 / km Résumé en courbes	1h20 à 4 min 25 / km Fait : 1h22 à 4 min 22 / km Résumé en courbes	1h30 vélo puis 33 min électrostimulation cuisses Fait : 1h33 vélo à 27,3 km/h puis 43 min électrostimulation cuisses Résumé en courbes	1h30 à 4 min 25 / km Fait : 1h33 à 4 min 19 / km Résumé en courbes	1h30 à 4 min 25 / km Fait : 1h31 à 4 min 20 / km Résumé en courbes	1h20 à 4 min 25 / km Fait : 1h21 à 4 min 24 / km Résumé en courbes	1h15 à 4 min 25 / km Fait : 1h15 à 4 min 17 / km Résumé en courbes	1h30 à 4 min 25 / km Fait : 1h30 à 4 min 21 / km Résumé en courbes	
Jedi	1h45 dont 3x8 min à 3 min 50 / km, 2 min récup Fait : 1h49 dont 3x8 min entre 3 min 55 et 4 min 13 / km Résumé en courbes	1h45 dont 3x10 min à 3 min 50 / km, 2 min récup Fait : 1h47 dont 3x10 min entre 3 min 48 et 3 min 52 / km Résumé en courbes	1h45 dont 3x12 min à 3 min 50 / km, 2 min récup Fait : 1h46 dont 3x12 min à 3 min 47 / km Résumé en courbes	1h allure libre Fait : 1h00 à 4 min 41 / km Résumé en courbes	1h45 dont 3x15 min à 3 min 50 / km, 3 min récup Fait : 1h47 dont 3x15 min entre 3 min 45 et 3 min 49 / km Résumé en courbes	1h45 dont 2x20 min à 3 min 50 / km, 5 min récup Fait : 1h46 dont 2x20 min entre 3 min 44 et 3 min 48 / km Résumé en courbes	1h45 dont 2x30 min à 3 min 50 / km, 5 min récup Fait : 1h49 dont 2x30 min entre 3 min 47 et 3 min 49 / km Résumé en courbes	1h45 dont 1x45 min à 3 min 50 / km Fait : rien		
Vendredi	1h30 allure libre puis 33 min électrostimulation cuisses Fait : 1h32 à 4 min 52 / km puis 33 min électrostimulation cuisses Résumé en courbes	1h30 allure libre puis 33 min électrostimulation cuisses Fait : 1h32 à 4 min 48 / km puis 33 min électrostimulation cuisses Résumé en courbes	1h30 allure libre puis 33 min électrostimulation cuisses Fait : 1h31 à 4 min 40 / km puis 33 min électrostimulation cuisses Résumé en courbes	1h30 allure libre Fait : 1h36 à 5 min 06 / km Résumé en courbes	1h allure libre puis 33 min électrostimulation cuisses Fait : 1h05 à 4 min 56 / km puis 43 min électrostimulation cuisses Résumé en courbes	1h allure libre puis 33 min électrostimulation cuisses Fait : 1h31 à 4 min 39 / km Résumé en courbes	1h allure libre puis 33 min électrostimulation cuisses Fait : 43 min électrostimulation cuisses	1h allure libre Fait : 1h01 à 5 min 00 / km Résumé en courbes		
Samedi	30 min allure libre puis 30 min gainage Fait : 30 min gainage	30 min allure libre puis 30 min gainage Fait : 30 min à 5 min 03 / km puis 31 min gainage Résumé en courbes	30 min allure libre puis 30 min gainage Fait : 1h11 rando puis 1h39 rando puis 31 min gainage Résumé en courbes, Résumé en courbes	30 min gainage Fait : 32 min gainage	30 min allure libre puis 30 min gainage Fait : 50 min vélo à 27,3 km/h puis 31 min à 4 min 48 / km puis 30 min gainage Résumé en courbes, Résumé en courbes	30 min allure libre puis 40 min gainage Fait : 32 min à 4 min 46 / km puis 42 min gainage Résumé en courbes	30 min allure libre puis 40 min gainage Fait : 43 min gainage	30 min allure libre puis 45 min gainage Fait : 34 min à 4 min 41 / km puis 48 min gainage Résumé en courbes	1h15 allure libre Fait : 1h16 à 4 min 28 / km Résumé en courbes	La course! Fait : 4ème en 7 h 26 min 33 s Résumé en courbes
Dimanche	1h50 à 4 min 25 / km, dont 5x1 min en côte, descente récup. 1 min Fait : 1h50 à 4 min 23 / km, dont 5x1 min en côte, descente récup. 1 min Résumé en courbes	2h à 4 min 25 / km, dont 5x1 min 15 en côte, descente récup. 1 min Fait : 2h01 à 4 min 24 / km, dont 5x1 min 15 en côte, descente récup. 1 min Résumé en courbes	2h30 à 4 min 25 / km, dont 5x1 min 30 en côte, descente récup. 1 min Fait : 2h30 à 4 min 23 / km, dont 5x1 min 30 en côte, descente récup. 1 min Résumé en courbes	2h vélo Fait : 2h06 à 27,7 km/h Résumé en courbes	3h30 à 4 min 25 / km Fait : 3h30 à 4 min 25 / km Résumé en courbes	4h15 à 4 min 25 / km Fait : 4h18 à 4 min 16 / km Résumé en courbes	3h à 4 min 25 / km Fait : 2h59 à 4 min 14 / km Résumé en courbes	2h30 à 4 min 25 / km Fait : 2h30 à 4 min 23 / km Résumé en courbes	1h30 à 4 min 25 / km Fait : 1h30 à 4 min 15 / km Résumé en courbes	
Masse corporelle visée :	69 kg	68 kg	67 kg	66 kg	66 kg	66 kg	65 à 66 kg	65 à 66 kg	65 à 66 kg	65 à 66 kg
Masse corporelle sur la semaine :	68,4 à 69,9 (moyenne : 69,2 kg)	68,2 à 69,6 (moyenne : 68,9 kg)	68,0 à 68,5 (moyenne : 68,2 kg)	67,2 à 68,1 (moyenne : 67,8 kg)	66,9 à 68,3 (moyenne : 67,5 kg)	66,5 à 67,8 (moyenne : 67,2 kg)	66,1 à 67,4 (moyenne : 66,6 kg)	65,4 à 66,4 (moyenne : 65,9 kg)	65,1 à 66,1 (moyenne : 65,7 kg)	65,1 à 65,8 (moyenne : 65,4 kg)
Kilométrage total de la semaine :	121 km (course à pied) et 0 km (vélo)	130 km (course à pied) et 0 km (vélo)	137 km (course à pied) et 0 km (vélo)	22 km (course à pied) et 101 km (vélo)	150 km (course à pied) et 23 km (vélo)	162 km (course à pied) et 0 km (vélo)	137 km (course à pied) et 0 km (vélo)	95 km (course à pied) et 0 km (vélo)	102 km (course à pied) et 0 km (vélo)	109 km (course à pied) et 0 km (vélo)
Dénivelé positif total de la semaine :	2099 m (course à pied) et 0 m (vélo)	2332 m (course à pied) et 0 m (vélo)	2877 m (course à pied) et 0 m (vélo)	388 m (course à pied) et 1667 m (vélo)	2856 m (course à pied) et 341 m (vélo)	3148 m (course à pied) et 0 m (vélo)	2306 m (course à pied) et 0 m (vélo)	1729 m (course à pied) et 0 m (vélo)	1698 m (course à pied) et 0 m (vélo)	2294 m (course à pied) et 0 m (vélo)
Allures travaillées sur la semaine :	<p>Semaine du 24/07/2017 au 30/07/2017</p> <p>Allure, en min/km (corrégée pour la déclivité)</p>	<p>Semaine du 31/07/2017 au 06/08/2017</p> <p>Allure, en min/km (corrégée pour la déclivité)</p>	<p>Semaine du 07/08/2017 au 13/08/2017</p> <p>Allure, en min/km (corrégée pour la déclivité)</p>	<p>Semaine du 14/08/2017 au 20/08/2017</p> <p>Allure, en min/km (corrégée pour la déclivité)</p>	<p>Semaine du 21/08/2017 au 27/08/2017</p> <p>Allure, en min/km (corrégée pour la déclivité)</p>	<p>Semaine du 28/08/2017 au 03/09/2017</p> <p>Allure, en min/km (corrégée pour la déclivité)</p>	<p>Semaine du 04/09/2017 au 10/09/2017</p> <p>Allure, en min/km (corrégée pour la déclivité)</p>	<p>Semaine du 11/09/2017 au 17/09/2017</p> <p>Allure, en min/km (corrégée pour la déclivité)</p>	<p>Semaine du 18/09/2017 au 24/09/2017</p> <p>Allure, en min/km (corrégée pour la déclivité)</p>	<p>Semaine du 25/09/2017 au 01/10/2017</p> <p>Allure, en min/km (corrégée pour la déclivité)</p>