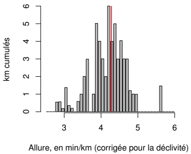
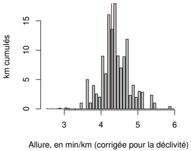
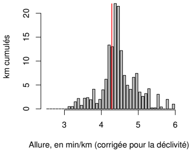
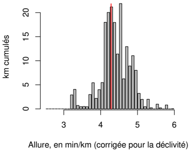
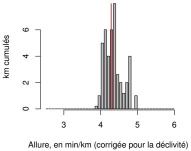
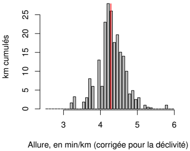
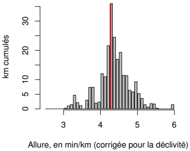
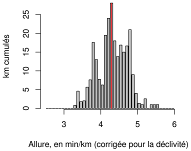
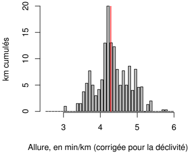
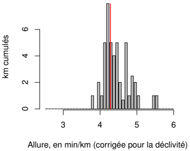
		15 juillet - 21 juillet	22 juillet - 28 juillet
Footing cool, allure libre	Lundi	1h allure libre puis 30 min gainage Fait : 1h00 à 4 min 16 / km puis 30 min gainage Résumé en courbes	Prévu : 1h allure libre Fait : 1h01 à 4 min 33 / km Résumé en courbes
Allure 100 bornes (terrain plat)	Mardi matin		Prévu : 1h à 4 min 17 / km Fait : 1h02 à 4 min 14 / km Résumé en courbes
VMA d'entretien (90 à 95% VMA, donc 3 min 18 / km à 3 min 08 / km)	Mardi soir		
Allure 100 bornes (sur terrain vallonné)	Mercredi	Prévu : 12×200 m à 100%, récup. même temps Fait : 12×200 m à 100%, récup. même temps Résumé en courbes	Prévu : 1h15 à 4 min 17 / km, vallonnées Fait : 1h16 à 4 min 14 / km, vallonnées Résumé en courbes
Allure marathon par blocs (retour au calme à allure 100 bornes)	Jeudi		Prévu : 1h30 dont 3×8 min à 3 min 45 / km, récup. 2 min trot Fait : 1h30 dont 3×8 min entre 3 min 42 et 3 min 51 / km Résumé en courbes
Allures mixées (semi, marathon et 100 bornes) ou fractionné en côtes	Vendredi midi	Prévu : 30 min allure libre Fait : 35 min à 4 min 21 / km Résumé en courbes	Prévu : 3×(2 km à 3 min 30 / km, 2 km à 4 min 17 / km) Fait : 3×2 km entre 3 min 29 et 3 min 47 / km, récup. de 2 km entre 4 min 08 et 4 min 12 / km Résumé en courbes
Allure libre	Vendredi soir		Prévu : 1h30 allure libre Fait : 1h30 à 4 min 43 / km Résumé en courbes
Gainage	Samedi		30 min gainage Fait : 31 min gainage
Allure 100 km (sur terrain vallonné)	Dimanche	Marvejols-Mende ! Fait : 1 h 28 min 51 s (51ème au scratch) Résumé en courbes	2h à 4 min 17 / km, vallonnées Fait : 2h00 à 4 min 16 / km, vallonnées Résumé en courbes
Masse corporelle visée : Masse corporelle sur la semaine :		64,5 kg 64,7 à 66,5 kg (moyenne : 65,8 kg)	65 kg 64,7 à 66,4 kg (moyenne : 65,5 kg)
Kilométrage total de la semaine :		61 km	135 km
Dénivelé positif total de la semaine :		1316 m	2439 m
Allures travaillées sur la semaine : (correction pour la déclivité : 3,7 m.s^{-1} de vitesse horizontale pour 1 m.s^{-1} de vitesse verticale ; allure visée pour la course : en rouge)			

29 juillet - 4 août	5 août - 11 août	12 août - 18 août	
Prévu : 1h15 allure libre Fait : 1h16 à 4 min 35 / km Résumé en courbes	Prévu : 1h30 allure libre Fait : 1h31 à 4 min 44 / km Résumé en courbes		
Prévu : 1h15 à 4 min 17 / km Fait : 1h17 à 4 min 16 / km Résumé en courbes	Prévu : 1h30 à 4 min 17 / km Fait : 1h30 à 4 min 16 / km Résumé en courbes	Prévu : 1h allure libre Fait : 1h02 à 4 min 21 / km Résumé en courbes	
Prévu : 10×500 m à 95%, 1 min récup. Fait : 10×500 m à 90%, 1 min récup. Résumé en courbes	Prévu : 9×600 m à 95%, 1 min 10 récup. Fait : 9×600 m à 91%, 1 min 10 récup. Résumé en courbes		
Prévu : 1h30 à 4 min 17 / km, vallonnées Fait : 1h31 à 4 min 21 / km, vallonnées Résumé en courbes	Prévu : 1h45 à 4 min 17 / km, vallonnées Fait : 1h47 à 4 min 14 / km, vallonnées Résumé en courbes		
Prévu : 1h40 dont 3×10 min à 3 min 45 / km, récup. 2 min trot Fait : 1h40 dont 3×10 min entre 3 min 42 et 3 min 43 / km Résumé en courbes	Prévu : 1h45 dont 3×12 min à 3 min 45 / km, récup. 2 min 30 trot Fait : 1h46 dont 3×12 min entre 3 min 44 et 3 min 47 / km Résumé en courbes	Prévu : 1h à 4 min 17 /km Fait : 1h00 à 4 min 14 / km Résumé en courbes	
Prévu : 3×5×(1 min ascension rapide, 1 min descente rapide) Fait : 3×5×(1 min ascension rapide, 1 min descente rapide) Résumé en courbes	Prévu : 3×5×(1 min ascension rapide, 1 min descente rapide) Fait : 3×5×(1 min ascension rapide, 1 min descente rapide) Résumé en courbes		Prévu Fait : 2×2 km entre 3
Prévu : 1h30 allure libre Fait : 1h34 à 4 min 55 / km Résumé en courbes	Prévu : 1h45 allure libre Fait : 1h45 à 4 min 37 / km Résumé en courbes		
30 min gainage Fait : 30 min gainage	1h allure libre puis 30 min gainage Fait : 1h à 4 min 33 / km puis 30 min gainage Résumé en courbes	Prévu : 1h allure libre Fait : 1h00 à 4 min 24 / km Résumé en courbes	
2h30 à 4 min 17 / km, vallonnées Fait : 2h30 à 4 min 39 / km, au Roc Blanc Résumé en courbes	3h à 4 min 17 / km, vallonnées Fait : 3h00 à 4 min 17 / km, vallonnées Résumé en courbes	40 min gainage Fait : 40 min gainage	
65 kg 64,2 à 66,6 kg (moyenne : 65,1 kg)	64 kg 64,3 à 66,6 kg (moyenne : 65,2 kg)	64 kg 64,4 à 65,6 kg (moyenne : 65,0 kg)	
164 km	200 km	42 km	
3308 m	2986 m	731 m	
			

19 août - 25 août	26 août - 1er septembre	
Prévu : 1h45 allure libre Fait : 1h47 à 4 min 22 / km Résumé en courbes	Prévu : 1h45 allure libre Fait : 1h48 à 4 min 26 / km Résumé en courbes	
Prévu : 1h45 à 4 min 17 / km Fait : 1h48 à 4 min 16 / km Résumé en courbes	Prévu : 2h à 4 min 17 / km Fait : 2h01 à 4 min 15 / km Résumé en courbes	
Prévu : 7×800 m à 95%, 1 min 20 récup. Fait : 7×800 m à 91%, 1 min 20 récup. Résumé en courbes	Prévu : 6×1000 m à 95%, 1 min 30 récup. Fait : 6×1000 m à 90%, 1 min 30 récup. Résumé en courbes	
Prévu : 2h à 4 min 17 / km, vallonnées Fait : 2h à 4 min 16 / km, vallonnées Résumé en courbes	Prévu : 2h15 à 4 min 17 / km, vallonnées Fait : 2h15 à 4 min 16 / km, vallonnées Résumé en courbes	
Prévu : 1h50 dont 3×15 min à 3 min 45 / km, récup. 2 min 30 trot Fait : 1h51 dont 3×15 min entre 3 min 42 et 3 min 43 / km Résumé en courbes	Prévu : 2h dont 3×20 min à 3 min 45 / km, récup. 3 min trot Fait : 2h02 dont 3×20 min entre 3 min 43 et 3 min 44 / km Résumé en courbes	
: 2×(2 km à 3 min 30 / km, 2 km à 4 min 17 / km), 2×(2 km à 3 min 45 / km, $\geqslant$2 km à 4 min 17 / km) min 37 et 3 min 42 / km puis 2×2 km entre 3 min 51 et 3 min 55 / km, récup. de 2 km entre 4 min 13 et 4 min 17 / km Résumé en courbes	Prévu : 4×5×(1 min ascension rapide, 1 min descente rapide) Fait : 4×5×(1 min ascension rapide, 1 min descente rapide) Résumé en courbes	Prévu : 2× Fait : 2×2 km entre 3 min 34
Prévu : 2h allure libre Fait : 2h00 à 4 min 43 / km Résumé en courbes	Prévu : 2h15 allure libre Fait : 2h15 à 4 min 27 / km Résumé en courbes	
40 min gainage Fait : 41 min gainage	Prévu : 4h à 4 min 17 / km, vallonnées Fait : 4h01 à 4 min 29 / km Résumé en courbes	
3h30 à 4 min 17 / km, vallonnées Fait : 3h30 à 4 min 17 / km, vallonnées Résumé en courbes	45 min gainage 45 min gainage	
64 kg 63,9 à 65,5 kg (moyenne : 64,7 kg)	64 kg 64,6 à 67,0 kg (moyenne : 65,8 kg)	
220 km	234 km	
2982 m	3263 m	
		

2 septembre - 8 septembre	9 septembre - 15 septembre
Prévu : 2h allure libre Fait : 2h00 à 4 min 32 / km Résumé en courbes	Prévu : 2h allure libre Fait : 2h00 à 4 min 47 / km Résumé en courbes
Prévu : 2h15 à 4 min 17 / km Fait : 2h16 à 4 min 14 / km Résumé en courbes	Prévu : 2h à 4 min 17 / km Fait : rien
Prévu : 3×1000 m à 90%, 1 min 30 récup., puis 4×800 m à 90%, 1 min 20 récup. Fait : 3×1000 m à 89%, 1 min 30 récup., puis 4×800 m à 88%, 1 min 20 récup. Résumé en courbes	Prévu : 4×1500 m à 90%, 1 min 45 récup. Fait : 4×1500 m à 87%, 1 min 45 récup. Résumé en courbes
Prévu : 2h30 à 4 min 17 / km, vallonnées Fait : 2h32 à 4 min 16 / km, vallonnées Résumé en courbes	Prévu : 2h à 4 min 17 / km, vallonnées Fait : 2h00 à 4 min 15 / km, vallonnées Résumé en courbes
Prévu : 2h dont 3×25 min à 3 min 45 / km, récup. 3 min trot Fait : 2h dont 3×25 min entre 3 min 44 et 3 min 46 / km Résumé en courbes	Prévu : 2h10 dont 4×20 min à 3 min 45 / km, récup. 3 min trot Fait : 2h12 dont 4×20 min entre 3 min 42 et 3 min 45 / km Résumé en courbes
(2 km à 3 min 30 / km, 2 km à 4 min 17 / km), 3×(3 km à 3 min 45 / km, 3 km à 4 min 17 / km) et 3 min 38 / km puis 3×3 km entre 3 min 46 et 3 min 49 / km, récup. de 2 à 3 km entre 4 min 09 et 4 min 13 / km Résumé en courbes	Prévu : 2×(2 km à 3 min 30 / km, 2 km à 4 min 17 / km), 3×(3 km à 3 min 45 / km, 3 km à 4 min 17 / km) Fait : rien
Prévu : 2h30 allure libre Fait : 2h30 à 4 min 50 / km Résumé en courbes	Prévu : 2h allure libre Fait : 55 min à 5 min 01 / km Résumé en courbes
1h à 4 min 17 / km puis 45 min gainage Fait : 45 min gainage	3h à 4 min 17 / km, terrain plat Fait : 2h59 à 4 min 15 / km Résumé en courbes
4h à 4 min 17 / km, vallonnées Fait : 4h01 à 4 min 17 / km, vallonnées Résumé en courbes	45 min gainage Fait : 50 min gainage
64 kg 64,5 à 65,7 kg (moyenne : 65,2 kg)	64 kg 64,6 à 65,6 kg (moyenne : 64,9 kg)
263 km	157 km
3436 m	1908 m
	

16 septembre - 22 septembre	23 septembre - 29 septembre
Prévu : 1h allure libre Fait : 1h00 à 4 min 27 / km Résumé en courbes	
	Prévu : 1h allure libre Fait : 45 min à 5 min 00 / km Résumé en courbes
Prévu : 1h allure libre Fait : 59 min à 4 min 50 / km Résumé en courbes	
	Prévu : 20 min allure libre
Prévu : 1h30 à 4 min 17 / km, vallonées Fait : 1h30 à 4 min 12 / km, un peu vallonnées Résumé en courbes	La course !
45 min gainage Fait : 48 min gainage	
64 kg 64,8 à 65,6 kg (moyenne : 65,2 kg)	64,5 kg
47 km	
697 m	
 km cumulés 0 2 4 6 3 4 5 6 Allure, en min/km (corrigée pour la déclivité)	