

| | 16 juillet - 22 juillet | 23 juillet - 29 juillet | 30 juillet - 5 août | 6 août - 12 août | 13 août - 19 août | 20 août - 26 août | 27 août - 2 septembre | 3 septembre - 9 septembre | 10 septembre - 16 septembre | 17 septembre - 23 septembre | 24 septembre - 30 septembre |
|--|--|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|
| Lundi | 1h10 allure libre Fait : 1h11 à 4 min 46 / km Résumé en courbes | 1h20 allure libre Fait : 1h20 à 5 min 19 / km Résumé en courbes | 1h20 allure libre Fait : 1h20 à 5 min 03 / km Résumé en courbes | 1h15 allure libre Fait : 1h15 à 4 min 56 / km Résumé en courbes | 1h15 allure libre Fait : 1h15 à 4 min 31 / km Résumé en courbes | 1h15 allure libre Fait : 1h20 à 4 min 44 / km Résumé en courbes | 45 min allure libre Fait : 45 min à 4 min 46 / km Résumé en courbes | 1h15 allure libre Fait : 1h15 à 4 min 40 / km Résumé en courbes | 1h allure libre Fait : 1h04 à 4 min 39 / km Résumé en courbes | 45 min allure libre Fait : 46 min à 4 min 23 / km Résumé en courbes | |
| Mardi | 1h30 dont 10×1 min 30 à 3 min 05 / km, 1 min récup. Fait : 1h33 dont 10×1 min 30 entre 3 min 09 et 3 min 35 / km Résumé en courbes | 1h30 dont 10×1 min 30 à 3 min 05 / km, 1 min récup. Fait : 1h32 dont 10×1 min 30 entre 3 min 05 et 3 min 35 / km Résumé en courbes | 1h30 dont 8×2 min à 3 min 05 / km, 1 min récup. Fait : 1h30 dont 8×2 min entre 3 min 07 et 3 min 40 / km Résumé en courbes | 1h30 dont 7×2 min 30 à 3 min 05 / km, 1 min récup. Fait : 1h30 dont 7×2 min 30 entre 3 min 44 et 3 min 50 / km Résumé en courbes | 45 min allure libre Fait : 48 min à 4 min 32 / km Résumé en courbes | 50 min dont 2×3 min à 3 min 05 / km, 1 min 30 récup. Fait : 51 min dont 2×3 min entre 3 min 09 et 3 min 46 / km Résumé en courbes | 1h30 dont 6×3 min à 3 min 05 / km, 1 min 30 récup. Fait : 1h31 dont 6×3 min entre 3 min 10 et 3 min 56 / km Résumé en courbes | 1h30 dont 5×3 min 30 à 3 min 05 / km, 1 min 30 récup. Fait : 1h31 dont 5×3 min 30 entre 3 min 27 et 3 min 40 / km Résumé en courbes | 1h15 allure libre Fait : 1h16 à 4 min 36 / km Résumé en courbes | 1h15 allure libre Fait : 45 min à 4 min 25 / km Résumé en courbes | |
| Mercredi | 1h15 à 4 min 20 / km Fait : 1h17 à 4 min 19 / km Résumé en courbes | 1h20 à 4 min 20 / km Fait : 1h21 à 4 min 21 / km Résumé en courbes | 1h20 à 4 min 20 / km Fait : 1h21 à 4 min 19 / km Résumé en courbes | 1h20 à 4 min 20 / km Fait : 1h21 à 4 min 20 / km Résumé en courbes | 1h30 vélo puis 43 min électrostimulation cuisses Fait : 1h32 vélo puis 43 min électrostimulation Résumé en courbes | 1h30 à 4 min 20 / km Fait : 1h30 à 4 min 14 / km Résumé en courbes | 1h30 à 4 min 20 / km Fait : 1h30 à 4 min 13 / km Résumé en courbes | 1h20 à 4 min 20 / km Fait : 1h21 à 4 min 15 / km Résumé en courbes | 1h15 à 4 min 20 / km Fait : 1h17 à 4 min 17 / km Résumé en courbes | 1h30 à 4 min 20 / km Fait : 1h30 à 4 min 15 / km Résumé en courbes | |
| Jeu | 1h45 dont 3×8 min à 3 min 50 / km, 2 min récup Fait : 1h45 dont 3×8 min entre 3 min 47 et 3 min 49 / km Résumé en courbes | 1h45 dont 3×8 min à 3 min 50 / km, 2 min récup Fait : 1h45 dont 3×8 min entre 3 min 46 et 3 min 46 / km Résumé en courbes | 1h45 dont 3×10 min à 3 min 50 / km, 2 min récup Fait : 1h45 dont 3×10 min entre 3 min 46 et 3 min 50 / km Résumé en courbes | 1h45 dont 3×12 min à 3 min 50 / km, 2 min récup Fait : 1h46 dont 3×12 min entre 3 min 46 et 3 min 52 / km Résumé en courbes | 1h allure libre Fait : 1h00 à 4 min 50 / km Résumé en courbes | 1h45 dont 3×15 min à 3 min 50 / km, 3 min récup Fait : 1h45 dont 3×15 min entre 3 min 45 et 3 min 48 / km Résumé en courbes | 1h45 dont 2×20 min à 3 min 50 / km, 5 min récup Fait : 1h45 dont 2×20 min entre 3 min 44 et 3 min 49 / km Résumé en courbes | 1h45 dont 2×30 min à 3 min 50 / km, 5 min récup Fait : 1h47 dont 2×30 min entre 3 min 48 et 3 min 49 / km Résumé en courbes | 1h45 dont 1×45 min à 3 min 50 / km Fait : 1h40 dont 1×45 min à 3 min 54 / km Résumé en courbes | | |
| Vendredi | 1h30 allure libre puis 33 min électrostimulation cuisses Fait : 1h31 à 4 min 38 / km puis 33 min électrostimulation cuisses Résumé en courbes | 1h30 allure libre puis 38 min électrostimulation cuisses Fait : 1h32 à 4 min 36 / km puis 38 min électrostimulation cuisses Résumé en courbes | 1h30 allure libre puis 43 min électrostimulation cuisses Fait : 1h33 à 4 min 43 / km puis 43 min électrostimulation cuisses Résumé en courbes | 1h30 allure libre puis 43 min électrostimulation cuisses Fait : 1h32 à 4 min 55 / km puis 43 min électrostimulation cuisses Résumé en courbes | 1h30 allure libre Fait : 1h30 à 4 min 36 / km Résumé en courbes | 1h allure libre puis 43 min électrostimulation cuisses Fait : 1h09 à 4 min 34 / km puis 43 min électrostimulation cuisses Résumé en courbes | 1h30 allure libre Fait : 1h31 à 4 min 42 / km Résumé en courbes | 1h allure libre puis 43 min électrostimulation cuisses Fait : 1h02 à 4 min 33 / km puis 43 min électrostimulation cuisses Résumé en courbes | 1h allure libre Fait : 1h03 à 4 min 35 / km Résumé en courbes | | |
| Samedi | 30 min allure libre puis 30 min gainage Fait : 30 min à 4 min 52 / km puis 30 min gainage Résumé en courbes | 30 min allure libre puis 30 min gainage Fait : 30 min à 4 min 49 / km puis 31 min gainage Résumé en courbes | 30 min allure libre puis 30 min gainage Fait : 30 min à 4 min 56 / km puis 30 min gainage Résumé en courbes | 30 min allure libre puis 30 min gainage Fait : 30 min à 4 min 51 / km puis 31 min gainage Résumé en courbes | 30 min gainage Fait : 32 min gainage | 30 min allure libre puis 30 min gainage Fait : 33 min à 4 min 50 / km puis 33 min gainage Résumé en courbes | 30 min allure libre puis 40 min gainage Fait : 37 min à 4 min 38 / km puis 42 min gainage Résumé en courbes | 30 min allure libre puis 40 min gainage Fait : 30 min à 4 min 50 / km puis 45 min gainage Résumé en courbes | 30 min allure libre puis 45 min gainage Fait : 50 min gainage | 1h15 allure libre Fait : 1h15 à 4 min 26 / km Résumé en courbes | La course! Fait : victoire en 7h19 Résumé en courbes |
| Dimanche | 1h45 à 4 min 20 / km, dont 5×1 min en côte, descente récup. 1 min Fait : 1h45 à 4 min 19 / km, dont 5×1 min en côte, descente récup. 1 min Résumé en courbes | 1h50 à 4 min 20 / km, dont 5×1 min en côte, descente récup. 1 min Fait : 1h51 à 4 min 16 / km, dont 5×1 min en côte, descente récup. 1 min Résumé en courbes | 2h à 4 min 20 / km, dont 5×1 min 15 en côte, descente récup. 1 min Fait : 2h00 à 4 min 18 / km, dont 5×1 min 15 en côte, descente récup. 1 min Résumé en courbes | 2h30 à 4 min 20 / km, dont 5×1 min 30 en côte, descente récup. 1 min Fait : 2h30 à 4 min 17 / km, dont 5×1 min 30 en côte, descente récup. 1 min Résumé en courbes | 2h vélo Fait : 2h00 vélo Résumé en courbes | 3h30 à 4 min 20 / km Fait : 3h30 à 4 min 13 / km Résumé en courbes | 4h15 à 4 min 20 / km Fait : 4h15 à 4 min 13 / km Résumé en courbes | 3h à 4 min 20 / km Fait : 3h07 à 4 min 09 / km Résumé en courbes | 2h30 à 4 min 20 / km Fait : 2h32 à 4 min 20 / km Résumé en courbes | 1h30 à 4 min 20 / km Fait : 1h31 à 4 min 13 / km Résumé en courbes | |
| Masse corporelle visée : | 67 à 68 kg | 67 à 68 kg | 67 kg | 66 à 67 kg | 66 kg | 65 à 66 kg | 65 à 66 kg | 65 à 66 kg | 65 à 66 kg | 65 à 66 kg | 65 à 66 kg |
| Masse corporelle sur la semaine : | 66,9 à 68,1 (moyenne : 67,5 kg) | 67,1 à 68,2 (moyenne : 67,7 kg) | 66,6 à 67,6 (moyenne : 67,0 kg) | 66,4 à 67,6 (moyenne : 67,1 kg) | 67,0 à 67,3 (moyenne : 67,1 kg) | 66,6 à 67,5 (moyenne : 67,1 kg) | 66,3 à 67,8 (moyenne : 67,0 kg) | 66,3 à 67,7 (moyenne : 67,0 kg) | 65,8 à 67,2 (moyenne : 66,4 kg) | 65,6 à 67,3 (moyenne : 66,6 kg) | 64,8 à 67,9 (moyenne : 66,4 kg) |
| Kilométrage total de la semaine : | 128 km (course à pied) et 0 km (vélo) | 131 km (course à pied) et 0 km (vélo) | 133 km (course à pied) et 0 km (vélo) | 138 km (course à pied) et 0 km (vélo) | 23 km (course à pied) et 102 km (vélo) | 151 km (course à pied) et 0 km (vélo) | 168 km (course à pied) et 0 km (vélo) | 146 km (course à pied) et 0 km (vélo) | 127 km (course à pied) et 0 km (vélo) | 104 km (course à pied) et 0 km (vélo) | 121 km (course à pied) et 0 km (vélo) |
| Dénivelé positif total de la semaine : | 2261 m (course à pied) et 0 m (vélo) | 2360 m (course à pied) et 0 m (vélo) | 2259 m (course à pied) et 0 m (vélo) | 2540 m (course à pied) et 0 m (vélo) | 388 m (course à pied) et 1748 m (vélo) | 2503 m (course à pied) et 0 m (vélo) | 2990 m (course à pied) et 0 m (vélo) | 2348 m (course à pied) et 0 m (vélo) | 1925 m (course à pied) et 0 m (vélo) | 1670 m (course à pied) et 0 m (vélo) | 2491 m (course à pied) et 0 m (vélo) |
| Allures travaillées sur la semaine : | <p>Semaine du 16/07/2018 au 22/07/2018</p> <p>Allure, en min/km (corrégée pour la déclivité)</p> | <p>Semaine du 23/07/2018 au 29/07/2018</p> <p>Allure, en min/km (corrégée pour la déclivité)</p> | <p>Semaine du 30/07/2018 au 05/08/2018</p> <p>Allure, en min/km (corrégée pour la déclivité)</p> | <p>Semaine du 06/08/2018 au 12/08/2018</p> <p>Allure, en min/km (corrégée pour la déclivité)</p> | <p>Semaine du 13/08/2018 au 19/08/2018</p> <p>Allure, en min/km (corrégée pour la déclivité)</p> | <p>Semaine du 20/08/2018 au 26/08/2018</p> <p>Allure, en min/km (corrégée pour la déclivité)</p> | <p>Semaine du 27/08/2018 au 02/09/2018</p> <p>Allure, en min/km (corrégée pour la déclivité)</p> | <p>Semaine du 03/09/2018 au 09/09/2018</p> <p>Allure, en min/km (corrégée pour la déclivité)</p> | <p>Semaine du 10/09/2018 au 16/09/2018</p> <p>Allure, en min/km (corrégée pour la déclivité)</p> | <p>Semaine du 17/09/2018 au 23/09/2018</p> <p>Allure, en min/km (corrégée pour la déclivité)</p> | <p>Semaine du 24/09/2018 au 30/09/2018</p> <p>Allure, en min/km (corrégée pour la déclivité)</p> |