

	15 juillet – 21 juillet	22 juillet – 28 juillet	29 juillet – 4 août	5 août – 11 août	12 août – 18 août	19 août – 25 août	26 août – 1 <sup>er</sup> septembre	2 septembre – 8 septembre	9 septembre – 15 septembre	16 septembre – 22 septembre	23 septembre – 29 septembre
Lundi	1h travail de côtes Fait : 1h01 dont 18 min de côte en accélération progressive Résumé en courbes	1h20 allure libre Fait : 48 min à 4 min 53 / km Résumé en courbes	1h20 allure libre Fait : 1h17 à 4 min 55 / km Résumé en courbes	1h15 allure libre Fait : 1h17 à 4 min 47 / km Résumé en courbes		1h15 allure libre Fait : 1h15 à 4 min 52 / km Résumé en courbes	1h15 allure libre Fait : 1h15 à 5 min 02 / km Résumé en courbes	45 min allure libre Fait : 46 min à 5 min 25 / km Résumé en courbes	1h15 allure libre Fait : 1h15 à 5 min 01 / km Résumé en courbes	1h allure libre Fait : 59 min à 5 min 17 / km Résumé en courbes	45 min allure libre Fait : 44 min à 4 min 48 / km Résumé en courbes
Mardi		1h30 dont 10x1 min 30 à 3 min 05 / km, 1 min récup. Fait : 1h33 dont 10x1 min 30 entre 3 min 14 et 3 min 50 / km Résumé en courbes	1h30 dont 8x2 min à 3 min 05 / km, 1 min récup. Fait : 1h32 dont 8x2 min entre 3 min 15 et 3 min 55 / km Résumé en courbes	1h30 dont 7x2 min 30 à 3 min 05 / km, 1 min récup. Fait : 1h30 dont 7x2 min 30 entre 3 min 20 et 3 min 43 / km Résumé en courbes	45 min allure libre Fait : 45 min à 4 min 57 / km Résumé en courbes	50 min dont 2x3 min à 3 min 05 / km, 1 min 30 récup. Fait : 57 min dont 2x3 min entre 3 min 20 et 3 min 30 / km Résumé en courbes	1h30 dont 6x3 min à 3 min 05 / km, 1 min 30 récup. Fait : 1h31 dont 6x3 min entre 3 min 10 et 3 min 59 / km Résumé en courbes	1h30 dont 5x3 min 30 à 3 min 05 / km, 1 min 30 récup. Fait : 1h30 dont 5x3 min 30 entre 3 min 30 et 3 min 46 / km Résumé en courbes	1h30 dont 5x4 min à 3 min 05 / km, 1 min 30 récup. Fait : 1h32 dont 5x4 min entre 3 min 09 et 3 min 53 / km Résumé en courbes	1h15 allure libre Fait : 1h16 à 4 min 47 / km Résumé en courbes	1h15 allure libre Fait : 46 min à 4 min 43 / km Résumé en courbes
Mercredi	1h15 à 4 min 20 / km Fait : 1h16 à 4 min 19 / km Résumé en courbes	1h20 à 4 min 20 / km Fait : 1h20 à 4 min 20 / km Résumé en courbes	1h20 à 4 min 20 / km Fait : 1h24 à 4 min 15 / km Résumé en courbes	1h20 à 4 min 20 / km Fait : 1h20 à 4 min 17 / km Résumé en courbes	1h30 vélo puis 55 min électrostimulation cuisses Fait : 1h29 vélo puis 55 min électrostimulation cuisses Résumé en courbes	1h30 à 4 min 20 / km Fait : 1h31 à 4 min 17 / km Résumé en courbes	1h30 à 4 min 20 / km Fait : 1h21 à 4 min 16 / km Résumé en courbes	1h20 à 4 min 20 / km Fait : 1h21 à 4 min 16 / km Résumé en courbes	1h15 à 4 min 20 / km Fait : 1h16 à 4 min 16 / km Résumé en courbes	1h30 à 4 min 20 / km Fait : 1h31 à 4 min 16 / km Résumé en courbes	
Jeudi		1h45 dont 3x8 min à 3 min 50 / km, 2 min récup Fait : 1h45 dont 3x8 min entre 3 min 47 et 3 min 49 / km Résumé en courbes	1h45 dont 3x10 min à 3 min 50 / km, 2 min récup Fait : 1h52 dont 3x10 min entre 3 min 45 et 3 min 51 / km Résumé en courbes	1h45 dont 3x12 min à 3 min 50 / km, 2 min récup Fait : 1h45 dont 3x12 min entre 3 min 48 et 3 min 50 / km Résumé en courbes	1h allure libre Fait : 1h03 à 4 min 54 / km Résumé en courbes	1h45 dont 3x15 min à 3 min 50 / km, 3 min récup Fait : 1h46 dont 3x15 min entre 3 min 51 et 3 min 52 / km Résumé en courbes	1h45 dont 2x20 min à 3 min 50 / km, 5 min récup Fait : 1h47 dont 2x20 min à 3 min 50 / km Résumé en courbes	1h45 dont 2x30 min à 3 min 50 / km, 5 min récup Fait : 1h45 dont 2x30 min à 3 min 49 / km Résumé en courbes	1h45 dont 2x20 min à 3 min 50 / km Fait : rien		
Vendredi	1h20 dont 3x8 min à 3 min 50 / km, 2 min récup Fait : 1h22 dont 3x8 min entre 3 min 48 et 3 min 50 / km Résumé en courbes	1h30 allure libre puis 33 min électrostimulation cuisses Fait : 1h31 à 5 min 03 / km puis 33 min électrostimulation cuisses Résumé en courbes	1h30 allure libre puis 55 min électrostimulation cuisses Fait : 1h30 à 5 min 04 / km puis 55 min électrostimulation cuisses Résumé en courbes	1h30 allure libre puis 55 min électrostimulation cuisses Fait : 1h31 à 5 min 10 / km puis 55 min électrostimulation cuisses Résumé en courbes		1h30 allure libre Fait : 1h31 à 4 min 36 / km puis 43 min électrostimulation cuisses Résumé en courbes	1h allure libre puis 55 min électrostimulation cuisses Fait : 1h02 à 4 min 40 / km puis 55 min électrostimulation cuisses Résumé en courbes	1h30 allure libre Fait : 1h37 à 5 min 22 / km Résumé en courbes	1h allure libre puis 55 min électrostimulation cuisses Fait : 1h00 à 4 min 41 / km puis 55 min électrostimulation cuisses Résumé en courbes	1h allure libre Fait : 1h01 à 4 min 25 / km Résumé en courbes	
Samedi	30 min gainage Fait : 30 min gainage	30 min allure libre puis 30 min gainage Fait : 31 min à 4 min 51 / km puis 30 min gainage Résumé en courbes	30 min allure libre puis 30 min gainage Fait : 32 min à 4 min 45 / km puis 30 min gainage Résumé en courbes	30 min allure libre puis 30 min gainage Fait : 30 min à 4 min 44 / km puis 32 min gainage Résumé en courbes	30 min gainage Fait : 33 min gainage	30 min allure libre puis 30 min gainage Fait : 30 min à 4 min 53 / km puis 34 min gainage Résumé en courbes	30 min allure libre puis 40 min gainage Fait : 31 min à 4 min 45 / km puis 41 min gainage Résumé en courbes	30 min allure libre puis 45 min gainage Fait : 31 min à 5 min 00 / km puis 43 min gainage Résumé en courbes	30 min allure libre puis 45 min gainage Fait : 32 min à 5 min 12 / km puis 47 min gainage Résumé en courbes	1h15 allure libre Fait : 1h15 à 4 min 43 / km Résumé en courbes	La course! Fait : victoire en 7 h 27 min 19 s Résumé en courbes
Dimanche	1h45 à 4 min 20 / km, dont 5x1 min en côte, descente récup. 1 min Fait : 1h46 à 4 min 20 / km, dont 5x1 min en côte, descente récup. 1 min Résumé en courbes	1h50 à 4 min 20 / km, dont 5x1 min en côte, descente récup. 1 min Fait : 1h50 à 4 min 18 / km, dont 5x1 min en côte, descente récup. 1 min Résumé en courbes	2h à 4 min 20 / km, dont 5x1 min 15 en côte, descente récup. 1 min Fait : 2h00 à 4 min 27 / km, dont 5x1 min 15 en côte, descente récup. 1 min Résumé en courbes	2h30 à 4 min 20 / km, dont 5x1 min 30 en côte, descente récup. 1 min Fait : 2h30 à 4 min 19 / km, dont 5x1 min 30 en côte, descente récup. 1 min Résumé en courbes	2h vélo Fait : 2h05 vélo Résumé en courbes	3h30 à 4 min 20 / km Fait : 3h31 à 4 min 25 / km Résumé en courbes	4h15 à 4 min 20 / km Fait : 4h18 à 4 min 25 / km Résumé en courbes	3h à 4 min 20 / km Fait : 3h03 à 4 min 18 / km Résumé en courbes	2h30 à 4 min 20 / km Fait : 2h30 à 4 min 18 / km Résumé en courbes	1h30 à 4 min 20 / km Fait : 1h31 à 4 min 14 / km Résumé en courbes	
Masse corporelle visée :	67 kg	67 kg	66 à 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 :	66,0 à 67,4 (moyenne : 66,5 kg)	66,1 à 67,2 (moyenne : 66,6 kg)	65,9 à 67,7 (moyenne : 66,8 kg)	65,6 à 66,8 (moyenne : 66,4 kg)	66,4 à 67,6 (moyenne : 67,0 kg)	67,2 à 67,8 (moyenne : 67,4 kg)	65,9 à 67,6 (moyenne : 66,9 kg)	66,6 à 68,8 (moyenne : 67,5 kg)	66,8 à 68,5 (moyenne : 67,6 kg)	66,7 à 67,4 (moyenne : 67,0 kg)	65,2 à 68,0 (moyenne : 66,7 kg)
Kilométrage total de la semaine :	75 km (course à pied) et 0 km (vélo)	124 km (course à pied) et 0 km (vélo)	134 km (course à pied) et 0 km (vélo)	138 km (course à pied) et 101 km (vélo)	22 (course à pied) et 101 km (vélo)	149 km (course à pied) et 0 km (vélo)	159 km (course à pied) et 0 km (vélo)	139 km (course à pied) et 0 km (vélo)	107 km (course à pied) et 0 km (vélo)	100 km (course à pied) et 0 km (vélo)	120 km (course à pied) et 0 km (vélo)
Dénivelé positif total de la semaine :	1571 m (course à pied) et 0 m (vélo)	2272 m (course à pied) et 0 m (vélo)	2487 m (course à pied) et 0 m (vélo)	2581 m (course à pied) et 0 m (vélo)	484 m (course à pied) et 1623 m (vélo)	2823 m (course à pied) et 0 m (vélo)	2862 m (course à pied) et 0 m (vélo)	1973 m (course à pied) et 0 m (vélo)	1775 m (course à pied) et 0 m (vélo)	1644 m (course à pied) et 0 m (vélo)	2460 m (course à pied) et 0 m (vélo)
Allures travaillées sur la semaine :	<p><b>Semaine du 15/07/2019 au 21/07/2019</b></p> <p>Allure, en min/km (corrigée pour la déclivité)</p>	<p><b>Semaine du 22/07/2019 au 28/07/2019</b></p> <p>Allure, en min/km (corrigée pour la déclivité)</p>	<p><b>Semaine du 29/07/2019 au 04/08/2019</b></p> <p>Allure, en min/km (corrigée pour la déclivité)</p>	<p><b>Semaine du 05/08/2019 au 11/08/2019</b></p> <p>Allure, en min/km (corrigée pour la déclivité)</p>	<p><b>Semaine du 12/08/2019 au 18/08/2019</b></p> <p>Allure, en min/km (corrigée pour la déclivité)</p>	<p><b>Semaine du 19/08/2019 au 25/08/2019</b></p> <p>Allure, en min/km (corrigée pour la déclivité)</p>	<p><b>Semaine du 26/08/2019 au 01/09/2019</b></p> <p>Allure, en min/km (corrigée pour la déclivité)</p>	<p><b>Semaine du 02/09/2019 au 08/09/2019</b></p> <p>Allure, en min/km (corrigée pour la déclivité)</p>	<p><b>Semaine du 09/09/2019 au 15/09/2019</b></p> <p>Allure, en min/km (corrigée pour la déclivité)</p>	<p><b>Semaine du 16/09/2019 au 22/09/2019</b></p> <p>Allure, en min/km (corrigée pour la déclivité)</p>	<p><b>Semaine du 23/09/2019 au 29/09/2019</b></p> <p>Allure, en min/km (corrigée pour la déclivité)</p>