

Date	Sport	KM	Temps	Moyenne	FC Moyenne	FC max moyen sur sortie	Dénivelée +	Puissance Moyenne	Cadence moyenne	Difficulté exercice	Humeur	Sensation	Temps 70 à 85%	Temps > 85%	TRIMPS	Remarque
Exemple		5519	11932	30,00	129	160	-	235,28	78,72				2756	936,5	17488,5	
01/12/2008	ROUTE	48	104	27,69				226	81	6	8	8	32	4	148	
02/12/2008																
03/12/2008	VTT	24	97	14,85						6	8	8	25	3	131	
04/12/2008																
05/12/2008																
06/12/2008	ROUTE	50	110	27,27				170	78	8	8	8	10	8	144	
07/12/2008	ROUTE	35	68	30,88				222	82	5	8	9	25	4	105	
08/12/2008	ROUTE	41	80	30,75				212	83	4	8	9	30	4	122	
09/12/2008																
10/12/2008	ROUTE	50	103	29,13						5	8	8	30	2	139	
11/12/2008																
12/12/2008	ROUTE	50	102	29,41	131	158		205	84	6	8	7	27	4	141	
13/12/2008	VTT	30	120	15,00						2	8	8	5	0	125	
14/12/2008	HT	25	50	30,00	128	168		199	86	10	8	6	10	5	75	
15/12/2008																
16/12/2008																
17/12/2008	ROUTE	54	108	30,00						5	8	8	25	1	136	
18/12/2008																
19/12/2008	ROUTE	54	51	63,53	123	168		199	80	9	8	9	13	6	82	
20/12/2008	VTT	30	120	15,00						4	8	9	10	0	130	Mal genoux
21/12/2008																
22/12/2008	ROUTE	66	129	30,70				223	84	7	8	9	29	18	212	20X1' 14 + 10'15" 15
23/12/2008	VTT	30	84	21,43						6	8	8	25	3	118	
24/12/2008																
25/12/2008	HT	17	30	34,00				247	90	6	9	10	10	6	58	
26/12/2008	HT	25	45	33,33				208	86	5	9	10	13	4	70	
27/12/2008	ROUTE	32	58	33,10				223	87	7	10	10	22	4	92	
28/12/2008																
29/12/2008	ROUTE	33	67	29,55				230	81	5	10	10	25	4	104	
30/12/2008	ROUTE	72	143	30,21				221	82	6	10	10	41	15	229	Max 1179 w 197W moyen normalisé
31/12/2008	HT	17	30	34,00				240		6	10	10	10		40	
01/01/2009																
02/01/2009	ROUTE	37	67	32,00				241	87	8	10	9	20	13	123	Mal genoux fin de sortie
03/01/2009	ROUTE	49	107	27,48				230	79	9	10	9	15	20	182	
04/01/2009	ROUTE	30	60	30,00						5	10	9	12	0	72	Mal genoux fin de sortie
05/01/2009	ROUTE	33	66	30,00				231	82	9	10	8	10	14	118	Mal genoux fin de sortie
06/01/2009																
07/01/2009	ROUTE	50	118	25,42						9	8	7	10	4	140	Froid de canard
08/01/2009																
09/01/2009	ROUTE	33	69	28,70	128	156		209	76	7	9	5	11	7	101	asthme
10/01/2009	VTT	30	90	20,00									10		100	
11/01/2009	ROUTE	42	86	29,30	127	165		198	81	8	9	8	15	8	125	Test PMA 388 W Wingate 714
12/01/2009	ROUTE	47	86	32,79	134	158				8	9	10	28	9	141	Légère douleur genoux au bout de 50'
13/01/2009																
14/01/2009	ROUTE	80	165	29,09						7	9	10	40	7	226	
15/01/2009	ROUTE	19	41	27,80	124	150				3	9	10	10	2	57	
16/01/2009	ROUTE	35	70	30,00	138	159				5	9	10	18	4	100	
17/01/2009	VTT	40	120	20,00						3	9	10	5	1	128	
18/01/2009	ROUTE	49	98	30,00	131	155				7	9	9	35	5	148	pluie, mal genoux
19/01/2009	ROUTE	28	56	30,00						5	9	10	10	2	72	
20/01/2009																
21/01/2009	ROUTE	74	150	29,60				216	85	7	9	10	40	16	238	
22/01/2009																
23/01/2009	ROUTE	37	84	26,43				211	75	5	8	7	18	6	120	pluie et vent
24/01/2009	VTT	40	120	20,00						3	8	6	10		130	pluie et vent
25/01/2009	ROUTE	97	192	30,31	125	165		247	70	8	9	10	24	15	261	
26/01/2009																
27/01/2009	HT	18	35	30,86				205	82	8	9	9	10	2	51	
28/01/2009	ROUTE	75	155	29,03				237	69	7	9	9	17	9	199	
29/01/2009	ROUTE	27	56	28,93				273	69	8	9	9	9	8	89	PMA
30/01/2009	ROUTE	46	79	34,94				278	83	9	9	10	41	15	165	Issoire Saurier, retour par champeix
31/01/2009																
01/02/2009	ROUTE	59	112	31,61				253	82	8	10	8	34	15	191	Montée de besse 364 W 10'
02/02/2009																
03/02/2009																
04/02/2009	ROUTE	73	150	29,20				252	69	8	10	7	40	23	259	
05/02/2009	ROUTE	30	57	31,58				244	72	5	9	7	18	7	96	
06/02/2009																
07/02/2009	VTT	30	140	12,86						4	9	7	5	1	148	
08/02/2009	ROUTE	124	250	29,76				235		10	9	8	50	28	384	PMA 410 W
09/02/2009																
10/02/2009	VTT	25	100	15,00						4	9	9	20	2	126	
11/02/2009	ROUTE	90	180	30,00				218	66	5	10	9	25	8	229	
12/02/2009																
13/02/2009																
14/02/2009																
15/02/2009	ROUTE	93	215	25,95					61	5	7	8	54	17	315	
16/02/2009	ROUTE	97	206	28,25					67	7	9	9	52	20	318	Simulation course

