Martin LAPEYRE

Entraînement vélo 2006

							0,0167						1,2	2,025	2,805	3,666						
semaine	Jour	Date	durée			km	temps en heure	moyenne	exercice	pulsations	Temps	braquet	e. de base	e. critique basse	e.critique haute	seuil et +	course	Trimps	Pulsation au repos	Observations diverses		
			h		mn																	
38	lundi	4-sept.-06	2	H	45		2,75					normal						0		un peu fatigué par le décalage horaire (je suis arrivé du Canada 3 jours avant)	mal aux jambes et coup de barre après 2h, sinon bien avant	canicule j'ai perdu énormément de puissance sur le plat
38	mardi	5-sept.-06	2	H	20		2,33		endurance de base seuil	135-155 195-205	2h10 3x3'	normal	130			9		189		je grimpe super bien, mais j'ai perdu de la puissance sur le plat	coup de barre et mal aux jambes comme hier après 2h, sinon super bien avant	canicule
38	mercredi	6-sept.-06	3	H	0		3,00		endurace de base endurance critique basse endurance critique haute endurance de base	135-155 160-175 175-190 135-155	30' 1h 30' 1h	normal	90	60	30	0		314		mieux que les 2 jours précédents	coup de barre au bout de 2h et mieux après 2h30	canicule
38	jeudi	7-sept.-06					0,00											0				
38	vendredi	8-sept.-06	2	H	40		2,67		endurance de base endurance critique basse seuil / sprint en bosse	135-150 160-170 195 et +	2h25 15' 4 x 1'	petit plateau	145	15		4		219		super bien, mais un peu une sensation de fatigue au début	beaucoup de jus un peu + de puissance sur le plat	
38	samedi	9-sept.-06					0,00											0				
38	dimanche	10-sept.-06					0,00											0				
Total 38						0	10,75					0	365	75	30	13		722				
39	lundi	11-sept.-06	2	H	40		2,67		endurance de base endurance de base endurance critique haute seuil	135-155 135-155 175-190 195 et +	1h50 3x10' 3x5' 5'	normal grande vélocité normal normal	140		15	5		228		pas trop d'idée sur les sensations car vent dans le dos tout le long	maximum de puls 207	
39	mardi	12-sept.-06	2	H	50	86,5	2,83	30,5	endurance de base endurance critique basse endurance critique haute seuil	135-160 170-180 180-190 195 et +	2h15 3x5' 1x5' 6'-5'-2'-2'	petit plateau gros plateau gros plateau normal	135	15	5	15		261				
39	mercredi	13-sept.-06					0,00											0				
39	jeudi	14-sept.-06					0,00											0				
39	vendredi	15-sept.-06					0,00											0				
39	samedi	16-sept.-06					0,00											0				
39	dimanche	17-sept.-06					0,00											0				
Total 39						86,5	5,50					0	275	15	20	20		490				
40	lundi	18-sept.-06	2	H	45	84	2,75	31,0	endurance de base endurance critique basse	135-155 170-180	1h55 10x10'	petit plateau gros plateau	115	50	0	0		239		bonnes sensations fort vent	les pulsations redescendaient bien entre les séries	
40	mardi	19-sept.-06					0,00											0				
40	mercredi	20-sept.-06					0,00											0	55			
40	jeudi	21-sept.-06	3	H	20	90	3,33	27,5	endurance de base endurance de base	130-160 130-160	2h20 6x5'/5'	petit plateau force/vélocité	200					240	58	vent à la limite de la tempête		
40	vendredi	22-sept.-06					0,00											0				
40	samedi	23-sept.-06					0,00											0				
40	dimanche	24-sept.-06					0,00											0				
Total 40						174	6,08					0	315	50	0	0		479				
41	lundi	25-sept.-06	2	H	50	84	2,83	29,0	endurance de base endurance de base	130-160 130-160	2h20 6x5'/5'	petit plateau force/vélocité	170					204		très bonnes sensations		
41	mardi	26-sept.-06					0,00											0				
41	mercredi	27-sept.-06	2	H	50	84	2,83	30,0	endurance de base endurance de base	130-160 130-160	2h20 6x5'/5'	petit plateau force/vélocité	170					204	60	bonnes sensations		
41	jeudi	28-sept.-06	2	H	40	77	2,67	29,0	endurance de base	130-155	2h20	petit plateau	160					192		bonnes sensations au début et fatigue à la fin		
41	vendredi	29-sept.-06					0,00											0				
41	samedi	30-sept.-06					0,00											0				
41	dimanche	1-oct.-06	3	H	10	95,0	3,17	30,0	endurance de base endurance de base	130-155 130-160	2h40 3x10'	petit plateau force/vélocité	190					228		sensations moyennes + je sens la charge d'entraînement	il faut récupérer dans les semaines à venir (chasse le Week End)	
Total 41						340	11,50					0	690	0	0	0		828				
42	lundi	2-oct.-06					0,00											0				
42	mardi	3-oct.-06					0,00											0				
42	mercredi	4-oct.-06					0,00											0				
42	jeudi	5-oct.-06	2	H	10	61	2,17	28,5	endurance de base	130-155	2h10	petit plateau	130					156		mauvaises sensations	fatigue générale sur le vélo	récupération
42	vendredi	6-oct.-06					0,00											0				
42	samedi	7-oct.-06					0,00											0				
42	dimanche	8-oct.-06					0,00											0				
Total 42						61	2,17					0	130	0	0	0		156				
43	lundi	9-oct.-06					0,00											0				
43	mardi	10-oct.-06					0,00											0				
43	mercredi	11-oct.-06	2	H	45	84	2,75	30,5	endurance de base sprints	135-155 180-190	2h45 4x30''	petit plateau vélocité	165			2		205		sensations moyennes mais pas dûes à de la fatigue		
43	jeudi	12-oct.-06					0,00											0				
43	vendredi	13-oct.-06					0,00											0				
43	samedi	14-oct.-06					0,00											0				
43	dimanche	15-oct.-06					0,00											0				
Total 43						84	2,75					0	165	0	0	2		205				
44	lundi	16-oct.-06					0,00											0				
44	mardi	17-oct.-06					0,00											0				
44	mercredi	18-oct.-06					0,00											0				
44	jeudi	19-oct.-06	2	H	50	84	2,83	30,0	endurance de base sprints	140-165 185-195	2h50 4x30''	petit plateau vélocité	170			2		211		sensations moyennes, dûes au manque d'entraînement		
44	vendredi	20-oct.-06					0,00											0				
44	samedi	21-oct.-06					0,00											0				
44	dimanche	22-oct.-06					0,00											0				
Total 44						84	2,83					0	170	0	0	2		211				
45	lundi	23-oct.-06	2	H	20	71	2,33	30,0	endurance de base sprints	140-160 185-195	2h20 2x30''	petit plateau vélocité	140			1		172		sensations moyennes		
45	mardi	24-oct.-06					0,00											0				
45	mercredi	25-oct.-06					0,00											0				
45	jeudi	26-oct.-06					0,00											0				
45	vendredi	27-oct.-06					0,00											0				
45	samedi	28-oct.-06					0,00											0				
45	dimanche	29-oct.-06					0,00											0				
Total 45						71	2,33					0	140	0	0	1		172				
46	lundi	30-oct.-06					0,00											0				
46	mardi	31-oct.-06					0,00											0				
46	mercredi	1-nov.-06	2	H	50	83	2,83	29,3	endurance de base sprints	145-163 195-200	2h50 2x1'	petit plateau vélocité	170			2		211		sensations bonnes pour une reprise	pulsations hautes à l'effort	
46	jeudi	2-nov.-06	1	H	0		1,00	home trainer	endurance de base endurance de base endurance de base	140-150 150-160 130-140	5' 5x5'/5' 10'	vélocité	60					72		travail de la vélocité		home trainer
46	vendredi	3-nov.-06					0,00											0				
46	samedi	4-nov.-06	3	H	40	106	3,67	29,0	endurance de base endurance critique basse	145-163 170-175	3h20 2x5'	petit plateau	200	10				260		sensations moyennes, creux entre 2h et 2h30	pulsations un peu hautes à l'effort	parcours plat
46	dimanche	5-nov.-06	3	H	0	87	3,00	29,0	endurance de base	145-163	3h	petit plateau	180					216		sensations bonnes, fringale après 2h	pulsations un peu hautes à l'effort	parcours plat
Total 46						276	10,50					0	610	10	0	2		760				
47	lundi	6-nov.-06	0	H	45		0,75	home trainer	endurance de base	125-145	45'	vélocité	45					54		récupération		home trainer
47	mardi	7-nov.-06					0,00											0				
47	mercredi	8-nov.-06	1	H	0		1,00	home trainer	endurance de base endurance de base endurance de base	125-160	5' 4x5'/5' 10'	vélocité force/vélocité récup	60					72		travail de la force		home trainer
47	jeudi	9-nov.-06	3	H	10	94	3,17	29,7	endurance de base endurance critique haute sprints	145-163 180-190 195 et +	3h5 5' 2x1'	petit plateau petit plateau petit plateau	185		5	2		243		bonnes sensations après 1h, pas fatigué après la sortie	cœur un peu haut à l'effort, surtout la 1ère heure	parcours plat+ 1 longue côte
47	vendredi	10-nov.-06					0,00											0				
47	samedi	11-nov.-06					0,00											0				
47	dimanche	12-nov.-06					0,00											0				
Total 47						94	4,92					0	290	0	5	2		369				
48	lundi	14-nov.-06					0,00											0				
48	mardi	15-nov.-06		H	50		0,83	home trainer	endurance de base endurance critique basse endurance de base	130-150 165-175 130-145	10' 6x2'/3' 10'	vélocité	38	12				70		travail fractionné "doux" e. critique basse / récup		home trainer
48	mercredi	16-nov.-06	2	H	55	82	2,92	28,3	endurance de base	150-163	2h55	vélocité	175					210		mauvaises sensations	cœur très haut surtout la 1ère heure, jambes qui ne tournent pas	parcours plat
48	jeudi	17-nov.-06					0,00											0			très mal aux jambes	
48	vendredi	18-nov.-06					0,00											0			très mal aux jambes	
48	samedi	19-nov.-06					0,00											0			très mal aux jambes	

Martin LAPEYRE

Entraînement vélo 2006

							0,0167						1,2	2,025	2,805	3,666						
semaine	Jour	Date	durée h		mn	km	temps en heure	moyenne	exercice	pulsations	Temps	braquet	e. de base	e. critique basse	e.critique haute	seuil et +	course	Trimps	Pulsation au repos	Observations diverses		
48	dimanche	20-nov.-06					0,00											0				
Total 48						82	3,75					0	213	12	0	0		280				
49	lundi	21-nov.-06	3	H	10	94	3,17	29,6	endurance de base endurance critique basse	140-163 165-180	3h 2x5'	petit plateau	180	10				236		bonnes sensations		parcoursplat
49	mardi	22-nov.-06					0,00											0				
49	mercredi	23-nov.-06					0,00											0				
49	jeudi	24-nov.-06	3	H	15	95	3,25	29,6	endurance de base endurance de base : force	140-163 140-163	2h50 5x5'	petit plateau 52x12	195					234		bonnes sensations		parcours plat
49	vendredi	25-nov.-06	2	H	40	85	2,67	32,5	endurance de base	140-163	2h40	normal	160					192		bonnes sensations mais fort vent d'autant dans le dos		parcours plat
49	samedi	26-nov.-06					0,00											0				
49	dimanche	27-nov.-06	3	H	0	88	3,00	29,2	endurance de base endurance de base: force	140-163 140-163	2h40 8' / 6' / 8'	petit plateau 52x12	180					216		très bonnes sensations, pas mal aux jambes	bons enchainement des entraînements, les pulssations commencent à être pas mal	parcours valonné moyen 3 côtes
Total 49						362	12,08					0	715	10	0	0		878				
50	lundi	28-nov.-06					0,00											0			un peu fatigué	
50	mardi	29-nov.-06	0	H	45		0,75	home trainer	endurance de base endurance critique basse/de base endurance de base	130-145 165-175 130-140	10' 5x2'/3' 10'	petit plateau grande vélocité petit plateau	35	10				62		travail fractionné "doux" e. critique basse / récup	jambes un peu lourdes	home trainer
50	mercredi	30-nov.-06					0,00											0			sensation de légère fatigue, à voir demain sur le vélo	
50	jeudi	1-déc.-06	3	H	25	100	3,42	29,1	endurance de base endurance critique basse	130-163 165-175	3h15 2x5'	petit plateau petit plateau	195	10				254		sensations moyennes, mauvaises même	pas fatigué mais jour sans, jambes qui tournent pas	parcours plat 2 côtes
50	vendredi	2-déc.-06					0,00											0				
50	samedi	3-déc.-06	2	H	55	84	2,92	28,0	endurance de base	140-160	2h55	peti plateau	175					210		très mal, rien dans les jambes, impossible de pédaler	jambes qui tournent pas mais impossibilité de tirer du braquet	parcours plat
50	dimanche	4-déc.-06	1	H	40	47	1,67	28,5	endurance de base	140-160	1h40	petit plateau	100					120		très mal, rien dans les jambes, impossible de pédaler	ui tournent pas mais impossibilité de tirer d	parcours plat
Total 50						231	8,75					0	505	20	0	0		647				
51	lundi	5-déc.-06					0,00											0				
51	mardi	6-déc.-06					0,00											0				
51	mercredi	7-déc.-06					0,00											0				
51	jeudi	8-déc.-06	1	H	30	42	1,50	28,0	endurance de base	140-160	1h30	petit plateau	90					108		récupération	sensations moyennes -, mieux que la semaine dernière	parcours plat
51	vendredi	9-déc.-06					0,00											0				
51	samedi	10-déc.-06					0,00											0				
51	dimanche	12-déc.-06					0,00											0				
Total 51						42	1,50					0	90	0	0	0		108				
52	lundi	13-déc.-06					0,00											0				
52	mardi	14-déc.-06					0,00											0				
52	mercredi	15-déc.-06					0,00											0				
52	jeudi	16-déc.-06	3	H	20	97	3,33	29,0	endurance de base endurance critique basse enduranc critique haute seuil	145-163 170-175 180-185 195 et +	2h 1h 2x10' 2x2'	petit plateau	120	60	20	4		336		sensations moyennes +, jambes un peu dure, mais j'ai récupéré;	cœur très haut par rapport à l'effort, peut-être dù à une trop grande consommation de café	parcours plat/valonné--
52	vendredi	17-déc.-06					0,00											0				
52	samedi	18-déc.-06	3	H	20	98	3,33	30,0	endurance de base endurance critique basse endurance critique haute	140-163 170-175 180-185	2h10 2x30' 2x5'	petit plateau	130	60	10			306		bonnes sensations	cœur bien les 2 premières heures, un peu haut après, début de tendinite au genou gauche, tendon inférieur gauche	parcours plat/valonné--
52	dimanche	19-déc.-06	0	H	30	12	0,50											0		retour après 15 mn, tendinite au genou gauche, tendon inférieur gauche	impossible de pédaler, douleur trop vive	
Total 52						207	7,17					0	250	120	30	4		642				
1	lundi						0,00											0				
1	mardi						0,00											0				
1	mercredi						0,00											0				
1	jeudi						0,00											0				
1	vendredi						0,00											0				
1	samedi						0,00											0				
1	dimanche						0,00											0				
Total 1						0	0,00					0	0	0	0	0		0				
2	lundi	25-déc.-05					0,00											0				
2	mardi	26-déc.-05					0,00											0				
2	mercredi	27-déc.-05	3	H	0	80	3,00	26,0	endurance de base endurance critique basse	140-163 165-175	1h30 1h30	petit plateau	90	90				290		tendinite au genou gauche, douleur très vive		
2	jeudi	28-déc.-05					0,00											0				
2	vendredi	29-déc.-05					0,00											0				
2	samedi	30-déc.-05					0,00											0				
2	dimanche	31-déc.-05					0,00											0				
Total 2						80	3,00					0	90	90	0	0		290				
3	lundi	1-janv.-07					0,00											0				
3	mardi	2-janv.-07					0,00											0				
3	mercredi	3-janv.-07					0,00											0				
3	jeudi	4-janv.-07					0,00											0				
3	vendredi	5-janv.-07					0,00											0				
3	samedi	6-janv.-07					0,00											0				
3	dimanche	7-janv.-07	2	H	50	85	2,83	29,8	endurance de base endurance critique basse	140-163 170-180	2h30 2x5'	petit plateau	150	10				200		plus de douleur au genou gauche	sensations moyennes, comme après une période d'inactivité	parcours plat
Total 3						85	2,83					0	150	10	0	0		200				
4	lundi	8-janv.-07					0,00											0				
4	mardi	9-janv.-07					0,00											0				
4	mercredi	10-janv.-07	0	H	40		0,67	home trainer	endurance de base endurance critique basse endurance de base	140-155 170-180 135-150	10' 5x 2'/ 3' 10'	vélocité	35	10				62		travail fractionné		home trainer
4	jeudi	11-janv.-07	3	H	10	93	3,17	29,4	endurance de base endurance critique basse sprints au seuil	145-163 170-180 190-195	2h40 6x5' 5x30"	vélocité 45' gros plateau	160	30		2,5		262		développement des capacités aérobie, mal au dos à patir de 1h30	sensations moyennes +	parcours plat/valonné-- 2h de vent défavorable, vent faible+
4	vendredi	12-janv.-07					0,00											0				
4	samedi	13-janv.-07	2	H	40	82	2,67	28,7	endurance de base endurance critique basse sprints	140-160 170-180 195 et+	2h20 4x5' 8x30"	vélocité	140	20		4		223		mal au dos à partir de 1h30	sensations moyennes	parcours valonné--
4	dimanche	14-janv.-07	3	H	5	91	3,08	30,0	endurance de base	140-160	3h5	vélocité	185					222		sensations meilleures que la veille	sensations moyennes +	parcours plat
Total 4						266	9,58					0	520	60	0	6,5		769				
5	lundi	15-janv.-07					0,00											0				
5	mardi	16-janv.-07					0,00											0				
5	mercredi	17-janv.-07					0,00											0				
5	jeudi	18-janv.-07	3	H	5	93	3,08	30,5	endurance de base endurance critique basse endurance critique haute	140-160 170-180 180-195	2h07 9x5' 4x2'	vélocité 45' gros plateau normal	127	45	8			266		mal au dos à partir de 1h30	sensations moyennes+, pas fatigué à la fin de la sortie	parcours plat:valonné--
5	vendredi	19-janv.-07					0,00											0				
5	samedi	20-janv.-07	2	H	45	81	2,75	29,2	endurance de base endurance critique haute seuil et +	140-160 170-180 195 et +	2h28 5' 6x2'	vélocité gros plateau normal en côte	148		5	12		236		mal au dos, mal positionné sur le vélo	sensations moyennes-, pas super bien, à par en côtes pour le travail au seuil, jambes sans forces	parcours valonné++
5	dimanche	21-janv.-07	2	H	45	81	2,75	29,0	endurance de base endurance critique basse	140-160 170-180	2h20 5x5'	vélocité vélocité en côte	140	25				219		mal au dos, mal positionné sur le vélo	sensations moyennes-, fatigué à la fin, cœur bien mais jambes sans forces	parcours valonné+
Total 5						255	8,58					0	415	70	13	12		720				
6	lundi	22-janv.-07					0,00											0				
6	mardi	23-janv.-07					0,00											0				
6	mercredi	24-janv.-07					0,00											0				
6	jeudi	25-janv.-07	1	H	30	41	1,50	28,0	endurance de base	140-155	1h30	vélocité	90	0	0	0		108		récupération, mal au dos, mal positionné sur le vélo	sensations moyen-	parcours plat
6	vendredi	26-janv.-07					0,00											0				
6	samedi	27-janv.-07					0,00											0				
6	dimanche	28-janv.-07					0,00											0				
Total 6						41	1,50					0	90	0	0	0		108				
7	lundi						0,00											0				
7	mardi						0,00											0				
7	mercredi						0,00											0				
7	jeudi	1-févr.-07	2	H	45	84	2,75	30,2	endurance de base endurance critique basse endurance critique haute	145-165 170-180 180-195	1h05 1h30 10'	petit plateau normal gros plateau	65	90	10			288		mal au dos, mal positionné sur le vélo	sensations moyennes, mieux à la fin	parcours plat, froid 3°C
7	vendredi	2-févr.-07					0,00											0				
7	samedi	3-févr.-07	3	H	5	91	3,08	30,0	endurance de base endurance critique basse endurance critique haute	145-165 170-180 185-195	2h20 15' 5x5'	petit plateau normal normal/gros plateau	140	15	25			269		plus mal au dos, changement de selle	sensations moyennes+, bien sur la fin, jambes un peu dure	parcours vallonné, froid 5°C

Martin LAPEYRE

Entraînement vélo 2006

							0,0167						1,2	2,025	2,805	3,666						
semaine	Jour	Date	durée h		mn	km	temps en heure	moyenne	exercice	pulsations	Temps	braquet	e. de base	e. critique basse	e.critique haute	seuil et +	course	Trimps	Pulsation au repos	Observations diverses		
7	dimanche	4-févr.-07	2	H	20	70	2,33	30,0	endurance de base	145-165	2h20	normal	140					168		bonnes sensations, la vitesse était élevée, les jambes biens et le cœur normal	sensations moyennes++	parcours plat, froid et humide
Total 7						245	8,17					0	345	105	35	0		725				
8	lundi						0,00											0				
8	mardi						0,00											0				
8	mercredi	7-févr.-07	2	H	55	84	2,92	29,0	endurance de base endurance critique basse	145-165 175-180	2h20 7x5'	normal normal / gros plateau	140	35				239		mal au dos mais à cause du vent je pense;	sensations moyennes+, mais difficile à dire à cause du vent	parcours plat, vent très violent (rafale à 60-70km/h), humide
8	jeudi	8-févr.-07					0,00											0				
8	vendredi	9-févr.-07	2	H	30	77	2,50	30,2	endurance de base endurance critique basse endurance critique haute	145-165 170-180 185-195	1h45 2x5' 7x5'	petit plateau normal puissance	105	10	35			244		un peu mal au dos après 1h, à cause du vent, puis bien travail de l'endurance critique haute en par tranches 5'-5'	sensations moyennes+, mais difficile à dire à cause du vent	parcours plat, vent très violent (rafale à 60-70km/h), humide
8	samedi	10-févr.-07	3	H	0	85	3,00	28,0	endurance de base endurance critique basse	145-165 170-180	2h10 4x5'	normal normal	130	20				197		travail de l'endurance, vent de malade, le cœur était bien et les jambes aussi	sensations moyennes+, mais difficile à dire à cause du vent	parcours valonné+ vent très violent (rafale à 60-70km/h), humide
8	dimanche	11-févr.-07					0,00											0				
Total 8						246	8,42					0	375	65	35	0		680				
9	lundi	12-févr.-07					0,00											0				
9	mardi	13-févr.-07					0,00											0				
9	mercredi	14-févr.-07					0,00											0				
9	jeudi	15-févr.-07	2	H	25	73	2,42	30,3	endurance de base endurance critique basse	145-165 170-180	2h 25'	petit plateau normal	120	25				195		sortie de transition, car malade: bronchite	sensasions moyennes, dur à dire à cause de la bronchite, mais j'ai bien roulé	parcours plat, vent faible, beau temps (15°C)
9	vendredi	16-févr.-07					0,00											0				
9	samedi	17-févr.-07					0,00											0				
9	dimanche	18-févr.-07					0,00											0				
Total 9						73	2,42					0	120	25	0	0		195				
10	lundi	19-févr.-07					0,00											0				
10	mardi	20-févr.-07	3	H	20	102	3,33	30,0	endurance de base endurance critique basse endurance critique haute seuil et +	145-160 170-180 185-190 190-205	2h35 20' 15' 10'	petit plateau normal normal / gros plateau normal / gros plateau	155	20	15	10		305		1h30 seul puis après avec le véloce les 10 dernières minutes en configuration course + une côte configuration course pendant 10'	sensations bonnes, la forme commence à arriver	parcours valonné, beau temps (15°C)
10	mercredi	21-févr.-07					0,00											0				
10	jeudi	22-févr.-07					0,00											0				
10	vendredi	23-févr.-07	3	H	15	99	3,25	30,5	endurance de base endurance critique basse endurance critique haute seuil et +	145-160 170-180 185-190 190-205	2h10 2x20' 15' 2x5'	petit plateau normal gros plateau normal (côte)	130	40	15	10		316		vraiment bien aujourd'hui, bonne récupération, sensations de puissance; travail intensif au seuil en côtes après 2h de vélo	sensations bonnes+	parcours valonnée-, beau temps (15-20°C)
10	samedi	24-févr.-07					0,00											0				
10	dimanche	25-févr.-07	3	H	45	108	3,75	29,1	endurance de base endurance critique basse endurance critique haute	145-165 170-180 180-190	2h20 3x20' + 15' 2x5'	petit plateau 1h, normal / gros plateau normal / gros plateau	140	75	10			348		pas mal, j'ai pris du vent défavorable pendant 2h30 donc je ne peux pas trop estimer mes sensations	sensations moyennes++	parcours valonné++, beau, vent violent (50-60 km/h)
Total 10						309	10,33					0	425	135	40	20		969				
11	lundi	26-févr.-07					0,00											0				
11	mardi	27-févr.-07	2	H	5	65	2,08	30,8	endurance de base endurance critique basse seuil et +	145-160 170-180 190-200	1h30 3x5' 4x5'	petit plateau normal gros plateau	90	20		20		222		travail du seuil, séries de 5', sur du plat, et ça fait très mal	sensations moyennes+ manque de fraicheur (pas assez mangé peut-être)	parcours plat, beau temps (15°C),vent moyen
11	mercredi	28-févr.-07					0,00											0				
11	jeudi	1-mars-07	3	H	30	99	3,50	28,2	endurance de base endurance critique haute	145-160 180-190	3h10 4x5'	petit plateau normal	190		20			284		sortie avec un gars, donc j'ai roulé plus cool que seul	sensations bonnes+	parcours vallonné++, beau temps (15-20°C), vent moyen
11	vendredi	2-mars-07					0,00											0				
11	samedi	3-mars-07	2	H	30	75	2,50		endurance de base	145-160	2h30	petit plateau	150					180		sortie de transition	sensations bonnes+	parcours plat, pluie
11	dimanche	4-mars-07	3	H	30	100	3,50		endurance de base endurance critique haute seuil	145-160 170-180 190 et +	2h05 3x5' 2x5'	petit plateau normal normal	125		15	10		229		sortie avec le véloce	sensations bonnes+	parcours vallonné, beau temps, (15°C)
Total 11						339	11,58					0	555	20	35	30		915				
12	lundi	5-mars-07					0,00											0				
12	mardi	6-mars-07					0,00											0				
12	mercredi	7-mars-07					0,00											0				
12	jeudi	8-mars-07	2	H	5	60	2,08	29,0	endurance de base sprints au seuil	140-160 190	2h05 5x30"	petit plateau vélocité	125			2,5		159		sortie de transition/récupération	sensations normales, difficiles à dire car beaucoup de vent et sortie cool	parcours plat, beau temps (15-20°C), vent violent
12	vendredi	9-mars-07					0,00											0				
12	samedi	10-mars-07	1	H	30	40	1,50	28,0	endurance de base endurance critique basse	140-160 175-180	1h28 2'	petit plateau petit plateau	88	2				110		sortie de décrassage	sensations mauvaises, nausée, jambes en coton	parcours plat, beau temps (15-20°C), vent violent
12	dimanche	11-mars-07	2	H	10	92	2,17	42,0	Course Nohic								130	0		finit dans le peloton; j'étais un peu cours pour le rythme mais je finis la course dans un bon état de fraicheur, ce qui est intéressant pour la suite; j'ai passé toute la course dans les roues	sensations moyennes, bonnes course par rapport à ma condition qui est moyenne	parcours plat (15°C)
Total 12						192	5,75					0	213	2	0	2,5	130	269				
13	lundi	12-mars-07					0,00											0				
13	mardi	13-mars-07					0,00											0				
13	mercredi	14-mars-07					0,00											0				
13	jeudi	15-mars-07	4	H	0	118	4,00	30,0	endurance de base endurance critique basse endurance critique haute seuil	140-165 175-180 185-190 190 et +	2h10 1h30 15' 5'	petit plateau / gros plateau gros plateau normal	130	90	15	5		399		grosse sortie, bonnes jambes mais je finit un peu fatigué	sensations bonnes	parcours vallonné+, beau temps (20°C), vent faible
13	vendredi	16-mars-07					0,00											0				
13	samedi	17-mars-07	3	H	5	95	3,08	30,5	endurance de base endurance critique basse	140-160 170-175	2h50 15'	petit plateau normal	170	15				234		sortie en endurance, le cœur était bas et les jambes moyennes, j'avais prévu de faire du fractionné mais je n'étais pas assez frais	sensations moyennes, fatigue de jeudi, impression de puissance mais pas de jus	parcours vallonné, beau temps (15-20°C), vent moyen
13	dimanche	18-mars-07					0,00											0				
Total 13						213	7,08					0	300	105	15	5		633				
14	lundi	19-mars-07					0,00											0				
14	mardi	20-mars-07	0	H	35		0,58	home trainer	endurance de base endurance critique haute / récup endurance de base	135-160 180-190 135-150	10' 3x 2'/3' 10'	vélocité	29		6			52		travail en fractionné, mais james dures, scéances horribles, le cœur ne montait pas	sensations moyennes-	home trainer
14	mercredi	21-mars-07					0,00											0				
14	jeudi	22-mars-07	2	H	35	76	2,58	29,3	endurance de base	135-160	2h35	petit plateau	155					186		fractionné prévu, mais mal, pas bien. Le cœur était bas mais ne montait pas, pas de jus, bonne vitesse pourtant	sensations mauvaises mal au bout de 1h30	parcours plat, temps froid (5°C), vent fort (30-40 km/h)
14	vendredi	23-mars-07					0,00											0				
14	samedi	24-mars-07	2	H	0	61	2,00	30,7	endurance de base	140-160	2h	petit plateau	120					144		sortie cool, de récupération, en vélocité sans forcer; j'étais bien mieux que jeudi, avec plus de jus	sensations moyennes+	parcours plat, temps froid (5°C), vent moyen
14	dimanche	25-mars-07					0,00											0		malade: gros rhume, toux, mal de gorges, fiévreux	dors très mal	
Total 14						137	5,17					0	304	0	6	0		382				
15	lundi	26-mars-07					0,00											0		malade: gros rhume, toux, mal de gorges, fiévreux	dors très mal	
15	mardi	27-mars-07					0,00											0		malade: gros rhume, toux, mal de gorges, fiévreux	dors très mal	
15	mercredi	28-mars-07					0,00											0		malade: gros rhume, toux	dors très mal	
15	jeudi	29-mars-07	2	H	50	84	2,83	30,0	endurance de base enduranc critique basse	145-170 170-180	2h30 20'	petit plateau normal	150	20				221		malade: gros rhume, toux, pas bien, fatigué, surtout que je dors mal; pourtant je roule bien	sensations mauvaises	parcours plat, beau temps (10-15°C), vent moyen
15	vendredi	30-mars-07					0,00											0			dors très mal	
15	samedi	31-mars-07	1	H	45	52	1,75	30,2	endurance de base endurance critique haute	140-160 180-190	1h40 5'	petit plateau normal	100		5			134		pas bien du tout, je voulais faire du fractionné mais j'ai vu que j'étais mal, malgré la moyenne	sensations moyennes--	parcours plat, temps froid (5°C), vent faible
15	dimanche	1-avr.-07					0,00											0				
Total 15						136	4,58					0	250	20	5	0		355				
16	lundi						0,00											0				
16	mardi						0,00											0				
16	mercredi						0,00											0				
16	jeudi	5-avr.-07	2	H	0	60	2,00	30,5	endurance de base endurance critique haute	140-170 185-195	1h50 10'	petit plateau normal	110		10			160		mieux que la dernière fois, mais c'est pas encore ça, mieux après 1h30	sensations moyennes-	parcours plat, temps beau (10°C), vent faible
16	vendredi	6-avr.-07					0,00											0				
16	samedi	7-avr.-07					0,00											0				
16	dimanche	8-avr.-07	2	H	50	80	2,83	27,5	endurance de base endurance critique basse endurance critique haute	140-165 170-180 185-195	1h05 2x50' 15'	normal	65	100	15			323		sortie à Mazamet, 30 km d'ascensions (Pradelles et Orbiel) super bien, frais avec de la force	sensations bonnes	parcours montagneux, beau temps (15-20°C), vent nul
Total 16						140	4,83					0	175	100	25	0		483				
17	lundi	9-avr.-07					0,00											0				
17	mardi	10-avr.-07	2	H	50	80	2,83	27,5	endurance de base endurance critique basse endurance critique haute	140-165 170-180 185-195	1h05 2x50' 15'	normal	65	100	15			323		sortie à Mazamet, 30 km d'ascensions (Pradelles et Orbiel) super bien, frais avec de la force	sensations bonnes	parcours montagneux, beau temps (15-20°C), vent nul
17	mercredi	11-avr.-07					0,00											0				
17	jeudi	12-avr.-07					0,00											0				
17	vendredi	13-avr.-07					0,00											0				

Martin LAPEYRE

Entraînement vélo 2006

							0,0167						1,2	2,025	2,805	3,666						
semaine	Jour	Date	durée h		mn	km	temps en heure	moyenne	exercice	pulsations	Temps	braquet	e. de base	e. critique basse	e.critique haute	seuil et +	course	Trimps	Pulsation au repos	Observations diverses		
17	samedi	14-avr.-07					0,00											0				
17	dimanche	15-avr.-07	3	H	0	80	3,00	26,5	endurance de base endurance critique basse endurance critique haute	140-165 170-180 185-195	1h15 2x40' 15'	normal	75	80	15			294		sortie à Mazamet, 30 km d'ascensions (Pradelles et Orbiel) manque de force dans les montées	sensations moyennes	parcours montagneux, temps moyen (15°C), vent moyen
Total 17						160	5,83					0	140	180	30	0		617				
18	lundi	16-avr.-07					0,00											0				
18	mardi	17-avr.-07	2	H	0	65	2,00	32,5	endurance de base endurance critique basse endurance critique haute seuil	140-165 175-180 180-185 190	1h25 5' 10' 4x5'	petit plateau gros plateau	85	5	10	20		213		travail du rythme en fractionné long	sensations moyennes++	parcours plat, temps lourd et humide, vent faible/nul
18	mercredi	18-avr.-07	2	H	10	60	2,17	31,5	endurance de base endurance critique basse sprints au seuil	140-165 175-180 185-190	2h5 5' 5x30"	normal / 45' gros plateau normal vélocité	125	5		2,5		169		je voulais faire des séries de sprints mais manque un peu de fraicheur; sinon bien	sensations moyennes+	parcours plat, tempsbeau (20°C), ventfaible/nul
18	jeudi	19-avr.-07	1	H	30	41	1,50	27,2	endurance de base	130-150	1h30	petit plateau	90					108		séance de récupération en vélocité	sensations moyennes++	parcours plat, beau et chaud (20-25°C), vent faible/nul
18	vendredi	20-avr.-07					0,00											0				
18	samedi	21-avr.-07				80	0,00		Course Colomiers Grand Prix Concorde								120	0		Super bien, course devant, attaque, bon sprint mais je me fais enfermé pour la gagne	sensation bonnes++	parcours plat, 70 tours
18	dimanche	22-avr.-07					0,00											0				
Total 18						246	5,67					0	300	10	10	22,5	120	491				
19	lundi						0,00											0				
19	mardi						0,00											0		Malade, angine au lit		
19	mercredi						0,00											0		Malade, angine au lit		
19	jeudi						0,00											0				
19	vendredi						0,00											0				
19	samedi						0,00											0				
19	dimanche	29-avr.-07	2	H	30	75	2,50	30,0	endurance de base	140-165	2h30	petit plateau	150					180		reprise en douceur, un peu sec après 2h15	sensations moyennes +	
Total 19						75	2,50					0	150	0	0	0		180				
20	lundi						0,00											0				
20	mardi	1-mai-07	2	H	0	80	2,00		Course Colomiers								120	0		bien, attaques durant la course, mais crampes à la fin, du au temps je pense et à une débauche d'énergie dans le début de course	sensations bonnes+	parcours plat, avec bosse de 300m, à faire 40 fois, temps froid (10°C), pluie battante
20	mercredi	2-mai-07					0,00											0				
20	jeudi	3-mai-07	1	H	30	40	1,50	27,5	endurance de base	140-150	1h30	petit plateau	90					108		sortie de récupération	sensations normales	parcours plat, temps mauvais (orage), vent moyen
20	vendredi	4-mai-07					0,00											0				
20	samedi	5-mai-07	2	H	30	75	2,50	30,0	endurance de base	140-165	2h30	petit plateau	150					180		sortie de transition, sans entammer les réserves	sensations moyennes	parcours plat, beau temps (15-20°C), vent fort
20	dimanche	6-mai-07					0,00											0				
Total 20						195	6,00					0	240	0	0	0	120	288				
21	lundi	7-mai-07					0,00											0				
21	mardi	8-mai-07	2	H	40	82	2,67	32,0	endurance de base endurance critique basse endurance critique haute	140-160 170-180 180-190	1h55 30' 3x5'	petit plateau gros plateau gros plateau	115	30	15			241		sortie en puissance (gros plateau)	sensations moyennes ++	parcours vallonné--, temps moyen (15°C), vent fort
21	mercredi	9-mai-07					0,00											0				
21	jeudi	10-mai-07	3	H	0	87,5	3,00	30,0	endurance de base endurance critique basse endurance critique haute	140-160 170-180 180-190	2h35 20' 5'	petit plateau gros plateau normal	155	20	5			241		sortie foncière, mais très moyen. Pas trop de jus petite fatigue	sensations moyennes	parcours plat, temps beau et chaud (30°C), vent faible
21	vendredi	11-mai-07					0,00											0				
21	samedi	12-mai-07					0,00											0				
21	dimanche	13-mai-07	2	H	0	62	2,00	31,0	endurance de base endurance critique basse	140-160 175-180	1h50 10'	petit plateau normal	110	10				152			sensations moyennes++	parcours plat, temps beau (30°C), vent moyen
Total 21						231,5	7,67					0	380	60	20	0	0	634				
22	lundi	14-mai-07					0,00											0				
22	mardi	15-mai-07					0,00											0				
22	mercredi	16-mai-07					0,00											0				
22	jeudi	17-mai-07					0,00											0				
22	vendredi	18-mai-07					0,00											0				
22	samedi	19-mai-07	0	H	15		0,25		Course FSGT Fonneuve								15	0		Chute au bout de 10 km		
22	dimanche	20-mai-07					0,00											0				
Total 22						0	0,25					0	0	0	0	0	15	0				
23	lundi	21-mai-07	2	H	0		2,00		endurance de base endurance critique basse		1h50 10'	petit plateau normal	110	10				152			sensation bonnes	parcours plat, beau temps (25°C), vent faible
23	mardi	22-mai-07					0,00											0				
23	mercredi	23-mai-07					0,00											0				
23	jeudi	24-mai-07	2	H	42		2,70		endurance de base endurance critique basse endurance critique haute seuil	130-163 164-180 180-190 190 et +	1h35 1h 10' 3'	petit plateau normal normal normal	95	60	10	3		275		cœur un peu haut car mal dormis la veille et café bu avant de partir, sinon jambes biens	sensations bonnes	parcours plat, beau temps (28°C), vent moyen
23	vendredi	25-mai-07					0,00											0				
23	samedi	26-mai-07					0,00											0				
23	dimanche	27-mai-07	3	H	0		3,00		endurance de base endurance critique basse endurance critique haute	130-165 165-180 180-190	2h5 45' 10'	petit plateau gros plateau gros plateau	125	45	10			269		fatigué car je dors mal depuis une semaine, mieux après 1h30 de vélo	sensations moyennes++	parcours plat, temps moyen (15°C), vent faible
Total 23						0	7,70					0	330	115	20	3	0	696				
24	lundi						0,00											0				
24	mardi						0,00											0				
24	mercredi						0,00											0				
24	jeudi						0,00											0				
24	vendredi						0,00											0				
24	samedi						0,00											0				
24	dimanche						0,00											0				
Total 24						0	0,00					0	0	0	0	0	0	0				
25	lundi						0,00											0				
25	mardi						0,00											0				
25	mercredi						0,00											0				
25	jeudi						0,00											0				
25	vendredi						0,00											0				
25	samedi						0,00											0				
25	dimanche						0,00											0				
Total 25						0	0,00					0	0	0	0	0	0	0				
26	lundi						0,00											0				
26	mardi						0,00											0				
26	mercredi						0,00											0				
26	jeudi						0,00											0				
26	vendredi						0,00											0				
26	samedi						0,00											0				
26	dimanche						0,00											0				
Total 26						0	0,00					0	0	0	0	0	0	0				
27	lundi						0,00											0				
27	mardi						0,00											0				
27	mercredi						0,00											0				
27	jeudi						0,00											0				
27	vendredi						0,00											0				
27	samedi						0,00											0				
27	dimanche						0,00											0				
Total 27						0	0,00					0	0	0	0	0	0	0				
28	lundi						0,00											0				
28	mardi						0,00											0				
28	mercredi						0,00											0				
28	jeudi						0,00											0				
28	vendredi						0,00											0				
28	samedi						0,00											0				
28	dimanche						0,00											0				
Total 28						0	0,00					0	0	0	0	0	0	0				
29	lundi						0,00											0				
29	mardi						0,00											0				
29	mercredi						0,00											0				
29	jeudi						0,00											0				
29	vendredi						0,00											0				

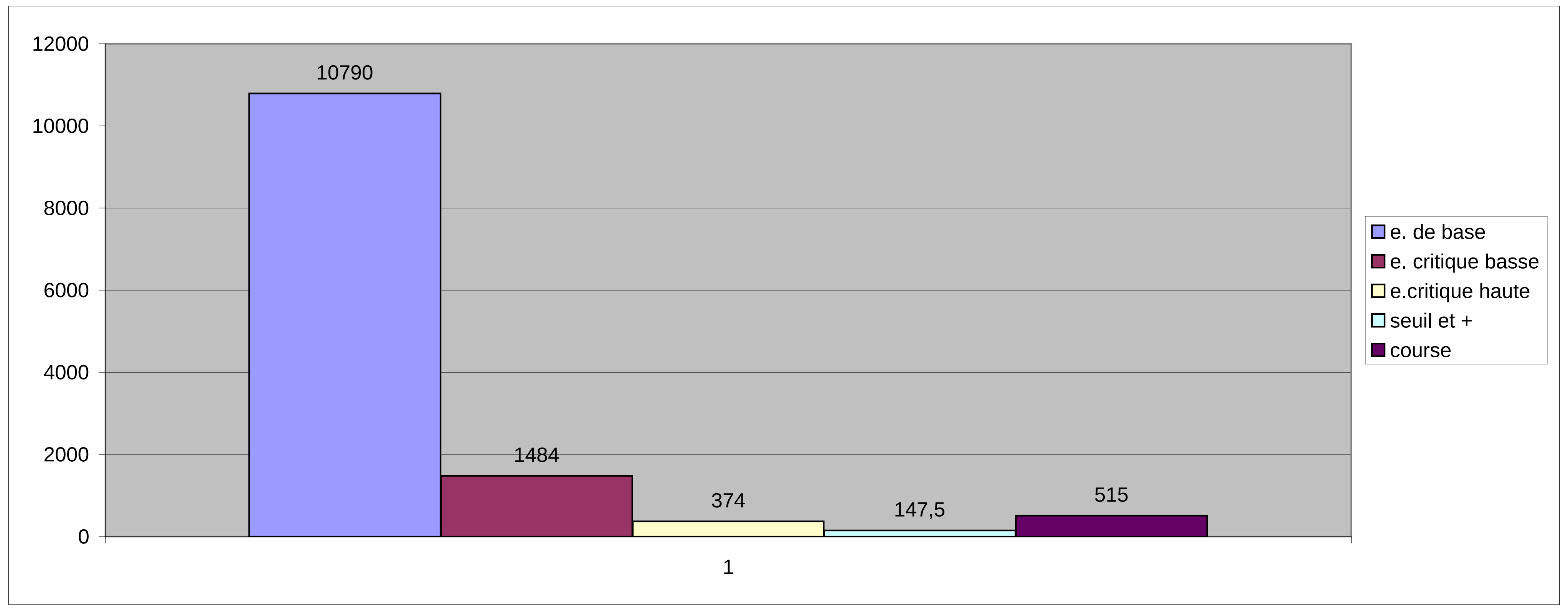
Martin LAPEYRE

Entraînement vélo 2006

semaine	Jour	Date	durée h	durée mn	km	temps en heure	moyenne	exercice	pulsations	Temps	braquet	e. de base	e. critique basse	e.critique haute	seuil et +	course	Trimps	Pulsation au repos	Observations diverses
						0,0167						1,2	2,025	2,805	3,666				
29	samedi					0,00											0		
29	dimanche					0,00											0		
Total 29					0	0,00					0	0	0	0	0	0	0		
30	lundi					0,00											0		
30	mardi					0,00											0		
30	mercredi					0,00											0		
30	jeudi					0,00											0		
30	vendredi					0,00											0		
30	samedi					0,00											0		
30	dimanche					0,00											0		
Total 30					0	0,00					0	0	0	0	0	0	0		
31	lundi					0,00											0		
31	mardi					0,00											0		
31	mercredi					0,00											0		
31	jeudi					0,00											0		
31	vendredi					0,00											0		
31	samedi					0,00											0		
31	dimanche					0,00											0		
Total 31					0	0,00					0	0	0	0	0	0	0		
32	lundi					0,00											0		
32	mardi					0,00											0		
32	mercredi					0,00											0		
32	jeudi					0,00											0		
32	vendredi					0,00											0		
32	samedi					0,00											0		
32	dimanche					0,00											0		
Total 32					0	0,00					0	0	0	0	0	0	0		
33	lundi					0,00											0		
33	mardi					0,00											0		
33	mercredi					0,00											0		
33	jeudi					0,00											0		
33	vendredi					0,00											0		
33	samedi					0,00											0		
33	dimanche					0,00											0		
Total 33					0	0,00					0	0	0	0	0	0	0		
34	lundi					0,00											0		
34	mardi					0,00											0		
34	mercredi					0,00											0		
34	jeudi					0,00											0		
34	vendredi					0,00											0		
34	samedi					0,00											0		
34	dimanche					0,00											0		
Total 34					0	0,00					0	0	0	0	0	0	0		
35	lundi					0,00											0		
35	mardi					0,00											0		
35	mercredi					0,00											0		
35	jeudi					0,00											0		
35	vendredi					0,00											0		
35	samedi					0,00											0		
35	dimanche					0,00											0		
Total 35					0	0,00					0	0	0	0	0	0	0		
36	lundi					0,00											0		
36	mardi					0,00											0		
36	mercredi					0,00											0		
36	jeudi					0,00											0		
36	vendredi					0,00											0		
36	samedi					0,00											0		
36	dimanche					0,00											0		
Total 36					0	0,00					0	0	0	0	0	0	0		
37	lundi					0,00											0		
37	mardi					0,00											0		
37	mercredi					0,00											0		
37	jeudi					0,00											0		
37	vendredi					0,00											0		
37	samedi					0,00											0		
37	dimanche					0,00											0		
Total 37					0	0,00					0	0	0	0	0	0	0		
38	lundi					0,00											0		
38	mardi					0,00											0		
38	mercredi					0,00											0		
38	jeudi					0,00											0		
38	vendredi					0,00											0		
38	samedi					0,00											0		
38	dimanche					0,00											0		
Total 38					0	0,00					0	0	0	0	0	0	0		
Total					5859	222,03					0	10790	1484	374	147,5	515			

heures totales	
km à 25km/h	5550,83
km à 28km/h	6216,93
km à 30 km/h	6661,00
moyenne	

kilométrage compteur avant la mise en place sur le vélo 3072

temps en heures depuis novembre (reprise de l'entr	178,12
kilometres depuis novembre	5165,3833
temps en heures depuis janvier	118,03
kilometres depuis janvier	3422,9667