

**Carnet d'entraînement réalisé par Guy MAS
de l'Étoile Cycliste de Clermont-Ferrand, il
est offert à tous et à toutes gratuitement.**

**Ce carnet est sur 13 mois (1er décembre
2014 au 31 décembre 2015) .**

Ce carnet d'entraînement est simple d'emploi, il est beaucoup moins complet que certains mais beaucoup plus synthétique.
Ce carnet facile à transporter avec une simple clé USB est un complément à d'autres logiciels.

Pour beaucoup d'entre vous il sera largement suffisant!

Toutes les cellules contenant des formules sont protégées en écritures.

Il faut utiliser le point du pavé numérique pour écrire un nombre à virgule avec Excel ou libre office mais avec Star office classeur, il faut utiliser la virgule du clavier.

A chaque ligne, il faut indiquer le nombre de km (colonne C) puis le nombre d'heures (colonne D) puis le nombre de minutes (colonne E) de la sortie d'entraînement. La moyenne de la sortie est alors calculée automatiquement.

Le total de km, d'heures, de minutes et la moyenne de la semaine sont calculés automatiquement.

Le total de km, d'heures, de minutes et la moyenne du mois sont calculés automatiquement.

Le total de km, d'heures, de minutes et la moyenne de l'année sont calculés automatiquement.

Si votre compteur donne le dénivelé, la cadence de pédalage, la température, la puissance, la fréquence cardiaque moyenne et la fréquence cardiaque maximale:

Vous pouvez également indiquer le dénivelé (colonne H), le total de la semaine, le total du mois et le total annuel sont calculés alors automatiquement.

Vous pouvez également indiquer la cadence (Cad) de pédalage (colonne I: à vous de choisir: cadence moyenne, minimum ou maximum)

La moyenne de la semaine et la moyenne du mois sont calculées alors automatiquement.

Vous pouvez également indiquer la température (°C) (colonne J: à vous de choisir: moyenne, minimum ou maximum de la sortie)

La moyenne de la semaine et la moyenne du mois sont calculées alors automatiquement.

Vous pouvez également indiquer la puissance (W) (colonne K: à vous de choisir: moyenne, minimum ou maximum de la sortie)

La moyenne de la semaine et la moyenne du mois sont calculées alors automatiquement.

Vous pouvez également indiquer la fréquence cardiaque (moyenne: colonne L et maximale: colonne: M))

Les moyennes de la fréquence cardiaque moyenne (FC moy) et maximale (FC max) de la semaine et du mois sont calculées alors automatiquement.

J'ai numéroté toutes les semaines (n°- 3 à 0 pour décembre 2014) puis de la n° 1 à la n°53, lorsque vous faites un travail sur plusieurs cycles, en général trois, vous travaillez en semaine. Vous pouvez avoir une semaine entre deux mois et il vous faut les informations sur toute la semaine.

Vous avez une ligne sur fond vert pour indiquer une semaine entre deux mois, dans ce cas particulier il y a alors au dessus une ligne "total" pour donner les informations du 1er du mois à la fin de la semaine..

**J'espère que ce carnet d'entraînement vous aidera à bien
gérer votre saison cycliste pour y prendre un maximum de plaisir
car c'est bien cela le plus important.**

Bonne année 2015 à tous!

Guy MAS

Tableau des développements en mètres (horizontal en rouge: le nombre de dents de la roue libre et vertical en bleu: le nombre de dents du plateau)

	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
24	4,65	4,27	3,94	3,66	3,41	3,20	3,01	2,84	2,69	2,56	2,44	2,33	2,23	2,13	2,05	1,97	1,90	1,83	1,77	1,71	1,651	1,600	1,551	1,506	1,463	1,422	1,384	1,347
25	4,85	4,44	4,10	3,81	3,56	3,33	3,14	2,96	2,81	2,67	2,54	2,42	2,32	2,22	2,13	2,05	1,98	1,90	1,84	1,78	1,720	1,666	1,616	1,568	1,524	1,481	1,441	1,403
26	5,04	4,62	4,27	3,96	3,70	3,47	3,26	3,08	2,92	2,77	2,64	2,52	2,41	2,31	2,22	2,13	2,05	1,98	1,91	1,85	1,789	1,733	1,681	1,631	1,585	1,541	1,499	1,459
27	5,24	4,80	4,43	4,11	3,84	3,60	3,39	3,20	3,03	2,88	2,74	2,62	2,50	2,40	2,30	2,22	2,13	2,06	1,99	1,92	1,858	1,800	1,745	1,694	1,645	1,600	1,557	1,516
28	5,43	4,98	4,59	4,27	3,98	3,73	3,51	3,32	3,14	2,99	2,84	2,71	2,60	2,49	2,39	2,30	2,21	2,13	2,06	1,99	1,927	1,866	1,810	1,757	1,706	1,659	1,614	1,572
29	5,62	5,15	4,76	4,42	4,12	3,87	3,64	3,44	3,26	3,09	2,95	2,81	2,69	2,58	2,47	2,38	2,29	2,21	2,13	2,06	1,995	1,933	1,874	1,819	1,767	1,718	1,672	1,628
30	5,82	5,33	4,92	4,57	4,27	4,00	3,76	3,56	3,37	3,20	3,05	2,91	2,78	2,67	2,56	2,46	2,37	2,29	2,21	2,13	2,064	2,000	1,939	1,882	1,828	1,778	1,729	1,684
31	6,01	5,51	5,09	4,72	4,41	4,13	3,89	3,67	3,48	3,31	3,15	3,01	2,87	2,76	2,64	2,54	2,45	2,36	2,28	2,20	2,133	2,066	2,004	1,945	1,889	1,837	1,787	1,740
32	6,21	5,69	5,25	4,88	4,55	4,27	4,02	3,79	3,59	3,41	3,25	3,10	2,97	2,84	2,73	2,63	2,53	2,44	2,35	2,28	2,202	2,133	2,068	2,008	1,950	1,896	1,845	1,796
33	6,40	5,87	5,41	5,03	4,69	4,40	4,14	3,91	3,70	3,52	3,35	3,20	3,06	2,93	2,82	2,71	2,61	2,51	2,43	2,35	2,271	2,200	2,133	2,070	2,011	1,955	1,902	1,852
34	6,59	6,04	5,58	5,18	4,83	4,53	4,27	4,03	3,82	3,63	3,45	3,30	3,15	3,02	2,90	2,79	2,69	2,59	2,50	2,42	2,339	2,266	2,198	2,133	2,072	2,015	1,960	1,908
35	6,79	6,22	5,74	5,33	4,98	4,67	4,39	4,15	3,93	3,73	3,56	3,39	3,25	3,11	2,99	2,87	2,77	2,67	2,57	2,49	2,408	2,333	2,262	2,196	2,133	2,074	2,018	1,965
36	6,98	6,40	5,91	5,48	5,12	4,80	4,52	4,27	4,04	3,84	3,66	3,49	3,34	3,20	3,07	2,95	2,84	2,74	2,65	2,56	2,477	2,400	2,327	2,258	2,194	2,133	2,075	2,021
37	7,17	6,58	6,07	5,64	5,26	4,93	4,64	4,38	4,15	3,95	3,76	3,59	3,43	3,29	3,16	3,04	2,92	2,82	2,72	2,63	2,546	2,466	2,392	2,321	2,255	2,192	2,133	2,077
38	7,37	6,75	6,23	5,79	5,40	5,07	4,77	4,50	4,27	4,05	3,86	3,68	3,52	3,38	3,24	3,12	3,00	2,89	2,79	2,70	2,615	2,533	2,456	2,384	2,316	2,252	2,191	2,133
39	7,56	6,93	6,40	5,94	5,55	5,20	4,89	4,62	4,38	4,16	3,96	3,78	3,62	3,47	3,33	3,20	3,08	2,97	2,87	2,77	2,683	2,600	2,521	2,447	2,377	2,311	2,248	2,189
40	7,76	7,11	6,56	6,09	5,69	5,33	5,02	4,74	4,49	4,27	4,06	3,88	3,71	3,56	3,41	3,28	3,16	3,05	2,94	2,84	2,752	2,666	2,585	2,509	2,438	2,370	2,306	2,245
41	7,95	7,29	6,73	6,25	5,83	5,47	5,14	4,86	4,60	4,37	4,16	3,98	3,80	3,64	3,50	3,36	3,24	3,12	3,02	2,92	2,821	2,733	2,650	2,572	2,499	2,429	2,364	2,301
42	8,14	7,47	6,89	6,40	5,97	5,60	5,27	4,98	4,72	4,48	4,27	4,07	3,90	3,73	3,58	3,45	3,32	3,20	3,09	2,99	2,890	2,800	2,715	2,635	2,560	2,489	2,421	2,358
43	8,34	7,64	7,06	6,55	6,11	5,73	5,40	5,10	4,83	4,59	4,37	4,17	3,99	3,82	3,67	3,53	3,40	3,28	3,16	3,06	2,959	2,866	2,779	2,698	2,621	2,548	2,479	2,414
44	8,53	7,82	7,22	6,70	6,26	5,87	5,52	5,21	4,94	4,69	4,47	4,27	4,08	3,91	3,75	3,61	3,48	3,35	3,24	3,13	3,027	2,933	2,844	2,760	2,681	2,607	2,537	2,470
45	8,73	8,00	7,38	6,86	6,40	6,00	5,65	5,33	5,05	4,80	4,57	4,36	4,17	4,00	3,84	3,69	3,56	3,43	3,31	3,20	3,096	3,000	2,909	2,823	2,742	2,666	2,594	2,526
46	8,92	8,18	7,55	7,01	6,54	6,13	5,77	5,45	5,16	4,91	4,67	4,46	4,27	4,09	3,92	3,77	3,63	3,50	3,38	3,27	3,165	3,066	2,973	2,886	2,803	2,726	2,652	2,582
47	9,11	8,35	7,71	7,16	6,68	6,27	5,90	5,57	5,28	5,01	4,77	4,56	4,36	4,18	4,01	3,86	3,71	3,58	3,46	3,34	3,234	3,133	3,038	2,949	2,864	2,785	2,709	2,638
48	9,31	8,53	7,88	7,31	6,83	6,40	6,02	5,69	5,39	5,12	4,88	4,65	4,45	4,27	4,10	3,94	3,79	3,66	3,53	3,41	3,303	3,200	3,103	3,011	2,925	2,844	2,767	2,694
49	9,50	8,71	8,04	7,47	6,97	6,53	6,15	5,81	5,50	5,23	4,98	4,75	4,54	4,35	4,18	4,02	3,87	3,73	3,60	3,48	3,372	3,266	3,167	3,074	2,986	2,903	2,825	2,750
50	9,70	8,89	8,20	7,62	7,11	6,67	6,27	5,93	5,61	5,33	5,08	4,85	4,64	4,44	4,27	4,10	3,95	3,81	3,68	3,56	3,440	3,333	3,232	3,137	3,047	2,963	2,882	2,807
51	9,89	9,07	8,37	7,77	7,25	6,80	6,40	6,04	5,73	5,44	5,18	4,94	4,73	4,53	4,35	4,18	4,03	3,89	3,75	3,63	3,509	3,399	3,296	3,200	3,108	3,022	2,940	2,863
52	10,08	9,24	8,53	7,92	7,39	6,93	6,52	6,16	5,84	5,55	5,28	5,04	4,82	4,62	4,44	4,27	4,11	3,96	3,82	3,70	3,578	3,466	3,361	3,262	3,169	3,081	2,998	2,919
53	10,28	9,42	8,70	8,07	7,54	7,07	6,65	6,28	5,95	5,65	5,38	5,14	4,92	4,71	4,52	4,35	4,19	4,04	3,90	3,77	3,647	3,533	3,426	3,325	3,230	3,140	3,055	2,975
54	10,47	9,60	8,86	8,23	7,68	7,20	6,78	6,40	6,06	5,76	5,48	5,24	5,01	4,80	4,61	4,43	4,27	4,11	3,97	3,84	3,716	3,599	3,490	3,388	3,291	3,200	3,113	3,031
55	10,67	9,78	9,02	8,38	7,82	7,33	6,90	6,52	6,17	5,87	5,59	5,33	5,10	4,89	4,69	4,51	4,35	4,19	4,05	3,91	3,784	3,666	3,555	3,450	3,352	3,259	3,171	3,087
56	10,86	9,95	9,19	8,53	7,96	7,47	7,03	6,64	6,29	5,97	5,69	5,43	5,19	4,98	4,78	4,59	4,42	4,27	4,12	3,98	3,853	3,733	3,620	3,513	3,413	3,318	3,228	3,143

Vous pouvez modifier la circonférence de la roue en mètres de la cellule B39 à votre convenance pour avoir un tableau pour VTT par exemple.

d = 2,133

Développements maximum autorisés		
Catégories	Route	Piste
Prélicenciés (5 et 6 ans donc nés en 2009 ou 2008)	5,60	5,60
Poussins (7 et 8 ans donc nés en 2007 ou 2006)	5,60	5,60
Pupilles (9 et 10 ans donc nés en 2005 et 2004)	5,60	5,60
Benjamins (11 et 12 ans donc nés en 2003 et 2002)	5,60	5,60
Minimes garçons (13 et 14 ans donc nés en 2001 et 2000)	7,01	6,71
Minimes filles (13 et 14 ans donc nés en 2001 et 2000)	7,01	6,71
Cadets (15 et 16 ans donc nés en 1999 et 1998)	7,62	7,01
Cadettes (15 et 16 ans donc nés en 1999 et 1998)	7,62	7,01
Juniors hommes (17 et 18 ans donc nés en 1997 et 1996)	7,93	Libre
Juniors hommes avec les seniors	Libre	Libre
Juniors dames (17 et 18 ans donc nés en 1997 et 1996)	7,93	Libre
Juniors dames avec les seniors	Libre	Libre

La feuille est en partie protégée en écriture

Vous pouvez **uniquement** modifier les nombres **en bleu** et les nombres **en rouge** se calculent automatiquement

Calcul des seuils

1ère méthode
Moins contraignante

F. C. max	175
-----------	-----

Récupération	131
Endurance critique	149
P.M.A.	161
Seuil anaérobie	168

2ème méthode
Plus rigoureuse

F. C. max	175
F. C. repos du jour	40
F. C. réserve:	135

Récupération	141
Endurance critique	155
P.M.A.	164
Seuil anaérobie	170

Calcul du temps passé sur le vélo

Km parcourus	Heures	Minutes	Secondes
140	3	6	40
Moyenne de la sortie			
45			

Calcul de la moyenne de la sortie

Km parcourus	Heures	Minutes	Secondes
125	2	25	50
Moyenne de la sortie			
51,43			

Calcul des kms parcourus

Km parcourus	Heures	Minutes	Secondes
199,15	4	25	32
Moyenne de la sortie			
45			

Calcul de la cadence de pédalage

Nombre de dents de la denture de la roue libre	11
Nombre de dents du plateau du pédalier	53
Vitesse du vélo en km par heures	55
Cadence de pédalage en tours par minutes	90

Calcul de la vitesse avec les dentures et la cadence

Nombre de dents de la denture de la roue libre	11
Nombre de dents du plateau du pédalier	53
Vitesse du vélo en km par heures	61
Cadence de pédalage en tours par minutes	100

Calcul du poids de forme: 25 ans et plus (ce n'est q'une base de travail)

Homme		Femme	
Taille en cm	175	Taille en cm	154
Tour de poignet en cm	17	Tour de poignet en cm	14
Poids de forme	63,1	Poids de forme	43,1

Indice de masse corporelle: IMC; indiquer la taille en C63 ou E63

Homme		Femme	
Poids	63,1	Poids	44,2
IMC =	20,6	IMC =	18,6

Partie non protégée, vous pouvez l'utiliser pour noter l'entretien de vos vélos (km des chaînes, pneus, etc...)

Mais également la date de changement des piles du compteur par exemple.

Chaîne du vélo 1: 0 km

chaîne du vélo 2: 0 km

Batterie des dérailleurs: chargée le 1er janvier 2015

Calles des chaussures: changées le 1er janvier 2015

Test de Ruffier-Dickson

Pouls au repos: P1 =	45	Très bon
Faire 30 flexions complètes en 45 secondes, les fesses doivent toucher les talons et les talons restent fixés au sol.		
Pouls immédiatement après les 30 flexions: P2 =	120	Bonne adaptation à l'effort
Pouls une minute après les 30 flexions: P3 =	64	Bonne Récupération
Indice de Ruffier-Dickson	2,9	Très bon

Mois de décembre 2014

Jour	date	km	h	min	Moy	Déni velé	Cad	°C	W	FC moy	FC max	Météo	Parcours							
lundi	1																			
mardi	2																			
mercredi	3																			
jeudi	4																			
vendredi	5																			
samedi	6																			
dimanche	7																			
Semaine - 3		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
lundi	8																			
mardi	9																			
mercredi	10																			
jeudi	11																			
vendredi	12																			
samedi	13																			
dimanche	14																			
Semaine - 2		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
lundi	15																			
mardi	16																			
mercredi	17																			
jeudi	18																			
vendredi	19																			
samedi	20																			
dimanche	21																			Début des vacances de Noël.
Semaine - 1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
lundi	22																			
mardi	23																			
mercredi	24																			
jeudi	25																			
vendredi	26																			
samedi	27																			
dimanche	28																			
Semaine 0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
lundi	29																			
mardi	30																			
mercredi	31																			
Total		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
Total décembre 14		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0									

0 0 0 0 0

	km	h	min	Moy	Dénivelé
Total sur 13 mois	0	0	0	0	0

Mois de janvier 2015

jour	date	km	h	min	Moy	Déni velé	Cad	°C	W	FC moy	FC max	Météo	Parcours			
mercredi	1															
jeudi	1															
vendredi	2															
samedi	3															
dimanche	4															
Total		0	0	0		0	0	0	0	0	0					
Semaine 1		0	0	0		0	0	0	0	0	0					
lundi	5												Fin des vacances scolaire de Noël.			
mardi	6															
mercredi	7															
jeudi	8															
vendredi	9															
samedi	10															
dimanche	11															
Semaine 2		0	0	0		0	0	0	0	0	0					
lundi	12															
mardi	13															
mercredi	14															
jeudi	15															
vendredi	16															
samedi	17															
dimanche	18															
Semaine 3		0	0	0		0	0	0	0	0	0					
lundi	19															
mardi	20															
mercredi	21															
jeudi	22															
vendredi	23															
samedi	24															
Dimanche	25															
Semaine 4		0	0	0		0	0	0	0	0	0					
Lundi	26															
Mardi	27															
Mercredi	28															
Jeudi	29															
Vendredi	30															
Samedi	31															
Total		0	0	0		0	0	0	0	0	0					
Total janvier		0	0	0		0										
							0	0	0	0	0					
Décembre 2014		0	0	0	0	0										
Total sur 13 mois		0	0	0		0										
Total année 2015		0	0	0		0										

	km	heures	min	Moyenne	Dénivelé
Total sur 13 mois	0	0	0	0	0
Total année 2015	0	0	0	0	0

Mois d'avril 2015

jour	date	km	h	min	Moy	Déni velé	Cad	°C	W	FC moy	FC max	Météo	Parcours
mercredi	1												
jeudi	2												
vendredi	3												
samedi	4												
dimanche	5												
Total		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Semaine 13		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
lundi	6												
mardi	7												
mercredi	8												
jeudi	9												
vendredi	10												
samedi	11												
dimanche	12												Début des vacances scolaires de printemps
Semaine 15		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
lundi	13												
mardi	14												
mercredi	15												
jeudi	16												
vendredi	17												
samedi	18												
dimanche	19												
Semaine 16		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
lundi	20												Lundi de Pâques
mardi	21												
mercredi	22												
jeudi	23												
vendredi	24												
samedi	25												
dimanche	26												
Semaine 17		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Lundi	27												
Mardi	28												Fin des vacances scolaires de printemps
Mercredi	29												
Jeudi	30												
Total		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Total avril		0	0	0	0	0							
		km	h	min	Moy	Déni	0	0	0	0	0		
Décembre 2014		0	0	0	0	0							
Janvier 2015		0	0	0	0	0							
Février 2015		0	0	0	0	0							
Mars 2015		0	0	0	0	0							

	Km	Heures	Minutes	Moyenne	Dénivelé
Total sur 13 mois	0	0	0	0	0
Total année 2015	0	0	0	0	0

Mois de mai 2015

Parcours

jour	date	km	h	min	Moy	Déni velé	Cad	°C	W	FC moy	FC max	Météo					
Vendredi	1												Fête des travailleurs				
Samedi	2																
Dimanche	3																
Total		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Semaine 18		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
lundi	4																
mardi	5																
mercredi	6																
jeudi	7																
vendredi	8												Victoire 1945 (armistice)				
samedi	9																
dimanche	10																
Semaine 19		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
lundi	11																
mardi	12																
mercredi	13																
jeudi	14												Jeudi de l'Ascension				
vendredi	15																
samedi	16																
dimanche	17																
Semaine 20		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
lundi	18																
mardi	19																
mercredi	20																
jeudi	21																
vendredi	22																
samedi	23																
dimanche	24																
Semaine 21		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Lundi	25												Lundi de pentecôte				
Mardi	26																
Mercredi	27																
Jeudi	28																
Vendredi	29																
Samedi	30																
Dimanche	31																
Semaine 22		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Total mai		0	0	0	0	0											
		km	h	min	Moy	Déni	0	0	0	0	0						
Décembre 2014		0	0	0	0	0											
Janvier 2015		0	0	0	0	0											
Février 2015		0	0	0	0	0											
Mars 2015		0	0	0	0	0											
Avril 2015		0	0	0	0	0											
													km	heures	min	Moyenne	Dénivelé
Total sur 13 mois													0	0	0	0	0
Total année 2015													0	0	0	0	0

Mois de juin 2015

Mois de juin 2015													Parcours				
jour	date	km	h	min	Moy	Déni velé	Cad	°C	W	FC moy	FC max	Météo					
lundi	1																
mardi	2																
mercredi	3																
jeudi	4																
vendredi	5																
samedi	6																
dimanche	7																
Semaine 23		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
lundi	8																
mardi	9																
mercredi	10																
jeudi	11																
vendredi	12																
samedi	13																
dimanche	14																
Semaine 24		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
lundi	15																
mardi	16																
mercredi	17																
jeudi	18																
vendredi	19																
samedi	20																
dimanche	21																
Semaine 25		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
lundi	22																
mardi	23																
mercredi	24																
jeudi	25																
vendredi	26																
samedi	27																
dimanche	28																
Semaine 26		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
lundi	29																
mardi	30																
Total		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Total juin		0	0	0	0	0											
		km	h	min	Moy	Déni	0	0	0	0	0						

Décembre 2014	0	0	0	0	0
Total janvier	0	0	0	0	0
Total février	0	0	0	0	0
Total mars	0	0	0	0	0
Total avril	0	0	0	0	0
Total mai	0	0	0	0	0

	km	heures	min	Moyenne	Dénivelé
Total sur 13 mois	0	0	0	0	0
Total année 2015	0	0	0	0	0

Mois de juillet 2015

jour	date	km	h	min	Moy	Déni velé	Cad	°C	W	FC moy	FC max	Météo	Parcours							
													km	heures	min	Moyenne	Dénivelé			
mercredi	1																			
jeudi	2																			
vendredi	3																			
samedi	4																			
dimanche	5																			Début des vacances d'été
Total		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
Semaine 27		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
lundi	6																			
mardi	7																			
mercredi	8																			
jeudi	9																			
vendredi	10																			
samedi	11																			
dimanche	12																			
Semaine 28		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
lundi	13																			
mardi	14																			Fête Nationale
mercredi	15																			
jeudi	16																			
vendredi	17																			
samedi	18																			
dimanche	19																			
Semaine 29		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
lundi	20																			
mardi	21																			
mercredi	22																			
jeudi	23																			
vendredi	24																			
samedi	25																			
dimanche	26																			
Semaine 30		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
lundi	27																			
mardi	28																			
mercredi	29																			
Jeudi	30																			
Vendredi	31																			
Total		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
Total juillet		0	0	0	0	0														

Décembre 2014	0	0	0	0	0
Total janvier	0	0	0	0	0
Total février	0	0	0	0	0
Total mars	0	0	0	0	0
Total avril	0	0	0	0	0
Total mai	0	0	0	0	0
Total juin	0	0	0	0	0

Total sur 13 mois	0	0	0	0	0
Total année 2015	0	0	0	0	0

Mois d'août 2015

jour	date	km	h	min	Moy	Déni velé	Cad	°C	W	FC moy	FC max	Météo	Parcours
samedi	1												
dimanche	2												
Total		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Semaine 31		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
lundi	3												
mardi	4												
mercredi	5												
jeudi	6												
vendredi	7												
samedi	8												
dimanche	9												
Semaine 32		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
lundi	10												
mardi	11												
mercredi	12												
jeudi	13												
vendredi	14												
samedi	15												Assomption
dimanche	16												
Semaine 33		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
lundi	17												
mardi	18												
mercredi	19												
jeudi	20												
vendredi	21												
samedi	22												
dimanche	23												
Semaine 34		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
lundi	24												
mardi	25												
mercredi	26												
jeudi	27												
vendredi	28												
samedi	29												
Dimanche	30												
Semaine 35		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
lundi	31												
Total août		0	0	0	0	0							

	km	h	min	Moy	Déni
Décembre 2014	0	0	0	0	0
Total janvier	0	0	0	0	0
Total février	0	0	0	0	0
Total mars	0	0	0	0	0
Total avril	0	0	0	0	0
Total mai	0	0	0	0	0
Total juin	0	0	0	0	0
Total juillet	0	0	0	0	0

	km	heures	min	Moyenne	Dénivelé
Total sur 13 mois	0	0	0	0	0
Total année 2015	0	0	0	0	0

Mois de septembre 2015

jour	date	km	h	min	Moy	Déni velé	Cad	°C	W	FC moy	FC max	Météo	Parcours						
													km	heures	min	Moy	Déni		
mardi	1												Rentrée scolaire						
mercredi	2																		
jeudi	3																		
vendredi	4																		
samedi	5																		
dimanche	6																		
Total		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
Semaine 36		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
lundi	7																		
mardi	8																		
mercredi	9																		
jeudi	10																		
vendredi	11																		
samedi	12																		
dimanche	13																		
Semaine 37		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
lundi	14																		
mardi	15																		
mercredi	16																		
jeudi	17																		
vendredi	18																		
samedi	19																		
dimanche	20																		
Semaine 38		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
lundi	21																		
mardi	22																		
mercredi	23																		
jeudi	24																		
vendredi	25																		
samedi	26																		
dimanche	27																		
Semaine 39		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
lundi	28																		
Mardi	29																		
Mercredi	30																		
Total		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
Total septembre		0	0	0	0	0													

	km	h	min	Moy	Déni	0	0	0	0	0	Km	h	min	Moy	Déni
Décembre 2014	0	0	0	0	0	Total juillet					0	0	0	0	0
Total janvier	0	0	0	0	0	Total août					0	0	0	0	0
Total février	0	0	0	0	0										
Total mars	0	0	0	0	0										
Total avril	0	0	0	0	0										
Total mai	0	0	0	0	0										
Total juin	0	0	0	0	0										

	km	heures	min	Moy	Déni
Total sur 13 mois	0	0	0	0	0
Total année 2015	0	0	0	0	0

Mois d'octobre 2015

Parcours

jour	date	km	h	min	Moy	Déni velé	Cad	°C	W	FC moy	FC max	Météo	
jeudi	1												
vendredi	2												
samedi	3												
dimanche	4												
Total		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Semaine 39		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
lundi	5												
mardi	6												
mercredi	7												
jeudi	8												
vendredi	9												
samedi	10												
dimanche	11												
Semaine 41		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
lundi	12												
mardi	13												
mercredi	14												
jeudi	15												
vendredi	16												
samedi	17												Début des vacances scolaires d'Automne: Toussaint
dimanche	18												
Semaine 42		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
lundi	19												
mardi	20												
mercredi	21												
jeudi	22												
vendredi	23												
samedi	24												
dimanche	25												Nuit de samedi à dimanche: changement d'heure: - 1h
Semaine 43		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Lundi	26												
Mardi	27												
Mercredi	28												
Jeudi	29												
vendredi	30												
samedi	31												
Total		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Total octobre		0	0	0	0	0							

	km	h	min	Moy	Déni	0	0	0	0	0	km	h	min	moy	Déni
Décembre 2014	0	0	0	0	0						0	0	0	0	0
Total janvier	0	0	0	0	0						0	0	0	0	0
Total février	0	0	0	0	0						0	0	0	0	0
Total mars	0	0	0	0	0						0	0	0	0	0
Total avril	0	0	0	0	0						0	0	0	0	0
Total mai	0	0	0	0	0						0	0	0	0	0
Total juin	0	0	0	0	0						0	0	0	0	0
						Total juillet					0	0	0	0	0
						Total août					0	0	0	0	0
						Total septembre					0	0	0	0	0

	km	h	min	Moy	Déni
Total sur 13 mois	0	0	0	0	0
Total année 2015	0	0	0	0	0

Mois de décembre 2015

												Parcours					
jour	date	km	h	min	Moy	Déni velé	Cad	°C	W	FC moy	FC max	Météo					
mardi	1																
mercredi	2																
jeudi	3																
vendredi	4																
samedi	5																
dimanche	6																
Total		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Semaine 49		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
lundi	7																
mardi	8																
mercredi	9																
jeudi	10																
vendredi	11																
samedi	12																
dimanche	13																
Semaine 50		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
lundi	14																
mardi	15																
mercredi	16																
jeudi	17																
vendredi	18																
samedi	19																
dimanche	20												Début des vacances de Noël				
Semaine 51		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
lundi	21																
mardi	22																
mercredi	23																
jeudi	24																
vendredi	25																
samedi	26																
dimanche	27																
Semaine 52		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
lundi	28																
mardi	29																
mercredi	30																
jeudi	31																
Total		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Total décembre		0	0	0	0	0											

	km	h	min	Moy	Déni	0	0	0	0	0	km	h	min	moy	Déni
Décembre 2014	0	0	0	0	0	Total juillet					0	0	0	0	0
Total janvier	0	0	0	0	0	Total août					0	0	0	0	0
Total février	0	0	0	0	0	Total septembre					0	0	0	0	0
Total mars	0	0	0	0	0	Total octobre					0	0	0	0	0
Total avril	0	0	0	0	0	Total novembre					0	0	0	0	0
Total mai	0	0	0	0	0	Total décembre					0	0	0	0	0
Total juin	0	0	0	0	0										

	km	h	min	Moy	Déni
Total sur 13 mois	0	0	0	0	0
Total année 2015	0	0	0	0	0