

	Distance	Temps	T/km	Compteur Hebdo	Semaine	Puls.
	10,5	0:45:00	4:17	90,0	10 (1/8)	-
	15	1:08:00	4:32			-
	12	4x1500m (5'08)	3:26			155
	11	10x300m (55")	3:00			165
	16,5	1:11:07	4:19			139
	25	1:59:00	4:46			132
	14,1	0:59:44	4:14	94,1	11 (2/8)	149
	19,5	1:32:49	4:46			133
	16,5	8x1000m (3'26)	3:26			156
	11	10x200m (33")	2:45			168
	12	0:55:20	4:37			134
	21	1:27:26	4:10			140
	16,5	1:11:32	4:20	106,9	12 (3/8)	140
	11,9	0:56:30	4:45			131
	19	15x500m (1'35)	3:10			168
	17,9	1:20:56	4:31			136
	11,5	2x2000m (7'30)	3:45			150
	21,1	1:15:17	03:34			-
Semi de Metz	11,9	0:58:19	4:54	65,7	13 (4/8)	126
	11,9	0:53:22	4:29			142
	12,4	3000m (10'32) 2000m (6'59)	3:30			164
	13	15x200m (33")	2:45			162
	16,5	1:15:03	4:33			141
	8,5	0:40:40	4:47			71,6
	15	10x600m (2'02)	3:23	166		
	12	0:55:54	4:40	141		
	9	6x300m (53")	2:55	168		
	21,1	1:16:46	03:38	-		
SMIVO	12	0:55:54	4:40	106,2	15 (6/8)	
	16,5	3x3000m (10'57)	3:39			159
	17,9	1:17:50	4:21			140
	10	5x400m (1'13)	3:03			-
	16,5	1:16:34	4:38			128
	33,3	2:28:30	4:28			140
	14	0:55:40	3:59	96,3	16 (7/8)	-
	16,5	1:15:38	4:35			136
	24	2x8000m (29'32)	3:42			156
	16	4x2000m (7'07)	3:33			153
	25,75	1:46:49	4:09			144
	11,9	0:55:25	4:39			72,2
	17,5	1000/2000/3000 2000/1000	3:31	160		
	11,9	0:55:12	4:38	132		
	18,9	1:15:57	4:01	143		
Marathon de Lyon annulé	12	0:55:57	4:40	124		
	10,5	3x1000m (3'26)	3:26	60,7	18 (9/9)	
	8	3x300m (1'00)	3:20			-
Marathon de Sénart	42,195	2:46:47	03:57			-