

	Distance	Temps	T/km	Compteur Hebdo	Semaine
Course des 3 côtes (Nouilly)	11,8	0:47:19	04:01	108,8	7 (1/8)
	19	1:20:20	04:14		
	10,5	2x1500m (5'22)	-		
	13	0:57:05	04:23		
	11	10x300m (54")	-		
	18,5	1:15:00	04:03		
	25	1:51:24	04:27		
	15	1:01:34	04:06	110,7	8 (2/8)
	21	1:28:40	04:13		
	16,5	8x1000m (3'25)	-		
	12	0:53:05	04:25		
	12	10x200m (34")	-		
	12	0:53:50	04:29		
	16,2	0:58:19	03:36		
	18	1:17:12	04:17	109,9	9 (3/8)
	15,5	5000m (18'45) 3000m (11'10)	-		
20,4	1:26:07	04:13			
22	20x500m (1'37)	-			
12	0:53:50	04:29			
22	8000m (29'26) 4000m (15'09)	-			
12,2	0:53:58	04:25	87,9		
10	3000m (11'55)	-			
12,4	3000m (10'26) 2000m (6'57)	-			
16	15x200m (33")	-			
16,5	1:04:24	03:54			
20,8	1:29:37	04:19			
14	0:57:50	04:08		88,8	11 (5/8)
21	1:27:34	04:10			
13,2	8x600m (2'03)	-			
9	6x300m (51")	-			
8,5	0:37:43	04:26			
21,1	1:14:54	03:33			
12	0:51:18	04:17	122,5		
12	0:47:26	03:57			
17	3x3000m (10'54)	-			
21	1:29:00	04:14			
10	-	-			
16,5	1:11:45	04:21			
34	2:32:12	04:29			
13	2x4000m (14'42)	-	87,5	13 (7/8)	
18	1:17:26	04:18			
24	2x8000m (29'28)	-			
16	4x2000m (7'22)	-			
16,5	1:17:49	04:43			
12	0:57:00	04:45	73,0	14 (8/8)	
10,4	3x1000m (3'26)	-			
8,4	3x300m (63")	-			
42,2	2:39:08	03:46			

Marathon de Paris

Semi de Metz