

	<i>Distance</i>	<i>Temps</i>	<i>Pas</i>	<i>Compteur Hebdo</i>	<i>Semaine</i>	<i>Fcmoy</i>			
Lorraine de Cross (Charmes)	10	0:44:10	4:25	70,9	4 (1/10)	142			
	12,4	2x5x400m (1'14)	3:05			170			
	16	1:12:52	4:33			129			
	VS42	13	3x2000m (7'27)			3:44	158		
	12	0:55:28	4:37			134			
	7,47	0:27:45	03:43			167			
	Ronde du Val St Pierre (Mécleuves)	10	0:46:04			4:36	80,0	5 (2/10)	141
13,2		2x5x500m (1'34)	3:08	169					
13,2		0:58:11	4:24	140					
VS21		13	3x1500m (5'17)	3:31	163				
10		0:44:34	4:27	140					
VS42		20,6	2x3000m (11'14)	3:45	157				
Ronde du Val St Pierre (Mécleuves)		15	1:06:54	4:28	66,1	6 (3/10)			135
	12	7x700m (2'20)	3:20	164					
	11,4	0:55:17	4:51	129					
	10	0:44:30	4:27	130					
	13,7	0:49:49	03:38	167					
	Course des 3 côtes (Nouilly)	12,6	0:55:35	4:25			101,0	7 (4/10)	139
		10	4x700m (2'15)	3:13					171
12,6		0:54:23	4:19	142					
VS21		21	3x4000m (14'24)	3:36	160				
18,4		1:20:33	4:23	139					
VS42		26,4	3x4000m (14'56)	3:44	156				
Course des 3 côtes (Nouilly)		16,3	1:12:07	4:25	102,0	8 (5/10)			132
	VS42	17,7	3x2000m (7'26)	3:43			157		
	16,3	1:11:50	4:24	139					
	16	8x800m (2'40)	3:20	166					
	16,3	1:18:00	4:47	-					
	16,2	0:59:16	03:40	161					
	Course des 3 côtes (Nouilly)	15,6	1:11:10	4:34			108,0	9 (6/10)	130
14,1		6x1000m (3'19)	3:19	170					
16,3		1:11:14	4:22	138					
VS21		20	3x4000m (14'21)	3:35	160				
12,6		0:55:55	4:26	137					
VS42		29,4	2x6000m (22'33)	3:46	158				
Course des 3 côtes (Nouilly)		12,6	0:53:22	4:14	105,0	10 (7/10)			130
	12,4	4x1000m (3'24)	3:24	162					
	18	1:26:23	4:48	126					
	VS21	11,6	4000m (14'29)	3:37			161		
	18	1:19:26	4:25	126					
	VS42	32,4	2x7000m (26'15)	3:45			160		
	Course des 3 côtes (Nouilly)	10	0:45:16	4:32			109,0	11 (8/10)	127
14,4		8x800m (2'36)	3:15	168					
13		0:57:49	4:27	134					
VS21		20	3x4000m (14'20)	3:35	158				
16,4		1:16:32	4:40	128					
VS42		35,2	2x8000m (29'45)	3:43	157				
Marathon de Cheverny		14,4	1:03:12	4:23	79,0	12 (9/10)			131
	13	0:52:49	4:04	168					
	VS21	12,6	2x3000m (10'36)	3:32			161		
	12	0:56:50	4:44	131					
	VS42	27	3x3000m (11'15)	3:45			152		
	VS42	10,4	3x1000m (3'44)	3:44			60,2	13	149
	7,6	3x300m (57")	3:35	(10/10)			-		
42,195	2:41:44	03:50		154					