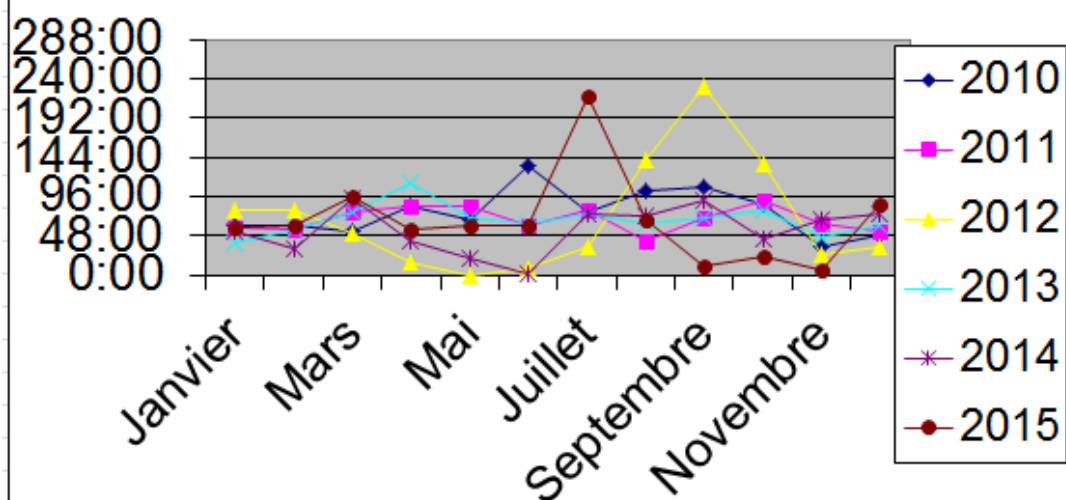


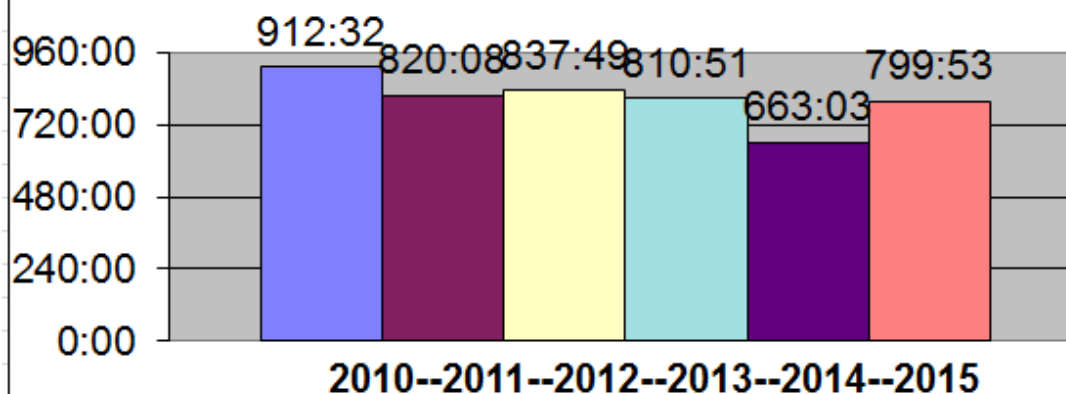
## Statistique d'entraînement de 2010 à 2015

|               | heures mensuelles |               |               |               |               |               |
|---------------|-------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|               | 2010              | 2011          | 2012          | 2013          | 2014          | 2015          |
| Janvier       | 59:31             | 58:16         | 80:26         | 38:40         | 52:23         | 57:36         |
| Février       | 60:14             | 55:49         | 79:55         | 55:13         | 33:01         | 60:50         |
| Mars          | 53:27             | 75:58         | 50:08         | 78:00         | 93:13         | 94:53         |
| Avril         | 83:31             | 83:50         | 16:17         | 112:52        | 41:19         | 55:07         |
| Mai           | 67:10             | 84:37         | 0:00          | 69:44         | 19:58         | 59:46         |
| Juin          | 132:31            | 61:32         | 9:03          | 61:41         | 1:59          | 60:13         |
| Juillet       | 77:34             | 80:26         | 33:35         | 75:40         | 74:43         | 219:48        |
| Août          | 102:21            | 42:24         | 140:50        | 63:26         | 71:24         | 66:36         |
| Septembre     | 107:58            | 69:46         | 231:23        | 69:14         | 90:21         | 11:20         |
| Octobre       | 85:36             | 91:06         | 136:41        | 78:25         | 43:45         | 21:46         |
| Novembre      | 34:32             | 63:06         | 25:43         | 47:01         | 66:56         | 6:12          |
| Décembre      | 48:07             | 53:18         | 33:48         | 60:55         | 74:01         | 85:46         |
| <b>Totaux</b> | <b>912:32</b>     | <b>820:08</b> | <b>837:49</b> | <b>810:51</b> | <b>663:03</b> | <b>799:53</b> |

### Heures mensuelles 2010-2015



### Heures annuelles



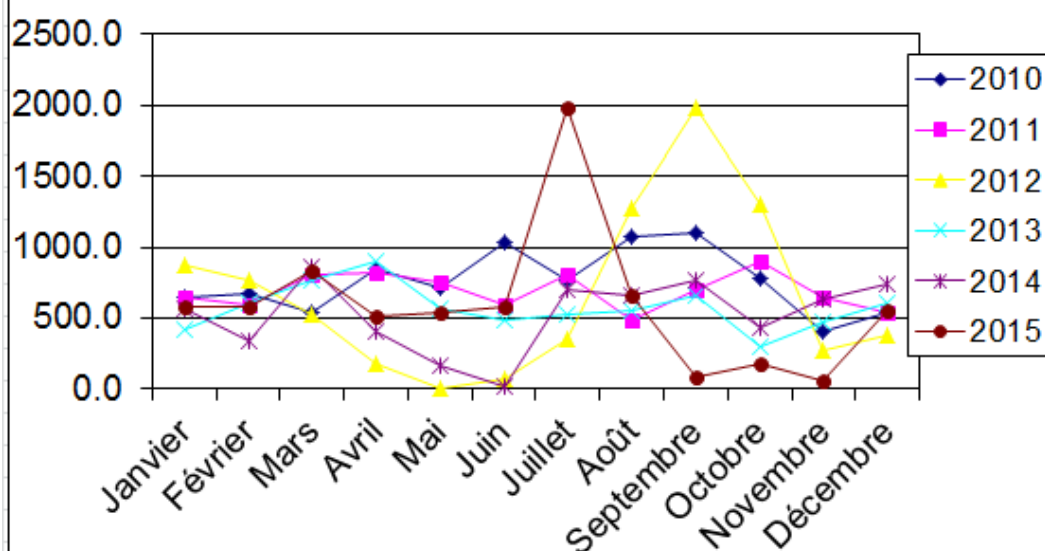
Avec les heures passées sur le vélo, cela représente pour 2015, 857h05

soit 2 heures et 20 minutes de sport journalier en moyenne sur 365 jours.

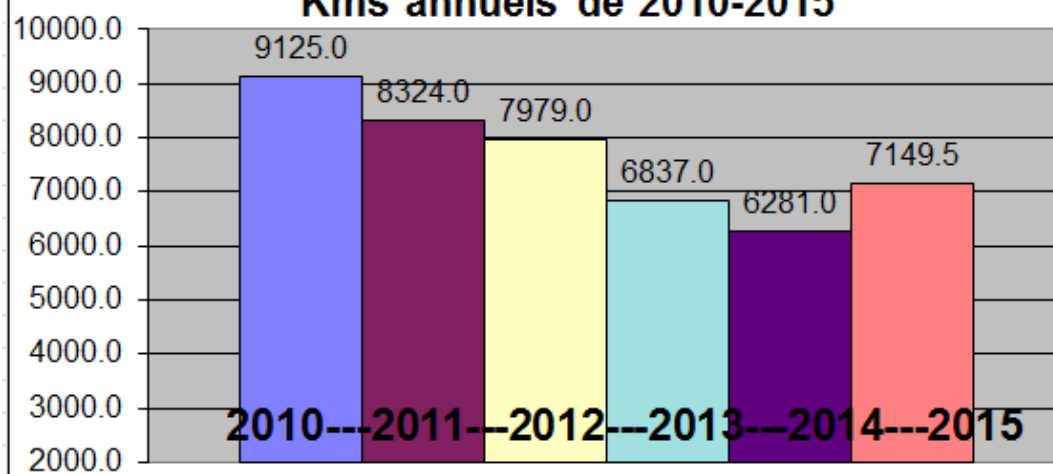
## Statistique d'entraînement de 2010 à 2015

|               | Kilomètres mensuels |               |               |               |               |               |
|---------------|---------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|               | 2010                | 2011          | 2012          | 2013          | 2014          | 2015          |
| Janvier       | 647.0               | 647.0         | 869.0         | 418.0         | 570.0         | 579.0         |
| Février       | 674.0               | 599.0         | 764.0         | 605.0         | 344.0         | 585.0         |
| Mars          | 534.0               | 813.0         | 532.0         | 762.0         | 859.0         | 832.0         |
| Avril         | 847.0               | 824.0         | 181.0         | 895.0         | 410.0         | 517.0         |
| Mai           | 718.0               | 751.0         | 0.0           | 567.0         | 167.0         | 539.0         |
| Juin          | 1039.0              | 596.0         | 71.0          | 479.0         | 18.0          | 573.0         |
| Juillet       | 761.0               | 808.0         | 355.0         | 525.0         | 694.0         | 1989.0        |
| Août          | 1077.0              | 490.0         | 1276.0        | 550.0         | 656.0         | 655.0         |
| Septembre     | 1101.0              | 700.0         | 1980.0        | 659.0         | 765.0         | 86.5          |
| Octobre       | 785.0               | 903.0         | 1305.0        | 304.0         | 427.0         | 182.0         |
| Novembre      | 400.0               | 648.0         | 273.0         | 471.0         | 629.0         | 58.0          |
| Décembre      | 542.0               | 545.0         | 373.0         | 602.0         | 742.0         | 554.0         |
| <b>Totaux</b> | <b>9125.0</b>       | <b>8324.0</b> | <b>7979.0</b> | <b>6837.0</b> | <b>6281.0</b> | <b>7149.5</b> |

### kms mensuels 2010-2015



### Kms annuels de 2010-2015



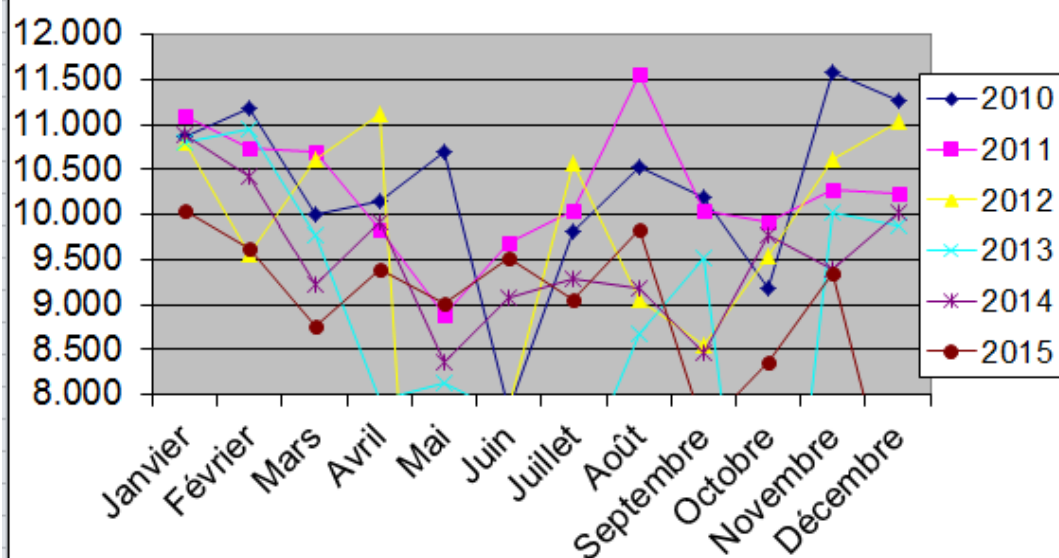
**En 2015: plus de 7100 km en courant, un bon score en raison des blessures**  
 suite au Tour de France FootRace (fracture du sacrum) et à mon accident de vélo du 13.10.15  
 (fracture du bassin, clavicule 9X, 3 côtes cassées divers endroits, pneumothorax,  
 perte de connaissance et commotion cérébrale, divers hématomes )

## Statistique d'entraînement de 2010 à 2015

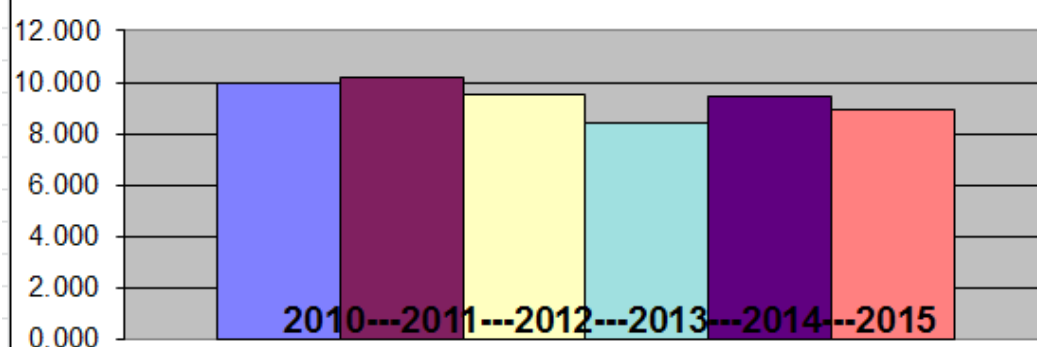
### Vitesse moyenne en km/h

|           | 2010   | 2011   | 2012    | 2013   | 2014   | 2015   |
|-----------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|
| Janvier   | 10.871 | 11.104 | 10.804  | 10.810 | 10.881 | 10.052 |
| Février   | 11.190 | 10.732 | 9.560   | 10.957 | 10.419 | 9.616  |
| Mars      | 9.991  | 10.702 | 10.612  | 9.769  | 9.215  | 8.769  |
| Avril     | 10.142 | 9.829  | 11.116  | 7.930  | 9.923  | 9.380  |
| Mai       | 10.690 | 8.875  | #DIV/0! | 8.131  | 8.364  | 9.018  |
| Juin      | 7.841  | 9.686  | 7.845   | 7.765  | 9.076  | 9.516  |
| Juillet   | 9.811  | 10.046 | 10.571  | 6.938  | 9.288  | 9.049  |
| Août      | 10.523 | 11.557 | 9.060   | 8.671  | 9.188  | 9.835  |
| Septembre | 10.198 | 10.033 | 8.557   | 9.519  | 8.467  | 7.632  |
| Octobre   | 9.171  | 9.912  | 9.548   | 3.877  | 9.760  | 8.361  |
| Novembre  | 11.583 | 10.269 | 10.616  | 10.018 | 9.397  | 9.355  |
| Décembre  | 11.264 | 10.225 | 11.036  | 9.882  | 10.025 | 6.459  |
| Totaux    | 10.000 | 10.150 | 9.524   | 8.432  | 9.473  | 8.938  |

### vitesse mensuelle moyenne



### Vitesse annuelle moyenne



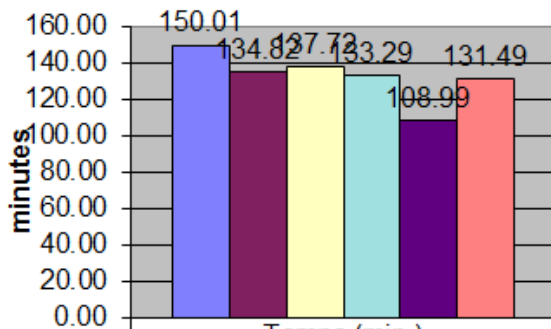
La vitesse ne veut pas dire grand-chose si je m'évertue à faire du dénivelé et à parcourir des sentiers assez techniques pour m'entraîner pour le trail  
 2013: 130'800 m, 2014: 124'880 m, 2015: 116'010 m = 371'690 m positif et négatif

## Statistique d'entraînement de 2010 à 2015

### Moyenne journalière par année

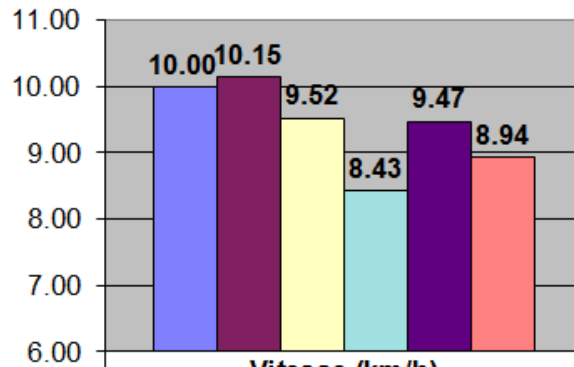
|                       | 2010   | 2011   | 2012   | 2013   | 2014   | 2015   |
|-----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| <b>Temps (min.)</b>   | 150.01 | 134.82 | 137.72 | 133.29 | 108.99 | 131.49 |
| <b>Distance (km)</b>  | 25.00  | 22.81  | 21.86  | 18.73  | 17.21  | 19.59  |
| <b>Vitesse (km/h)</b> | 10.00  | 10.15  | 9.52   | 8.43   | 9.47   | 8.94   |

#### Moyenne journalière en minutes



|      | Temps (min.) |
|------|--------------|
| 2010 | 150.01       |
| 2011 | 134.82       |
| 2012 | 137.72       |
| 2013 | 133.29       |
| 2014 | 108.99       |
| 2015 | 131.49       |

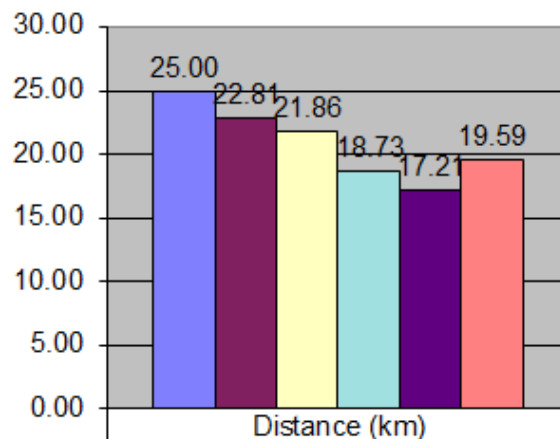
#### Vitesse moyenne journalière



|      | Vitesse (km/h) |
|------|----------------|
| 2010 | 10.00          |
| 2011 | 10.15          |
| 2012 | 9.52           |
| 2013 | 8.43           |
| 2014 | 9.47           |
| 2015 | 8.94           |

Ma période de blessure ne se remarque qu'à peine sur les statistiques annuelles, en comparaison des ans passés.

#### Moyenne journalière en Km



|      | Distance (km) |
|------|---------------|
| 2010 | 25.00         |
| 2011 | 22.81         |
| 2012 | 21.86         |
| 2013 | 18.73         |
| 2014 | 17.21         |
| 2015 | 19.59         |