

Comparatif séances entraînement CAP et autres activités

blessures

adducteurs

**tendon d'achille
mal de dos**

	<u>2008</u>	<u>2009</u>	<u>2010</u>	<u>2011</u>	<u>2012</u>	<u>2013</u>	
Total	1742 kms	2037 kms	1586 kms	518 kms	777,54 kms	?	
Nbres d'heures	170h45	198h13	162h39	50h42	128h51		
Détail:							
séances entrain	106	120	94	35	63		
compétition	11	13	9	2	1		
Moy	10,1 km/h	10,1 km/h	9,7km/h	10,1 km/h	9,94 km/h		
CAP	46,30%	41,90%	27,70%	22,10%	12,60%		
Trail	53,70%	58,10%	72,30%	77,90%	87,40%		
Dénivelé+	31198m	36478m	30837m	9255m	12724m		
Déniv moy	294,3m	304m	328,1m	264,4m	202m		
Avec Rémy	408 kms	891,3 kms	792,9 kms	308,55 kms	156,54 kms		
sorties	23	53	51	21	11		
Avec Michel	285 kms	438,5 kms	126,8 kms	123,1 kms	77,9 kms		
sorties	16	24	8	8	5		
Activités							
Vélo	<u>pas de vélo</u>		20	5	44		
séances							
kms			1365,4kms (68,3/s)	263,57kms (52,7/s)	2836,2kms (64,5/s)		
heure			54h36 (02h43/s)	12h42 (02h32/s)	116h42 (2h39/s)		
D+	11559m (578m/s)	2117m (423m/s)	18845m (428m/s)				
Vtt							
séances	9	6	14	2	5		
kms	545	204kms (34,1/s)	659,2kms (41,1/s)	151kms (75,5/s)	223,9kms (44,8/s)		
heure	33h48 (3h45'20'')	13h13 (02h12/s)	69h38 (04h58/s)	9h15 (04h37/s)	14h33 (2h54/s)		
D+	5083m (564,8m)	2576m (429,3m/s)	5202m (371,6m/s)	1641m (820m/s)	3230m (646m/s)		
Natation							
séances	3	2	6	2	2		
kms	3	2	5,7 kms	1,9 kms	3 kms		
heure	1h56 (38'40'')	01h45 (52'30''/s)	04h52 (48'40''/s)	01h30 (45'/s)	01h29 (44'30''/s)		

