

PLAN GRAND RAID DES PYRENEES 2013 (R = Récup / RC = Retour au Calme)			Totaux		
Semaine 1	lundi 3 juin 2013	Piscine	1:07:53	2,10	
	mardi 4 juin 2013				
	mercredi 5 juin 2013	40' + 6 x 200/200 +, RC=5'	0:56:49	8,93	
	jeudi 6 juin 2013				
	vendredi 7 juin 2013	25' + 5 x 200/200 +10' en côte (d'une seule traite ou fractionné selon le type de terrain dont vous disposez), R en desc. RC=10'	0:54:14	9,92	
	samedi 8 juin 2013				
	dimanche 9 juin 2013	Sortie Trail	2:07:07	21,30	5:06:03
Semaine 2	lundi 10 juin 2013				
	mardi 11 juin 2013				
	mercredi 12 juin 2013	40' + 8 x 200/200, RC=5'	1:09:53	13,34	
	jeudi 13 juin 2013				
	vendredi 14 juin 2013				
	samedi 15 juin 2013	Sortie Trail	1:23:00	12,60	
	dimanche 16 juin 2013	Sortie Trail	1:54:00	17,31	4:26:53
Semaine 3	lundi 17 juin 2013				
	mardi 18 juin 2013				
	mercredi 19 juin 2013	40' + 10 x 200/200, RC=10'	0:58:49	10,83	
	jeudi 20 juin 2013				
	vendredi 21 juin 2013	25' + 5 x 200/200 + 20' en côte	1:09:51	12,82	
	samedi 22 juin 2013				
	dimanche 23 juin 2013	Sortie Trail	1:07:51	10,64	3:16:31
Semaine 4	lundi 24 juin 2013	VTT	1:31:43	25,18	
	mardi 25 juin 2013				
	mercredi 26 juin 2013				
	jeudi 27 juin 2013				
	vendredi 28 juin 2013				
	samedi 29 juin 2013				
	dimanche 30 juin 2013	Raid Normand (Abandon au 63ème sur casse VTT)	7:35:42	63,72	9:07:25
Semaine 5	lundi 1 juillet 2013	Piscine ou 1H15, 1H30 Vélo sur le plat en récup	0:55:59	2,00	
	mardi 2 juillet 2013				
	mercredi 3 juillet 2013	40' + 6 x 200/200 + RC=5'	1:06:09	12,07	
	jeudi 4 juillet 2013				
	vendredi 5 juillet 2013				
	samedi 6 juillet 2013	Sortie Trail Cool	1:53:57	16,45	
	dimanche 7 juillet 2013	TRAIL DU MASCARET - 31 Km	3:51:57	32,66	7:48:02
Semaine 6	lundi 8 juillet 2013				
	mardi 9 juillet 2013				
	mercredi 10 juillet 2013	Sortie Côtes	1:11:41	12,55	
	jeudi 11 juillet 2013				
	vendredi 12 juillet 2013	Sortie Cool en Ville	1:11:54	12,82	
	samedi 13 juillet 2013	Sortie Trail Long avec D+	1:49:04	16,65	
	dimanche 14 juillet 2013	Sortie VTT	2:29:55	42,14	6:42:34
Semaine 7	lundi 15 juillet 2013				
	mardi 16 juillet 2013				
	mercredi 17 juillet 2013	Sortie côtes/escaliers avec Pierre	1:34:50	15,75	
	jeudi 18 juillet 2013				
	vendredi 19 juillet 2013	50' + 10 x 200/200, RC=5'	0:56:50	10,20	
	samedi 20 juillet 2013	Sortie Longue Falaises Etretat	2:36:44	25,04	
	dimanche 21 juillet 2013	Sortie VTT	2:12:41	40,25	7:21:05
Semaine 8	lundi 22 juillet 2013	Piscine	0:59:34	1,80	
	mardi 23 juillet 2013				
	mercredi 24 juillet 2013				
	jeudi 25 juillet 2013	25' + 5 x 100/100 + Côtes	1:01:17	10,33	
	vendredi 26 juillet 2013				
	samedi 27 juillet 2013	Sortie longue Trail	4:29:01	38,04	
	dimanche 28 juillet 2013	Sortie VTT	2:17:56	36,64	8:47:48
Semaine 9	lundi 29 juillet 2013				
	mardi 30 juillet 2013				
	mercredi 31 juillet 2013	Sortie Footing Cool	1:22:00	12,46	
	jeudi 1 août 2013				
	vendredi 2 août 2013				
	samedi 3 août 2013				
	dimanche 4 août 2013	Sortie Trail	2:04:58	20,79	3:26:58
Semaine 10	lundi 5 août 2013				
	mardi 6 août 2013				
	mercredi 7 août 2013	5 km + 4 x 2000/500 + retour	1:23:59	15,88	
	jeudi 8 août 2013				
	vendredi 9 août 2013	Sortie Trail Urbain	1:16:36	13,05	
	samedi 10 août 2013				
	dimanche 11 août 2013	Sortie Trail	1:22:02	14,20	4:02:37
Semaine 11	lundi 12 août 2013				
	mardi 13 août 2013				
	mercredi 14 août 2013				
	jeudi 15 août 2013	30' + 8 x 1000 + retour	1:00:00		
	vendredi 16 août 2013				
	samedi 17 août 2013				
	dimanche 18 août 2013	1H00 Footing Cool (Annulé pour douleur à l'ischio gauche)	1:00:00		2:00:00
Semaine 12	lundi 19 août 2013				
	mardi 20 août 2013				
	mercredi 21 août 2013				
	jeudi 22 août 2013	Départ pour Vielle Aure			
	vendredi 23 août 2013	Recup Dossards			
	samedi 24 août 2013	"GRAND RAID DES PYRENEES"	62:05:56	610,46	62:05:56
				TOTAUX	0:00:00