M : CATEGORIE : Mes RESULTATS de la saison 2014/2015 (du 1/11/14 au 31/10/								I/10/2015)					
ME	S RECO	RDS avant le 1/11/2014	INTITULE (INTITULE COURSE			LIEUX			PERFORMANCE		DATE	
SUR	10KMS	10000											
SUR	SEMI - M	ARATHON 21100											
SUR MARATHON 42195													
TO TO THE PARTY OF			COURSES DE L'ANNE				Vitesse Temps		l 		ements		
	DATE INTITULE COURS		LE COURSE	Distance	Temps	VMA	Moyenne	au Km	SCRATCH	Classés	CATEGOR	Classés	
0	13/9	Corrida du JHM		10000	00:45:00	15,0	13,3	04:30	350	650	12	245	
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													

17											
	Mes COURSES DE L'ANNEE						Temps		Classements		
DATE		INTITULE COURSE	Distance	Temps	VMA	Moyenne	au Km	SCRATCH	Classés	CATEGOR	Classés
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											
32											
33											
34											

Comment servir ce tableau:

Si vous avez un tableur installé sur votre ordinateur, vous servez vos résultats comme la ligne (0) en jaune

Le calculs se feront automatiquement

Sinon vous servez et calculez manuellement (à me remettre au 1er novembre 2015)