

Nov: 449  
 Dec: 609 1058  
 Janv: 338 1396  
 Fév: 273 1669  
 Mars: 500 2169  
 Avril: 348 2517  
 Mai: 410 2927  
 Juin: 392 3319  
 Juillet: 251 3570  
 Août: 477 4047  
 Sept: 377 4424  
 Oct: 100 4824

$174 \overline{) 12}$   
 $54 \overline{) 14}$   
 $89 \overline{) 16}$   
 $09 \overline{) 229}$   
 $10$   
 $118 \overline{) 14}$   
 $78 \overline{) 15,5}$   
 $080$   
 $118 \overline{) 15}$   
 $68 \overline{) 14,5}$   
 $08$

$193 \overline{) 13}$   
 $63$   
 $110142$   
 $15$   
 $17$   
 $45$   
 $5$

$450 \overline{) 36}$   
 $090 \overline{) 13}$

$123 \overline{) 12}$   
 $23$   
 $231 \overline{) 12}$   
 $11$   
 $111 \overline{) 19}$   
 $209 \overline{) 12}$   
 $83$   
 $174 \overline{) 209}$   
 $119$   
 $111 \overline{) 14}$   
 $119$

$159 \overline{) 9}$   
 $69 \overline{) 17}$   
 $6$   
 $116 \overline{) 16,5}$   
 $12$   
 $160$

**Fédération Française Athlétisme**  
 10, Rue du Faubourg Poissonnière - Paris - 10°



**CARNET**  
**D'ENTRAINEMENT**  
**1972 - 1973**

M QUEBEY Dominique  
 Club : ASULyon  
 Ligue : LYO

**F.F.A.**

---

**DIRECTION TECHNIQUE  
DE L'ATHLÉTISME**

*Ce carnet est destiné à aider chaque athlète à acquérir la connaissance de soi-même et à permettre à ceux qui ont la responsabilité de le guider dans sa préparation : médecin, entraîneur du club, conseiller technique de coopérer dans l'efficacité.*

**IL DOIT ÊTRE OBLIGATOIREMENT :**

- tenu à jour par l'athlète ;*
- visé par le médecin et l'entraîneur ;*
- présenté à chaque stage.*

Nom GUEBRY

Prénoms Dominique

Date et lieu de naissance 23.5.52

Lyon (4<sup>e</sup>)

Adresse 77 rue Hannin

69006 Lyon

Qualification professionnelle { Etudiant

Emploi et employeur {

Clubs et entraîneurs { 197 1  
197 2 ASULyon  
197 3  
197

Catégorie SM

DEBUT EN SPORT : 1968-69

DEBUT EN ATHLETISME : 1970

PROGRESSION

Années	Epreuve 1h	Epreuve 20	Epreuve 50	Epreuve 100km
19 70		2h1'34"		
19 71	11.535			
19 72	12.418	1.41.50	(5.15.1) <sup>TP</sup>	
19 73	12.524	1.39.23	4.29.50	10h46'44"
19				
19				
19				
19				
19				
19				

J  
J

### FICHE MORPHOLOGIQUE

Taille 1.77 Poids 63 Envergure \_\_\_\_\_  
 Enfourchure \_\_\_\_\_ Pointure 44 1/2

### TESTS

Vitesse ..... } \_\_\_\_\_  
 Résistance ... } \_\_\_\_\_  
 Détente ..... } \_\_\_\_\_  
 Force ..... } \_\_\_\_\_

### CONTROLE CARDIAQUE

Pouls au lever : \_\_\_\_\_

Dates		Dates	
	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____

Electrocardiogramme : \_\_\_\_\_

Dates		Dates	
	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____

# ENTRAINEMENT EFFECTUE

NOVEMBRE

# NOTES ET OBSERVATIONS

1 30 [v] + 55' (9)

2 ↓

3

4

5

6 30 [v] + 2h (9)

7 20 [v] // 1h30

8 30 [v] // 1h

9 Série INSA 1h5' ftg 57'

10 30 [v] (1h46)

11

12 gentleman marcher

13 30 [v] 1h47'30 (18) + 30

14 30 [v] 1h1' (10)

15 1h39' (10)

.....

..... 12

.....

.....

.....

.....

..... 12 + 20

..... 12 + 16

..... 12 + 10

..... 10 + 9

..... 12 + 18

.....

..... 9 + 8 = 160

..... 12 + 10 = 30

..... 12

..... 16

~~160~~ 13 210

## ENTRAÎNEMENT EFFECTUE

NOVEMBRE

- 16 30 [v] 1h9 (11)
- 17 25 [v] 1h53.30 19
- 18 75 [v] 33' (5)
- D 19 36' = 6
- 20 56' (9)
- 21 55' (10)
- 22 Musculation
- 23 INSA 2h15' fty (25k) + 54' (9)
- 24 1h6' : 11
- 25 42' : 7
- D 26 Parc sur: 45' + 36' (6)
- 27 2h fty / @h : 10
- 28 48' : 8 km
- 29 Musculation 1h15'
- 30 Matin ville fty 1h25' 13

## NOTES ET OBSERVATIONS

t. 23

29 = 52

35 87

6 93

9 102

10 112

34 146

11 157

7 164

15 179

33 = 212

8 = 220

6 226

13 239

21<sup>15</sup>

449



# ENTRAINEMENT EFFECTUE

DECEMBRE

- D
- 1 1h30' ftg dur 20K +24'6
  - 2
  - 3 AM Doua  $\overrightarrow{55}$ ' ftg (pluie) 10km
  - 4 Matin Parc 48' 8K - 1h7: 11
  - 5 2h ftg 25' + 10' ftg
  - 6 Musculation
  - 7 soir 4h30' ~ 55' ftg (comparte)
  - 8 AM 1h12 ftg (pluie) (+15')
  - 9 Matin Parc ftg conti 1h(3t)
  - D 10 Ftg 3h25 ~ 37K - Doua/Chausson / 5' Paris
  - 11 Matin INSA 2h ftg
  - 12 Matin Parc 3h 4h28 ~ 15K
  - 13
  - 14 **District Cross ASS 4**
  - 15 15' / + 1h30 Doua (17-18K)

# NOTES ET OBSERVATIONS

- .....
- ..... 30
- .....
- ..... +3.3' (5) 15:45
- ..... 19 64
- ..... 26 90
- .....
- ..... avec ~~Adh~~ ~~Adh~~ ~~Adh~~ ~~Adh~~ 10 100
- ..... 14 114
- ..... 1.2 126
- ..... // 5.0ix Parc 35' ftg 10' sprint 15' ftg ~ 8 45 171
- ..... 23 194
- .....
- ..... 15 209
- ..... 19' 10 219
- ..... 20 239

# ENTRAINEMENT EFFECTUE

DECEMBRE

- D 16 1h15' ftg 15K INSA  
↔
- 17 ST Etienne Lyon (0h-12h)
- 18 Soir INSA 1h36' ftg 18  
↔
- 19 Soir INSA 2h24' ftg 17
- 20 Musculation
- 21 Matin INSA 1h18' 15K // Soir  
↔
- 22 Soir 2h20' ftg Parc INSA
- 23 Soir M = 25'2" (d. tour = 1'47")
- D 24 Matin Parc = 1h5' ftg 17 // Soir INSA
- 25 AM Parilly INSA
- 26 AM Parilly INSA 3h5' ftg  
↔
- 27 Musculation
- 28 20' + 1h5' ftg chez Gérard INSA  
↔
- 29 Soir Parilly 1h55' ftg + 55'  
↔
- 30 Matin Parilly 2h10' + 30' + 20'  
↔
- 31 AM Parc INSA 2h14' ftg  
↔

# NOTES ET OBSERVATIONS

- 15
- 90 = 85
- 18.103
- 27.130
- INSA 55' 11K 26.156  
↔
- 26.182
- tp. 3000 = 15'15" (St. nage Regional) 15.197
- 1h30' : 18. 30.227
- 33.260
- 17km 17.277
- m. 28. 28.305
- 32K // Soir Parc 2h58' ftg = 8km 30.345
- 25.370



# ENTRAINEMENT EFFECTUE

JANVIER

# NOTES ET OBSERVATIONS

16 \_\_\_\_\_  
 17 \_\_\_\_\_  
 18 Soir INSA 1h30 Ftg : 15 k  
 19 AM INSA 1h30 Ftg 16  
 20 Matin 1h Ftg INSA 19 // AM 25' /  
 21 Ch<sup>ts</sup> Lyonnais (cross: 96° (bonne)  
 22 Soir Parc 1h22 INSA Ftg 15  
 23 Soir INSA A.P. 1h Ftg / 2000 + 2000 M  
 24 Musculation  
 25 Matin Parilly 2h30 22 km //  
 26 \_\_\_\_\_  
 27 \_\_\_\_\_  
 28 D Brun St Procht Brun Parc Ftg  
 29 A.M. Parilly 2h48' Ftg 28K  
 30 Soir INSA 25' Ftg 30' M facile  
 31 Musculation

.....  
 .....  
 ..... 15  
 ..... 26 = 31  
 400 / 25' Ftg INSA : 11 k ..... 23 = 54  
 10.00 m ..... 12 = 66  
 ..... 15 = 81  
 Ech<sup>t</sup>  
 5000 M : 23'40" ..... 18 = 96  
 .....  
 Soir INSA A.P. Ftg 36' ~~1h~~ 1h k ..... 33 = 129  
 .....  
 .....  
 2h38 ..... 27 k ..... 27 = 156  
 ..... 28 = 184  
 90' campus ..... 13 ..... 13 = 197  
 ..... 197  
 + 191  
 338

# ENTRAINEMENT EFFECTUE

FEVRIER

- 1 Mat → Miribel <sup>MFacile</sup> -2km et retour 1h35'
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 Mat 1h35 INSA marche f 17 + 25ftg
- 4 <sup>D</sup> Mat Parc 1h20' M (dt 1hko dms) 23
- 5 Mat Parc ~~Ile~~ : 1h30' marche continue
- 6 Soir INSA 1h20' ftg
- 7 Soir 1hftg + 20' musculature
- 8 Soir INSA 35' ftg 6k
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 AM ftg léger à l'INSA
- 11 \_\_\_\_\_
- 12 Stage régional
- 13 Soir INSA 35' ftg 1ok
- 14 Soir Musculature (5 squat: 25x
- 15 Soir INSA 1h5' ftg

# NOTES ET OBSERVATIONS

- .....
- 20 // Soir Parc 2h ftg 2.0' <sup>12</sup> (log) ..... 30
- .....
- // AM LNSA 1.4. ftg ..... 27. 57
- AM INSA 1h.20' ftg 1.5k ..... 38. 97
- tr (7.30' ~~10~~) ..... 28. 125
- ..... 13. 138
- ..... 10. 148
- ..... 6. 154
- .....
- ..... 6. 160
- .....
- ..... 10. 170
- 45/3x [10x60] ~~10~~ 35' 20' ftg ..... 10. 180
- ..... 12. 192

# ENTRAINEMENT EFFECTUE

FEVRIER

# NOTES ET OBSERVATIONS

16		
17	30' ftg INSA	6
18	Neuvill. "Entraînement Controlé" 1-9	10 46
19		
20		
21	Musculature	
22	Soir INSA 40' ftg	7 23
23	Soir pure 45' ftg (9)	9 32
24	Matin 2 tours Pure 45' ftg: 9	11 AM INSA → Pure 45' + 20' ftg 10 42
25		
26	Matin Pure 1h30 M facile	12 56
27	Soir INSA 45' M facile	7 53
28	Matin Pure 1h ftg: 12 // Soir AR	Pure Soir 30' ftg / Muscul 18 81
29	<del>8 AM INSA 30' ftg / 45' M facile 15'</del>	<del>19 96</del>

84  
192  
27 27

## ENTRAINEMENT EFFECTUE

## MARS

- Soir INSA  $\leftrightarrow$  20' fty, 45' M facile
- 1 Soir Parc 4t continue fty, th
- 2 Matin th 30 M facile 12
- 3 AM INSA 2h fty
- 4
- 5 mat Parc th m facile
- 6 Soir INSA  $\rightarrow$  20' fty / th march
- 7 Matin Parc th 20' M: 11 // Soir INSA
- 8 Matin Parc th 35' M 14 Soir INSA
- 9 Soir Parc 3h fty th 5
- 10 Mat INSA th 55' M // Activ: INSA
- 11 Critérium régional th 12 km
- 12 Matin Parc 2h 45' fty Soir Parc 2h
- 13 Soir Boiron th 85' 2000' / 2000' /
- 14 Matin Parc 2h 20' M (20)
- 15 Matin Parc 2h 10' M (20)

## NOTES ET OBSERVATIONS

- 25' fty (6+6+3) 15 75
- 45' 16 37
- MAT INSA 20' fty VA 20' fty / 4000 65° 300 48" 9 40
- 24 64
- 9 73
- 16 89
- Musculation th (Squat: 95) 11 100
- 3000 (18' 15") 2000 (28' 20") 2000 (9' 33") 10 110
- 18 129
- 20' fty th 10' M / 15' fty 15+18 45 147
- 464 (-10) 18 165
- Fty th 21 186
- 3000 / 5000 26' 13" 12 198
- Soir: Musculation 20 218
- Soir BB th 30' M 5000 (20) 30 248

## ENTRAINEMENT EFFECTUE

MARS

## NOTES ET OBSERVATIONS

16	Soir Parc 1h5' fty		12	
17	AM BG 1h30 M		12	24
D 18	Matin Parc - INSA 3h30' M		3.4	54
19	AM Parc 1h fty		12	66
20	Soir BG 1h30' 10' fty / 5km M / 3	x 1000 4'42" / 4'41" / 4'35" / fty	12	78
21	Matin Parc 2t fty 45'		9	87
22	Mat Parc 1h M (2t) (8) / Soir BG 1h	M 7.5 1000 M 4'14" (2'5" + 2'9")	15	102
23				
24	AM BG 3x10' fty / 18' fty		9	111
D 25	Cht: Lyonnais 100km 2° 10h46'	1.1"	100	2.11
26				
27	Soir BG 3x10' fty		5	216
28	Soir Parc 3t fty 1h		12	228
29	Soir BG 2x20' M		7	23.5
30	Soir Parc 3t fty continue 1h		12	247
31	AM INSA 17' fty / 10' M / assumption's /	foot	3	250



## ENTRAINEMENT EFFECTUE

AVRIL

## NOTES ET OBSERVATIONS

D	1	Matin INSA + 1h Marche (12) // AM Parc 30' ftg	(12)	24
	2	Matin Parc 1h15 M (12)		36
	3	Soir BG 30' ftg / 4 km M 3x400 (1'50" / 1'48" / 1'43") 3' ftg (10)		46
	4	Matin Parc 45' M (5) // Soir BG 35' ftg (5)		56
	5	Soir BG 1h ft + 1/2 h M (16) (fin : 1000 M. 4'46")		72
	6			
	7			
D	8	Mat 5 <sup>e</sup> Ann CN 1h/20 = 11 km 756		84
	9			
EAT	10	Soir BG 2x20' ftg		91
V	11			
	12			
	13	AM Capbreton 15 km M 1h35'		146
	14	Mat Capbreton (10) // AM Capb (11)		167
D	15	Matin (15) // AM (10)		192

AVRIL

NOTES ET OBSERVATIONS

16	Mat Capbreton (20 <sup>th</sup> ) 2h	20
17	Mat Capbreton (20 <sup>th</sup> ) 2h // AM (10)	50
18	Mat Capbreton (37) 3h 25'	87
19	Mat 55' / 1g (10)	97
20		
21		
22		
23		
24	Soir Boiron marche 4km + cass <sup>t</sup>	101
25	Mat Boiron 1h 5' M (10)	111
26	Mat Boiron 1h 5' M (10) // Soir Boiron 30' gym + 3km ftg.	129
27		
28	AM Boiron ftg 45' + 15' / 3 x 100m M. vir.	(11) 135
29	Mat Arman 2h 25' M	(21) 156
30		

## ENTRAINEMENT EFFECTUE

MAI

## NOTES ET OBSERVATIONS

1 St Etienne 76 M 11.20.5

2

3 INSA ASSU 1500 2<sup>e</sup> série 1<sup>e</sup> 4'38 // BG = 2000 M / an<sup>t</sup> / 2000 / an<sup>t</sup> / 2000 / an<sup>t</sup> / 1000 / 3000. 1.4'48" (1.3)

4 AM Parc 21 ftg 40' (8)

5 AN INSA → BG 1h fauché / 30' poste / retour 30' fauché6 Val de Velle 50 km ch<sup>t</sup> Lyon sur 1<sup>e</sup> 4 h 43' 27"

7

8 Soir BG 25' ftg

9 Soir BG 30' ftg / ass<sup>t</sup> / 30' vt marche

10 Soir BG 1h 30' marche assy continue

11

12 Mat INSA 2h 10' M (continue) (9) // AM Berin 15' ftg extinguer (10)

13

14 Mat Parc 1h 40' M (fin course temps) (16)

15 Mat Parc 1h 40' M (16) // Soir BG 2000 / PT / 2000 / P.T / 2000 / P.T / 1000 (7)

12

25

33

50

100

105

115

125

155

171

194

ENTRAINEMENT EFFECTUE

MAI

- 16 Matin 2h5' M (pneu)
- 17 Soir BG ↔ 45' ftg + 20' ftg (13)
- 18
- 19 AM BG 10' ftg / ass / 10' ftg / air / 30' ftg (9)
- 20 <sup>→</sup> CRV 1h10' ab facade 15' Montagne Louis 4'28"
- 21
- 22 Mat INSA 30' ftg (6) // Soir BG 2 M / cr / 20' / cr
- 23 Mat Pure 1h5' M (11) // Soir BG : 1000 2'59"
- 24 Soir BG ~~12h~~ / 2000 M / 5000 2'42"
- 25 Soir INSA + 1h ftg Lent (12)
- 26 Mat INSA 1h M (10) // AM BG 1/2 h va
- 27 Matin Neuville ch + Franck 50 km
- 28
- 29 Soir BG 40' ftg / ass / 10' ftg / ass / 10' ftg / ass
- 30 Mat Etp. 40' ftg (8) // Soir Pure 31' ftg 1h
- 31 Mat p. 4h M (10)

NOTES ET OBSERVATIONS

	20
	33
	42
	54
1/2 M / cr / 2000 M. 17.16'50" (160/126/200) (9)	69
	82
20' M / ftg facile (15)	97
	109
reic. (+dunne 800 2'25") (5)	124
	174
(6)	186
(12)	206
	216
	4439
	410

## ENTRAINEMENT EFFECTUE

JUIN

## NOTES ET OBSERVATIONS

1			
2	Actin INSA 2h 10' M (20)		20
3	AM INSA 1h + 45' ftg (20)		40
4	AM INSA 1h + 90' ftg (16)		56
5	Mat. Parc 1h 5' M (10) // Soin BG 55' M (9)		75
6	Soin BG 35' M/ftg	(Mise) (6)	81
7	Mat Parc 1h 55' M rapide (20) // Soin BG 29' ftg + 30' M continue (10)		111
8			13,8
9	Mat Karl Marx Stunt 30' alt M/ftg (5) // Soin 50' ftg (10)		126
10	Karl Marx Stunt 50 km inter 4h 41' 10"		176
11			16
12			47
13	AM INSA 1h 30' ftg (17) <del>1h 30' ftg (17)</del>		193
14	M Parc 1h 35' M (16) // Soin BG 9500 M (3) 13 x 1000 M 4' 45", 4' 40", 4' 28" / 3500 M (9)		218
15			

ENTRAINEMENT EFFECTUE

JUIN

NOTES ET OBSERVATIONS

- 16 mat Parc 1h30' M (15) // \$ INSA 1h 25' ftg (17) 32 32
- 17 mat Groland 35' M (5) // 5<sup>(200)</sup> Parc 4h ftg 1h 20' (17) 54 27
- 18 mat Parc 1h ftg + 2h M avec Robert Vignard (20) // 74 116
- 19 Soir BG 25' ftg / 2k m ftg / 2k m ftg / 2000 M 9' 18" / 2000 M. 4' 29" / 2000 ftg / 2x 1000. 1' 40" 1' 37" (18) 89 117
- 20 \_\_\_\_\_
- 21 Soir BG 2000 M / 1000 M / 1000 M (curry vite) (8) 97
- 22 mat Parc 1h ftg 40' (8) 105
- 23 \_\_\_\_\_
- 24 Nuremberg Match RFA/F/24/3 ~~15.5~~ Soir G: 4h 29' 50" 2 15.5
- 25 \_\_\_\_\_
- 26 \_\_\_\_\_
- 27 \_\_\_\_\_
- 28 Soir BG 6000 M écha + (10.5) / 3000 14' 32" / 2000 9' 13" / 1000 4' 19" 6 (19) 167
- 29 \_\_\_\_\_
- 30 AM BG 9000 2h ftg + 1000 + 2000 M

274  
 218<sup>43</sup>  
 392

## ENTRAINEMENT EFFECTUE

JUILLET

## NOTES ET OBSERVATIONS

1 Mat. parc 1h 10' M (4 t. parc date) 13 // 13

2 \_\_\_\_\_

3 Soir BG 6000 Mch<sup>t</sup> / 3000 14'02" (7) 20

4 \_\_\_\_\_

5 Soir BG 6000 Mch<sup>t</sup> / 600 1'50", 1'47", 1'43", 1'41", 1'35" 28

6 Soir Parc 3t fty centre (12) 40

7 Soir ST Etienne 1h marche 1<sup>re</sup> 12 km 52 55

8 Matin Buffalo 60, ab. 25 km 80

9 \_\_\_\_\_

10 Soir BG 15' fty 10x60 2.26/2.18/2.08/2.07 12.00 11.40 8000 IT (80.5 120) 92

11 Soir Parc 2t fty système 40' (8) 100

12 Soir BG 615 Mch<sup>t</sup> / 600 1:43" S, 4'22" S, 4'13" 2 / 5' fty 110

13 \_\_\_\_\_

14 Mat Parc 6t Marche (15) / AM Parc = 2t fty système 38' (8) 133

15 AM 1h 10' à l'aller vers (12) 145

## ENTRAINEMENT EFFECTUE

JUILLET

## NOTES ET OBSERVATIONS

16

17 Soir BG 30' ftg / 15' M (7)

7

18

19 Soir BG 15' ftg / 1000<sup>M</sup> id<sup>h</sup> / 1000 M (1000+100) / 1000<sup>V</sup> (1000+100) 9' ftg (9)

17

20

20 Soir Parc 40' ftg (9)

26

21

D 22 Mieux Colombiche: France

1h 39' 23" 6"

48

23

24 Soir BG 30' ftg / 30' (1000 800 f)

(19)

60

25

26

27

28 AM BG 2000<sup>f</sup> (1000+100) / 15' ftg / 3000 10' 32" / 2000 ftg (12)

78

D 29 Mat Parc 1h 5' marche rapide (18)

11' AM Parc 20' ftg (9) 40'

93

30

31 Soir BG 4000 (1100) 4000 (926) 2000 (14) 3000 (1735<sup>4</sup>) (avec Robert (73) light)

106



## ENTRAINEMENT EFFECTUE

AOUT

## NOTES ET OBSERVATIONS

- |    |  |  |             |
|----|--|--|-------------|
| 1  |  |  |             |
| 2  | AM <sup>Stange</sup> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Juryon Jucar</span> 1h 15' ftg | (15)   | 15<br>7.5   |
| 3  | Mat 9h <sup>6R</sup> 1h <del>M</del> vapich (11) // vol: Edlt Puya puis 40' ftg (8) // vol 1h ftg (11)   |  | 45<br>15    |
| 4  | Mat 9h 1h M vapich (11) //   |  | 56<br>14    |
| 5  | 1h: 30' cre // 21h: 32' ftg lent (6)   |  | 62<br>15.4  |
| 6  | 1h: 30' cre / 1h ftg (11) // 15h 30' 50' ftg (9) // <del>1h 30' 50' ftg</del>                            |  | 82<br>15.6  |
| 7  | 1h 45': 1h M (+30' cre) (11) // 17h 45' 1h ftg (6)   |  | 103<br>14.7 |
| 8  | 9h 20': 1h 15' (trump) (14) // <sup>Jean Bonin</sup> 17h 38' ftg / 10000M                                |  | 122<br>15.2 |
| 9  | 1h 15': 1h 30' M (4 tempo 5') (16) // <sup>Jean Bonin</sup> AM 30' / 1h / 20'                            | (12) // 1h <sup>(Moulinet)</sup> 45' ftg facile + 15' M facile (3) | 159<br>17.6 |
| 10 | 1h (ass) ftg (avec creux) 50' 10' // AM Jean Bonin   | 15' ftg. 2500 M. (5)   | 174<br>17.4 |
| 11 | 1h 45' M (8) puis cre //   |  | 182<br>16.5 |
| 12 | 1h 30' 1h 30' M (16) puis rest // 17h 1h M (11)  |  | 209<br>17.4 |
| 13 | 1h 30' 30' cre / 1h 15' 1h M facile dur (11) // 17h 45' (Lilicron) 1h M (11)                             |  | 231<br>17.9 |
| 14 | 1h 15' 1h 15' M (20) // AM Jean Bonin Boul - que 1x24' ftg / am 4' 15' + 10' ftg (11)                    |  | 262         |
| 15 | 1h 30' 1h M (11)   |  | 273         |

## ENTRAINEMENT EFFECTUE

AOUT

16 ~~19h 30' CRE - 1h M (11) // 10h. 1h fty~~ (10)

17 Kamel 19h 30' fty 2000 M (9)

18 Kamel RFA Fr 1h 19h 156 (15) 30

19 Kamel 10h 15' M (David) (13)

20

21 19h 45' fty pare (9)

22 19h 30' 2000 M x S' p = 10' 48" / 10' 18" / 9' 52" // 10' 30" 8' 53" // 1.0' fty (12)

23 10h 15' 30' fty 1h (12) //

24 1h 15' M (15) (pare) // 19h 15' 30' 1h fty //

25 1h 40' fty (8)

26 Tressan Tokin rout 1h 4h 57'

27

28 10h 15' 2000 M x S' p = 10' 48" / 10' 18" / 9' 52" // 10' 30" 8' 53" // 1.0' fty (12)

29

30 19h 15' 30' 1000 4' 38" 500 fty 2000 M (8)

31 Pare 10h 15' fty (12) //

## NOTES ET OBSERVATIONS

21

29

44

57

66

78

90

118

126

176

Pluie 186

192

204

273

477

ENTRAINEMENT EFFECTUE

SEPTEMBRE

NOTES ET OBSERVATIONS

1 ~~10h~~ BG 15 km M 1h 19' 0" (TP: 27' 13" / 53' 5")

<sup>3 h ftg</sup>  
40' ftg (16)

16

2

3 10h INSA 90' + 18' ftg (14) //

30

4 ~~10h~~ BG 30' ftg / 5000 M 25' 48" / 30' ftg arrivi

(15)

45

5 0h 35' Parc 45' ftg (11) //

54

6 10h 10h 10h // 19h 7 km M 1h ftg (arrivi à

BG.) (7)

61

7 10h 10h 10h 20' ftg 4 km M 6000

11 35' retour facile 2 (9)

70

8 6 km M facile

76

9 *Borac Coupe Lugano (1/4 P)*

50 km 4h 35' 30" (30: 2h 34' 12" 7

126

10

11

12 1h 15' Parc 4 km M 1h 5' (12)

138

13 17h 30 BG 32' ftg / 4000 M / 4000 - ftg

IT =  $\frac{(4000 \text{ d} / 1000 \text{ f}) (3) + 200 \text{ d} / 1000 \text{ f} (4)}{4000 \text{ f} + 200 \text{ f}}$  (1.5) 1.53

14

15 10h 7 Parc 45' ftg 1h 17' (15) //

16h 30 BG: 5000 d 25' 7" + 2000 M / ftg (8) 176

ENTRAINEMENT EFFECTUE

SEPTEMBRE

- 16 10h Parc/Dona: 55' M (10)
- 17 6h29 Parc 1h4' M (11)
- 18 plus BK 1h30' fty (15)
- 19
- 20 12h12 BG 30' fty / 4km M / 5' fty / 2km course vite / 3 km M. (15)
- 21
- 22 16h30 BG 30' fty / 2.0° CR / 3.0' fty (19)
- 23 8h10 Poully 1h35' M (12)
- 24 16h11 Parc 30' fty, 1h (19)
- 25 16h50<sup>BC</sup> 30' fty + 20' fty / 5000 1K<sup>M</sup> / 3000 Muret Robert Vignand / 15' fty lent. / 4000 M 20' 38" (dt 1'36" Jean (14) Muret)
- 26 ~~16h10 Parc 45' (18) // 16h BG 5000 M 2' Parc M (dt 6'25") 3' fty (10)~~
- 27 6h15 Parc 48' 3 M (8) // 11h16 BG 5000 1K<sup>M</sup> / 3000 M (dt 15.4' 25") 5' fty (10)
- 28 10h10 Parc 30' fty 1h4' (12)
- 29 15h BG 10' + 30' fty (pluie) (10)
- 30 16h10 Crapponne Gd Prix Sdk mont.

NOTES ET OBSERVATIONS

- 10
- 21
- 36
- 51
- 63
- 75
- 87
- 111
- ~~129~~
- 129
- 141
- 151
- 201
- 2-Portulete Tule: 4h40  
Burtor - aban dir
- 377<sup>55</sup>

ENTRAINEMENT EFFECTUE

OCTOBRE

NOTES ET OBSERVATIONS

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 *BT mat. 8 km fly*

6 \_\_\_\_\_

7 *com 60' cph*

8 *1hr volley (8h30) / water/warm*

9 *gripper / footing (8)*

10 *50' footing*

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 *60' footing (8)*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8

16

21

[29]

## ENTRAINEMENT EFFECTUE

OCTOBRE

16  
17 1 km marche en forêt de Fontainebleau

18 Natation (300m)

19 footing 30' (1h25) (6) escalade

20 saut footing 45' pure 2h (9)

21 ~~Comité CKV 2h Marche (23,233 MP)~~22 brevet sportif  $\frac{1}{2}$  km nage libre / 30' ftg (3)

23

24 50' ftg (9) (?)

25 1h5' ftg (13) 1.5h

26 Martini BSP: Poids (5k) 8.5/80. 10" S / point

27

28

29

30 *Cross de la Botillerie de Joinville*

31

## NOTES ET OBSERVATIONS

6  
15  
40  
43  
52  
65  
67  
72

(25)  
escalade  
0 / 1000 : 2'59"

*Souven. 76° / ~ 180*