

450
C 100

Ligue : 240

Finlandia
adaptation CV aux efforts stat. et dyn. satisfaisante
chez un sujet à la limite de la résistance;
ECG sans anomalie - O₂ 64 - fatigue
neuro-musculaire -

Fin mars

O₂ = 67 / résistant /

IN 13,4 1,30 4,15 20,20

N 12,8 1,35 x 4,30 x 10,20

IR x 12,4 x (1,40) x 4,4 (9) 10,45

RI x 11,9 1,45 x 5,00 11,20

2 11,4 1,50 5,15 (11,20)

3 11 1,55 5,30 (11,40)

4 10,6 2,06 5,55 12,20

16 juillet (gross)
Fatigue neuro-musculaire
bonne adaptation CV -

O₂ = 74 **Endurant**

54 / 12
06 / 4,50
4

DEBUT EN SPORT : 1968

DEBUT EN ATHLETISME : 1970 (septembre)

PROGRESSION

Années	Epreuve 1 h 11	Epreuve 60 km	Epreuve 50 km	Epreuve 100 km
1970		2h 1'34"		
1971	11 km 53"			
1972	12 km 48"	1h 41'50"		
1973	12 km 52"	1h 39'23"	4h 29'50"	10h 46'11"
1974	12 km 97"	1h 35'48"	4h 17'43"	10h 13'27"
19				
19				
19				
19				
19				
19				

2144 / 1072 / 30 / 18
536 / 18
236
26

1459 / 723 / 30 / 12
365 / 12

1364 / 682 / 30 / 11
341 / 11
041 / 11

400 1000 2000 3000 5000

70	1.42.6	4.38	10.50	17.52	30.54
71	1.31	4.24	(9.00)	13.33	23.14
72	4.33	4.08	8.59	(14.25)	23.32
73	1.35	4.13	8.53		23.37
74	4.09	3.53	8.49	13.35	22.43

FICHE MORPHOLOGIQUE

Taille _____ Poids _____ Envergure _____

Enfourchure _____ Pointure _____

TESTS

Vitesse { 13/11 23.32 (Sous)
5/3 22.43 (-)

Résistance ... {

Détente {

Force {

CONTROLE CARDIAQUE

Pouls au lever : _____

Dates		Dates	

Electrocardiogramme : _____

Dates		Dates	

NOVEMBRE

NOVEMBRE

NOTES ET OBSERVATIONS

1 _____

2 _____

3 _____

4 Test P_{16} , 8h 15' P16, 1K 1h 10'

5 Fontainebleau 10h 30' Fly lent (5)

6 _____

7 AM 8.00 PM (12)

8 163v musical //

2. RD: 68/120/64 [32] | 14h 30' ftg + 5 spt / ⁵

10

11

2 20' 50' fty (8)

13 yk Minsal/30' Ptg (5) // 5000 Mi

14 INS = martin romanovici medicine ball /

15 _____

36^a 16 16

21

33

38

46

23'37"(4'43"/4'45"/4'42"/4'45"/4'42") (6) 57

et f. / Apr. inside the ftg. (10)..... 67

62 13

ENTRAÎNEMENT EFFECTUE

NOVEMBRE

16 ~~RD: 48/100/60~~ **1A**

17 ~~15~~ R INSA 53' ftg (10)

18 Ess Parc 1hr 11' M + 15' ftg (14) // 1820

19

20 9h30 Muscul, 1hr 45 1/2 ftg (6)

21 INS matin 1hr 10' ftg // 1hr (7) (45')

22 matin muscul // 15h 30' ftg (6)

23 ~~RD: 44/108/56~~ **2.8** 9h30 43' ftg (3)

24 INSA 15h10 3x10' ftg + ass + (6)

25 ~~10h30 24' 25" (1' 13' 18") 2x 15' 15" (1' 13' 18") 2x 15' 15" (1' 13' 18")~~ // 15

26 ~~10h30~~

27 10h30 (Cross 11' 14' 55" (1' 13' 18") 2x 15' 15" (1' 13' 18") 2x 15' 15" (1' 13' 18")

28 INS matin 2x 3 km ftg + gym //

29 16h 1h muscul

30 10h30 18' ftg (3)

NOTES ET OBSERVATIONS

10
1hr 30' ftg, 11' 10' 35

// 15h10 1hr 30' ftg (16) 5.7

Parc 7.9

8.8

9.4

10.0

10.1

10.2

10.3

10.4

10.5

10.6

10.7

10.8

10.9

ENTRAÎNEMENT EFFECTUE

DECEMBRE

NOTES ET OBSERVATIONS

1 RD=48/102/60 [1]

2 ^{0-9h11} Latin Roam River, 56km ~ 2h 11 (60)

3

4 65,8 1th 800' mutation // 15h45

5 RD=48, 108, 64 [2] INS mutation on our count series // 15h45

6 8h45' 30' ftg (C) + ant^{14,20} // 1h20' muscle 16h

7 8h45' 30' ftg (60) (pluie)

8

9 Par 1h15' 15' ftg / 20' 01 / 135' ftg (15) //

10

11 Mutation 8h45' 1h30' Muscle / 9h20' 55' ftg (15)

12 Latin 8h40' 1h13' ftg (15) // 15h48' 1h

13 RD=48, 106, 63 [0,7] 9h55 INS 1h10' ftg (14)

14 68,2 8h55 1h23' muscle / 10h25 1h15' ftg (15)

15

musculature

35' ftg. (?) + count: ass. = 6.7

30' ftg. (60) 7.9

8.9

Para 1h17 1h18' ftg (15) 11.9

// 15h50' 1h15' ftg (15) 14.5

12' ftg. (15) 17.5

18.9

2.04

1904

DECEMBRE

17 Alb

18 Gh 1st F. H. A. circulation

19 1st 1h 15' fr, (15) // 1st 1h 15' fr, (8)

20 1st to 5th fly (10) (number tests mi)

21 Shss 1125' Muscul 101% 43' fig 9 11/16/65

22 RD 48-108-601,6

23 that that part lifting it 1 left 2 left (15)

24

25 White Pine 35 ft. 113' (12)

26 Photo Photo' manual / 1708 30/1

27 Mr 30 ftg ⑥ // 1st min in JADT //

28 gh Tarnish 15h 15²⁹ mural + as⁺

29

30 18h35 45' fry Peru (8)

31

70

93

1.03

14.15' fly (18) (about 25' mountain) 127

12652. the 5' fig. (3k par.) (13) 155

167

⑥ 173

17c

spirit

187

ENTRAINEMENT EFFECTUE

JANVIER

1 _____

2 _____

3 1MS 9h55 20' muscul / + 35' fty (7) // 14h45'

4 9h40' 25' Muscul / 9h45' 45' fty (9)

5 16h13' 20' + 25' + 15' fty (1MS) (12)

6 9h37' 45' fty Parc (7) // Parilly ch. 1h one Cross 85.00 (12)

7 16h42' 1h 15' fty (15)

8 16h41' 45' Muscul (15) 1h 15' fty 30' 30'

9 _____

10 immersion 16h 20' 30' assoupli +

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 30 44/120/66-3 in BNSA 3x45' fty

NOTES ET OBSERVATIONS

48' fty. lent (8) + 2. ligne de visée M. 15

Sx 100 M. 24

36

one Cross 85.00 (12) 56

71

+ 15' (9) 80

ENTRAÎNEMENT EFFECTUE

JANVIER

- 16 18h 15 Dora 48' Muscul (11)
- 17 18h 10 Dora 1h 5' M (11)
- 18
- 19 7h 1h 18' M (Panc. St. last) (15)
- 20 16h 5' 1h 20' frg (Panc 41) (15)
- 21 2h 45' 12' frg / 50' M / 12' frg (13)
- 22 2h 31' 10' frg / 1h 18' M / 10' frg (16)
- 23 1h 15' 1h 4' 1h M (10) // 1h 27' 1h
- 24 2h 2' 2h 3' 10' frg 1h 15' M 10' frg (16)
- 25 2h 10' 12' frg / 1h 15' M / 10' frg (16)
- 26 10h Panc 1h 30' (M / Panc) (15) // 16h 45'
- 27 2h 25' → Pancilly 3h 50' M (35)
- 28
- 29 2h 2' 12' frg / 1h 50' M / 10' frg (22) //
- 30 10h INS 1h 15' M (12) //
- 31 2h 2' 12' frg / 2h M / 10' frg (22) // 1h 50'

NOTES ET OBSERVATIONS

- 71 3.5
- 3.6
- 26 6.5
- 4.1 8.2
- 69 10.3
- 86 11
- 106 13.2
- 132 14.6
- 148 14.8
- 173 15.7
- 208 17.3
- 16
- 240 17.1
- 263 17.5
- 293 18.3
- 373
- 23

ENTRAINEMENT EFFECTUE

FEVRIER

NOTES ET OBSERVATIONS

1 8h30 12'ftg / 1h54' M / 10'ftg (22)

2 6h 10'ftg / 1h30' M / 9'ftg (20) //

3 4h10' / 1h02' / 54' - 123 4h40 1h 18'ftg / 10'ftg

4

5 9h 19'ftg / 1h54' M / 19'ftg (22) //

6 4h50 1h10' M (12) AM 1h5'ftg (12)

7 8h50 11'ftg / 1h53' M / 19'ftg (22) // 1h18

8 9h 13'ftg / 1h51' M / 11'ftg (22)

9 6h 1h M + 5'ftg (Pence) (20) // 1h50' 45'ftg (8)

10 8h40 / 1h08' / 10' 22 Possibly → 8h40 / 60'ftg / 20'ftg (25)

11

12

13 15h00 1h23'ftg (15)

14 8h30 1h11'ftg / 1h51' M / 12'ftg (22) // 1h35'

15 8h50 1h3'ftg (11)

AM 2h12' / 1h34'ftg INSA (pence) (11) 53

20h50 (15) 68

10h25' 48'ftg (9) 101

125

157

179

207

232

247

284

1295

ENTRAINEMENT EFFECTUE

FEVRIER

NOTES ET OBSERVATIONS

- 16 sh Parc Cte (4 km) 2h (20) // 15h50'
- 17 sh Parc Cte 40' fly / 1h40' M / 40' fly (32)
- 18
- 19 sh 2 km fly / 1h40' M / 2 km fly (22)
- 20 sh 1h10' M (12) // 1h40' M / 1h40' fly
- 21 sh 1h10' M / 1h50' M / 1h10' fly (22) // 1h50'
- 22 sh 1h10' M / 1h50' M / 1h10' fly (22)
- 23 sh 1h10' M / 1h50' M / 1h10' fly (22)
- 24 sh 1h10' M / 1h50' M / 1h10' fly (22)
- 25
- 26 sh 1h10' M / 1h50' M / 1h10' fly (22) // 1h50'
- 27 sh 1h10' M (1h50') (12) // 1h10' M / 1h10' fly
- 28 sh 1h10' M / 1h50' M / 1h10' fly (22) // 1h50'
- 29

- 1h50' fly (10) 30
- 1h50' fly (10) 75
- 1h50' fly (10) 29
- 1h50' fly (10) 107 26,9
- 1h50' fly (10) 132 26,4
- 1h50' fly (10) 164 27,3
- 1h50' fly (10) 186 26,5
- 1h50' fly (10) 208 26,8
- 1h50' fly (10) 236 26,2
- 1h50' fly (10) 268 24,3
- 1h50' fly (10) 291 24,2
- 1h50' fly (10) 323 25,8

618 / 28
58 / 22,07
200

27
618

ENTRAINEMENT EFFECTUE

MARS

- 1 8h 40 10' fly / 1h 50 M / 12' fly
- 2 6h 25 10' fly / 1h 12 M / 13' fly (16)
- 3 2h 50 10' fly / 1h 12 M / 13' fly (16)
- 4 8h 40 10' fly / 1h 50 M / 12' fly (16)
- 5 8h 50 10' fly / 1h 50 M / 12' fly (16) // 15
- 6 INS 10h 15 1h 12' fly (10) // 14h 10 1h
- 7 15h 1h 12' fly (11)
- 8 8h 45 10' fly / 54' M / 12' fly (16)
- 9 ~~8h 45 10' fly / 54' M / 12' fly (16)~~ (TP 8h 45)
- 10 8h 15 1h 12' fly (10) (TP 8h 15)
- 11
- 12
- 13 INS 1h 4' fly
- 14 16h 40 47' fly (10)
- 15 8h 50 15' fly / 9h 40 M / 2.6' fly (16)

NOTES ET OBSERVATIONS

- 1 8h 40 10' fly / 1h 50 M / 12' fly (16)
- 2 6h 25 10' fly / 1h 12 M / 13' fly (16)
- 3 2h 50 10' fly / 1h 12 M / 13' fly (16)
- 4 8h 40 10' fly / 1h 50 M / 12' fly (16)
- 5 8h 50 10' fly / 1h 50 M / 12' fly (16) // 15
- 6 INS 10h 15 1h 12' fly (10) // 14h 10 1h
- 7 15h 1h 12' fly (11)
- 8 8h 45 10' fly / 54' M / 12' fly (16)
- 9 ~~8h 45 10' fly / 54' M / 12' fly (16)~~ (TP 8h 45)
- 10 8h 15 1h 12' fly (10) (TP 8h 15)
- 11
- 12
- 13 INS 1h 4' fly
- 14 16h 40 47' fly (10)
- 15 8h 50 15' fly / 9h 40 M / 2.6' fly (16)

ENTRAINEMENT EFFECTUE

MARS

NOTES ET OBSERVATIONS

16 17h 10' Par. 5 ft fly 4h 38' plané (20)

17 18h 5' Par. 8 ft fly 6h (8) RD-45/120 50=1.5

18 18h 5' 13 ft fly / 9h 14 / 14 ft fly (14)

19 technique cause à mort

20 18h 5' 14 26' M + 12 ft fly (14) 16h 6

21 18h 10' 14 ft fly / 18h 50' M / 14 ft fly (22) // 18

22 18h 10' 14 ft fly / 18h 51' M / 14 ft fly (22) // 16h 15'

23 RD-44/102/54:0 18h 40' 14 ft fly / 18h 52' M / 14 ft fly (22) //

24

25 16h 30' Cap. 45 ft fly (9) // 15h 30'

26 18h 10' 18h 1' M (20) // 20 ft fly 25' M

27 18h 30' 18h 45' M face (16) // 18h 18'

* 28 18h 15' 18h 58' M face continue (20) // 15h 35'

29 18h 27' 18h 10' M + 25 ft fly (16) //

c 30 RD-42/96/56:-0.6 Test Stage Begins to 49' 21'

31 18h 10' 18h 49' fly (18) 16h 18 18h 6'

18h 15' fly (14)

18h 30' 18 ft fly (16)

55 ft fly (11)

18h 10' 18 ft fly. Serenissima (13)

18h 35' (15) 4.3000 t. deer

26 ft fly (13)

55 ft fly (11)

18h 10' 8 x (800 M.F.v. + 800 ft fly) (13)

(13) 16h 10' 18h 30' fly (16)

18h 10' 18h 49' fly (18)

50/34
0300201 36

20

28

42

70

100

135

170

194

227

254

287

303

332

369

31

650

ENTRAÎNEMENT EFFECTUE

AVRIL

NOTES ET OBSERVATIONS

1	gh3e' 1653' (1630' + 23') (20) // 16h 5' ftg. (10)	30
2		
3	15h55' 1h30' ftg. (16)	46
4	INS 6km [17.17] 15' ftg. (20) // 16h 5' ftg. (10)	66
5		
6	Colonne / Vigne (Bellevue Robert) 7h5' : 1h	93
7	8h30 → Pours. ftg. 7x400 2.20/1.10/2.00/1.50	113
8		
9	gh5' 4km M/3000 15'57" / 2000 9'41" / 1000 4'24" / 15.20/15.24/15.10 4'57" / 4'45"	135
10	INS 8h45 1h27' M (22) // 16h 12' + 35'	157
11	8h40 1h ftg. / 16h 8' M / 1h ftg. (22) // 15h35'	189
12	10h15' 7x1000+2000 pas (610-544-524-500-467)	199
13	INSA-Pours 8.50 = 1h5' ftg. (dent 5x200+200 Pours)	219
14	RD 42/102/60-102 1h10min 19.2km 1h44' 1- (22)	241
15		

AVRIL

NOTES ET OBSERVATIONS

- 16 17h30 15' + 90' + 20' ftg (9)
- 17 14h36 1h5' ftg (E15) (13)
- 18 10h 10' + 30' M/ftg manie (7) // 13h37 23'
- 19 12h30 1h' ftg / 53' M / 14' ftg (13) // 15h52 48'
- 20 9h15' 10x100 (2'30" / 28" / 18" / 14" / 8" / 1 / 1'54" / 69" / 52" / 50")
- 21 9h16 ^{St Owen} Critérium national de Chem 10' 42
- 22 1h5' 1h30' ftg (16)
- 23 8h50' 1h' ftg / 52' M / 12' ftg (13) // 15h2
- 24 10h 56' M (10) // 15h30 58' ftg (10)
- 25 4h5' 1h30' ftg (16) // 15h20' 15' ftg / 44' M clair
- 26 1h5' 1h30' ftg (16)
- 27 15h55' 3h' ftg / 1h' 400 2' / 1.56 / 1.49 / 1.50 / 1.55 / 1.54 / 1.51 / 1.53 / (6)
- 28 5h30-30km piste 2h36'44" (1.44, 37)
- 29
- 30 5h40' 1h30' ftg / ent (16) // 15h8 1h30' ftg / h (16)

- (Borlingmanje) 9
- 22
- 25' ftg (8) 3.7
- ftg (9) 5.9
- 10x100 (9' = 23") 2h' ftg // 15h2 45' ftg (8) 7.4
- km 7h0 (15) (47' on 10.000) $R.D. 40 / 108 / 68 = -0.6$ 8.9
- 1.05
- 5' 47' ftg (9) envier 15' ass 12.7
- 1.47
- 15' ftg (19) 17.7
- 1.93
- 1.99
- (31) 23.0
- 26.9

ENTRAÎNEMENT EFFECTUE

MAI

NOTES ET OBSERVATIONS

1 Shok' 1h25' fly lent (15) //

2 Shok' 14' fly / 1h37' M sout. 1h fly (23) //

3

4 1sh45' BG 15' + 30' fly (9)

199 5 6h48' ^{Pure} 6' fly + 9h00' ^{FF} (23) // 18h48' 55' fly sout. (12) Pure.

6

* 7 RD-40/108/54/0.2 8h50' 4km M/400-2.12/201/1.58/1.56/1.50/2000/5F73 (11) // 15.844' 53' fly lent (10)

8 1sh45' 1h28' fly lent (16)

9 1h ^{INS} 10km M + 10' fly (12) // 1sh48' 1h40' fly lent (12)

10 1sh45' 1h fly / 1h7' M sout. 1h fly (14)

11 1h40' 55' fly / 4x200/25' fly (16)

12 1h40' 50km ch' regional 4-4h42' 48" (12)

13

14 1sh45' 1h30' fly lent (16) // 1sh47' 1h18' fly lent (16)

15 INS 10h 1h5' M sout. (12) // 1sh 1h40' fly lent (13)

15h30' 5km fly / 2x500/1.51/2x500/1.48/2x300/54/2x200/36 (8) 46

55

30

111

127

151

165

181

231

261

286

JUIN

JUIN

INSA $\leftarrow \rightarrow$

- [illegible]

NOTES ET OBSERVATIONS

14

49

64

97

120

130

140

190

202

225

258

281

296

ENTRAINEMENT EFFECTUE

JUIN

40/96/54: - 2

13-1 16 4h36' Parc 5' fly / 2h25' M (25)

17

18 4h48' 1h37' Fly fault (18) // 1h50' 14' fly

19 2h^{INS} 1h6' M (12) // 1h 55' fly (11)

20

21

22 10h02 (Belexy) 25' M rete + 20' fly cut (9)

23 session B 50km 4h58' 51'

24

25

26 INS 1h30 (6km) (14)

27 4h30 11' fly / 25' M / 14' fly (9) // 1h58' 55'

28 4h 12' fly / 54' M 15' fly (14)

29 20km Piste de Regenerand (22)

30

NOTES ET OBSERVATIONS

25

46' M. s. on femme (with) (14) 57

(11) 80

(9) 89

139

145

15' fly / 26' M / 15' fly (10) 164

178

1h37' 58" (1.) 200

JUILLET

JUILLET

NOTES ET OBSERVATIONS

NOTES ET OBSERVATIONS

3 100 3000 14'12"/2000 9'04" / 2 x 1000 4'28, 4'17" / 2 x 400 1'40, 1'30

4 tot 14' fr, 15' M / 45' flg (14) // 15h30' - 1831' flg

5963 14' fly / 16 28' M w/ ap. ped. / 14' fly (23)

67 ^{Pare} 5' fr, 1h 12' M / 7' fr, (14) // ^{Garland} 12' 25'

7th 25' 40ft, 1055A / 45' 04 / 16ft 19 Southern (19)

8 ^{Place} (63' 5' ftg / 1635 ft / 5' ftg (19) // 18h 1

9 _____

10 $\phi 90' / 16' 25' \times 2000 \text{ M} / 10' 22'' / 9' 59'' / 8' 51'' / 5' 29'' /$

11 200' 18 ft_g / 140' 11 ft_g (19) //

12 sec' 16' Aug 1841 M 9 Partlets 113' frq

13 16h 23 1h 20' fr. s. tenu / Pluie / 17

14. 7/30/96 5' ft 1 lb 30 g 1/5' ft 97

15 16h 30' 14' ft. / 94' 9" / 13' ft. (9)

1916 July 17 (2)

..... 27

2 km frg. (10) // 1st 15' 1st 18' frg. Cent. (14) 45

lect. 16 75

..... 98

30' fr. (10) 192

141

h. Pt. q. (Panc.) (172) 172

1900

x index 2015' G2 (11) // 1507° ss' R. (6) 193

219

(93) 935

959

ms. no. 60 (B. n. 9) 778

1865-4. pasca + c. fly napose (c) 987

..... 45

JUILLET

JUILLET

46

NOTES ET OBSERVATIONS

47

ENTRAINEMENT EFFECTUE

AOUT

NOTES ET OBSERVATIONS

1 1367 Parc 1h 20' fly varie (16)

2 glis^{Parc} 5' fly / 1h 28' M / Lucilia sententiae3 17658 15' fly / 1h 45' fly / 5x 400^{24'}

4 Parc glis' 5' fly / 1h 42' M / Lucilia sententiae / 5' fly (20)

5

* 6 glis' 5x 400 (1'58"5 - 1'58 - 1'58) ex 100 (4'36.5) 2000

7 glis' 15' fly / 4'9" M / 14' fly (16)

8 1h 42' x 400 (2'25" - 2'18" - 2'09" - 2'05" - 2'03" - 2'00" - 1'48 - 1'47 - 1'53 - 1'50 - 1'51 - 1'52 - 1'50)

9 10h30 5' fly / 30' M / 5' fly (7)

10 40' M (7) km // 1 km / 1h 37' (20 km)

11 42' fly (7)

12

13

14

15 5h 50' 1h 15' fly (15)
Cagohi

2' fly (17) // 16h 23' 47' fly (8)

2000 / 1h 17' fly (11)

5' fly (20)

9.19° 30' 00" 13.47° 5' fly // 20' fly dec (5)

2000 Test 8.11.9 (1'00" / 4'01" / 6'08" / 8'41") (7)

STUTTGART
F. RFA - URSS

16

62

53

73

88

102

109

118

154

161

ENTRAINEMENT EFFECTUE

AOUT

NOTES ET OBSERVATIONS

16 Conglin Rouge 7L 52' ftg (10)

17

18

19 9L 7' 14' ftg / 51' M / 13' ftg (14) //

20 2L 14' ftg / 1L 46' M / 14' ftg (23)

21 8L 50' 14' ftg / 1L 40' M / 13' 30" ftg (19) // 16L

22 8L 45' 14' ftg / 29' M 9km 44' 14' ftg (19) //

23 8L 52' 14' ftg / 52' M / 13' ftg / ans^t (14)

24

25

26

27 8L 47' 14' ftg / 52' M / 14' ftg / 11' ftg (16) // 15L 30'

* 28 7L 8 x 1000 6' 9" / 5' 18" / 5' 04" / 4' 37" / 4' 41" / 4' 22" / 4' 24" / 4' 14" / 4' 10" ftg

29 8L 35' 14' ftg / 1L 49' M / 15' ftg (23) //

30 8L 45' 14' ftg / 1L 44' M / 14' ftg (93)

31 18L 20' 14' ftg content (12)

18L 25' 5km "BSP" 21' 30" (5)

14' ftg / 52' M content / 14' ftg (14)

14L 12' 14' 27' ftg content (16)

14' ftg / 52' M / 14' ftg (14)

(10) 15L 32' 1L 26' ftg (16)

15L 36' 1L 29' ftg (16)

29 82

52 104

85 144

120 174

134

164

190

229

252

264

(440)

ENTRAINEMENT EFFECTUE

SEPTEMBRE

NOTES ET OBSERVATIONS

- 1 Chalon s/Saône (S) 4h42'29" ① 50
- 2
- 3 9h45 50' fly ② // 10h23' 51' fly ③ 68
- 4 9h 50' fly ④ // 10h35' 14' fly / 51' M / 14' fly ⑤ 92
- * 5 9h40' 40' 150' / 3000 13.49 // 2000 8'43" // 1000 4'14" 13.1 // 600 fly ⑥ // 10h12' 46' fly ⑦ 110
- 6 9h2 14' fly / 10h20' M / 13' fly ⑧ 129
- 7
- 8 9h50 5' fly / 10h24' Maculinea 13' fly ⑨ 146
- 9
- * 10 10h15' 14' fly / 10h17' 13' fly / 3x400 1'39" 1'36" 1'34" ⑩ 160
- 11 8.55' 14' fly / 53' M / 14' fly ⑪ // 10h19' 800 fly ⑫ 184
- 12 8h40 14' fly / 10h18' M / 13' fly ⑬ 203
- 13
- 14
- 15 VIAE du^t France look ahead - 10h / 50: 4h53" ⑭ 273

ENTRAINEMENT EFFECTUE

SEPTEMBRE

NOTES ET OBSERVATIONS

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

10

20

36

49

66

80

90

144

123

135

55
408

ENTRAINEMENT EFFECTUE

OCTOBRE

NOTES ET OBSERVATIONS

1	6h 40' Parc 5' fty / 1h 10' M / 5' fty (14) // BG 18h 15' 55' fty (11)	(25)
2	16h 14' Parc 58' fty (fin rapide place) (13)	38
3	6h 54' Parc 5' fty / 1h 10' M / 5' fty (14) // 18h 10' BG 55' fty (Place) (9) //	61
4	16h 9' 1h 10' fty (Parc) (16)	77
5	6h 7' Parc 5' fty / 1h 24' M (16) //	93
6	17h 59' 1h 4' fty Parc (13)	106
7	5h 5' fty / 1h 10' M / 6' fty (Parc) (14) // 16h 28' 43' fty (Parc) (9)	129
8	10h 58' Parc 47' fty (fin rapide) (9) // 18h 31' 1h 5' fty (Parc) (13)	151
9	6h 5' fty / 1h 13' M / 5' fty (14) // 17h 48' 1h 6' fty (Parc) (13)	178
10	17h 45' Parc 6' 30' fty / 30' M / 6' fty (11)	189
11	16h 43' 1h 28' fty / 1h 10' M (Parc) (16)	205
12	36h 10' 8' 54' = -0.8 // 6h 31' 1h 5' fty / 1h 9' M / 5' fty (Parc) (14) // 16h 48' 47' fty (Parc) (9)	228
13	6h 30' Parc 6' fty / 1h 41' M / 5' fty / 5' fty (20)	248
14	16h 50' Parc 45' fty (9)	257
15	18h 40' fty / 3h 11' 2' fty / 5000 M 22' 11' fty (11)	268
	CRV (4.17 18.44/13.16/17.45)	

ENTRAÎNEMENT EFFECTUE

OCTOBRE

NOTES ET OBSERVATIONS

16 17h20^h 46' ftg (9)17 BG 18h 30' ftg / 15' ^(stom) 12' 12' 12' 10' 1. facile. (10)

18

19 Geden 14h10' 1h pist. 1^{re} 12,847 K, (6. km 46' 25'') (14) 33

20

21

22 BG 18h 8' 52' ftg facile à repêcher (11) 44

23

24

25

26

27 Fin 15' ftg / m. k. q. n. o. / 6 x 200 / 2 x 200 / 8 x 30 - / 15' ftg (7) 51

28

29 BG 19h 30 = ftg (6) 57

30

31

2124
 760
 1364
 2517
 1058
 1459
 2722
 578
 2144
 16,666
 4500/12
 37

NOTES

4.17.43 mai 74 clt France 90
 4.28.50 juin 73 m. d. FFA/IR/S
 4.33.27 sept 73 CP Crepuscule
 4.35.10 sept 73 1/2 fin L'Espresso
 4.41.10 jan 73 m. d. FFA/IR/S
 4.42.48 451/30 5415/12
 4.43.27 151/75 061/451
 4.52.44 mai 73 1/2 fin 035.13
 4.57 mai 73 clt Lyman 4.43.27 (4)
 - - - France 4.59 (4)
 25.10 juin - RDA/F/IR/S 4.41.10 (11)
 - - - KFA/F/IR/S 4.29.50 (6)
 29.27 août - Tressan 4.57 (1)
 10.58 sept - 1/2 fin crepuscule 4.35.10 (10)
 1863 - - - Crepuscule 4.33.27 (7)
 2261 mai 74 TP du 5.00.4
 5.78 mai 74 clt Lyman 4.42.48
 2687 74 clt France 4.17.43

IMB, 15, rue du Louvre, Paris (1^{er}).

3600
 4500
 5500
 13500

	71-72	72-73	73-74
Nov	425 229 449	187	500
Déc	335 760 609	1058 391	578
Jan	358 1115 338	1396 373	951
Fév	315 1430 273	1669 618	1569
Mars	334 1764 800	2169 650	2219
Av	360 2124 348	2517 503	2722
Mai	390 2514 410	2927 539	3261
Juin	375 2889 392	3319 496	3757
Juil	169 3058 251	3570 485	4242
Août	299 3357 477	4047 440	4682
Sept	60 3417 377	4424 408	5090
Oct	181 3598 100	4824 325	5415
	2124/1474	2517/2007	2722/2693

10h30/35'

J 8 nov 73

écartés debout

8/8 (com)

développé couché

40:8/8

écartés couchés

6/6

tirage l.f.

dwt 5/3 (dev.)

abdom. (4')

10/10

lombaires (double)

52:5/8

Squat

40:10/50:10

9h/1h20'

Mar 12 nov 73

flexion bras

20:5/5/5

3

développé couché

40:5/5/5

6

tirage élevés

20:5/25:5

2, 25

développé (dev.)

20:5/25:5/5

3, 5

lombaires

30:5/5, 40:5

5

abdomen (4')

10/esp:10/6/6

squat

40:5/50:5/5

7

9h15/55'

J 15 nov 73

écartés debout

5/5

développé couché

40:5/5/5/5

tirage l.f. (dev.)

5/5

écartés couchés

5/5

abdomen

6/6/6/6

lombaires (s.t.)

20:5/30:5/40:5/50:5

Squat (devant)

40:5/45:5/50:5-5

26.30 / 1h 30
 i.e. d'élant
 flexion bras
 développé coudé
 tirades ilvies
 développé des
 abdomen (2-)
 Squat (dev)

20: 5/5/5/5
 40: 5/5, 45: 5/5/5
 20: 5/25/5
 20: 5/25: 5, 5, 5
 6/6/6/6/6
 40: 5/45: 5/5/50: 5/5

May 20 Nov 73

1h 20 / 1h 20
 flexion bras
 développé coudé
 tirades b.f. des bras
 abdomen
 soulevé de terre

20: 5/5/5/5/5
 20: 10/40: 5/45: 5/5/5/50: 5
 5/5/ [60/65
 10/10/10/10/10
 20/30/40/50/60/5

J. 22 Nov 73

1h 30 / 1h 20
 flexion bras
 développé coudé
 tirades ilvies
 développé des
 abdomen (2-)
 Squat (dev)

20: 5/5/5/5/5
 20: 25/40: 5/45: 5/50: 5/5/5
 20: 5/25/5/5/5
 20: 10/25: 5, 5, 5, 5
 15/15/15/15/15
 20/20/40: 5/45: 5/5

May 27 Nov 73

1h 00 / 1h 20
 écarté élant
 développé coudé
 tirades b.f. (dev)
 écarté coudé
 soulevé de terre
 abdomen (2-)
 Squat (dev)

20: 25/40: 5/5/5-5
 20: 20/30: 5/40: 5/45: 5-5/50: 5
 5-5-5
 lig: 25/40: 5-5
 25: 5/30: 5/40: 5/55: 5/60: 5
 15/15-15-15-15 60: 5
 20: 20/40: 5/45: 5/50: 5/55: 5

25 Nov 73

1h 30 / 35'
 développé coudé
 flexion bras
 tirades ilvies
 développé (dev)
 abdominaux
 Squat

20: 5/5/5/5/5
 20: 5/5/5-5-5
 20: 5/25: 5-5-5
 20: 5/25: 5-5-5-5
 20: 20-20-20-15
 40: 5/45: 5/50: 5/55: 5/60: 5

May 4 Dec 73

1h 30 / 1h 20
 écarté élant
 développé coudé
 tirades b.f. fixe
 écarté coudé
 soulevé de terre
 abdomen (2-)
 Squat

20: 5/5/5/5/5
 20: 5/40: 5/50: 5/55: 5/60: 4
 5-5-5-5
 25-25
 30: 5/40: 5/50: 5/60: 5/65: 5
 20/20-20-20-15
 40: 5/45: 5/50: 5/55: 5/60: 5

J 6 Dec 73

8.45 / 1h30

Mer 11 Dec 73

flexion bras
développé couché
tirade élévée
développé (dur)
abdom (2' éch)
Squat

20: 5/5-5-5-5
30: 5/40: 5/50: 5-5/55: 5
20: 5/65: 5-5-5/30: 5
20: 5/85: 5-5-5/30: 5-5
20-20-20-20-20
40: 5/50: 5/60: 5-5/70: 5

8.55 / 1.35

Ven 21 Dec 73

écartés debout
développé couché
tirade b.f. dur.
éc. couché
soulève terre
abdom (2' éch)
Squat

ligne 15-15-15-10-15
20: 15/50: 5-5-5/55: 5/60: 5
5-5-4-5
ligne: 25-25
40: 5/50: 5/60: 5/70: 5/80: 5
25-25-20-15
20: 10/50: 5/55: 5/60: 5/65: 5/70: 3

8h55 / 1h13'

Ven 14 Dec 73

écartés debout
développé couché
tirade b.f. (dur)
écartés couché
soul. terre
abdom (2' éch)
Squat

ligne: 20/15/40/10/15
20: 15/50: 5-5-5/55: 5/60: 5
5-5-5-5
ligne 25-25-
40: 5/50: 5/60: 5/65: 5/70: 5
20-20-20-20-20
20: 10/50: 5-5/60: 5/65: 5/70: 5

15.40 / 1h10'

Mer 26 Dec 73

flexion bras
développé couché
tirade élévée
développé dur
abdom (2' éch)
Squat (dur)

20-5-5-5-5-5
20: 20/50: 5-5-5-5-5
20: 10/25: 8/30: 5-5/35:
20: 10/30: 5-5-5-5-5
20-20-20-20-20
20: 10/60: 5-5-5-5-5

16h / 1h7'

Dim 18 Dec 73

flexion bras
développé couché
tirade élévée
développé (dur)
abdom (2' éch)
Squat

20: 5-5-7-5-5
20: 10/30: 8/40: 6/45: 8/50: 8/55
20: 10/25: 5-5/30: 8/35: 3 (dur)
20: 5/25: 5-5-5/30: 5
20-20-20-20-20
20: 10/40: 5/45: 5/50: 5/55: 5/60: 5

18h / 1h25'

Ven 28 Dec 73

écartés debout
écartés couché
développé couché
tirade b.f. dur
soul. terre
abdom (2' éch)
Squat (dur)

ligne: 20-15/15/10/5-5
ligne: 25-25
30: 5-5-5-5-5-5=3
5-4-5-5
40: 5/50: 5/60: 5/70: 5/80: 5
25-25-25-25-25
tirade élévée
20: 10/30: 5/40: 5/50: 5/60: 5/70: 5

gh 55/50
flexion bras 20: 5/25: 5/30: 5/35: 3-3
developpement 20: 10/40: 10/60: 5/65: 3/70: 3
tranche elevée 20: 10/30: 5-5-5-5
developpement des bras 20: 10/30: 5-5-5-5
abdom (2-écl) 25-25-25-25

gh 20/25 Ven 4 Jan 74

Squat derrière 20: 10/30: 8/40: 6/50: 5/60: 5/70: 4/
80: 3-3
avancée 40: 5-5-5 // 3 'balance'

gh 07/45 Jan 8 Jan 74

flexion bras 20: 10/25: 5/30: 5-5-5
div. condi 20: 15/40: 8/60: 5/65: 3/70: 1
tranche élevée 20: 10/30: 5-5-5-5
div. des bras 20: 10/30: 5-5-5-5
abdom 2-écl. 25-25-25-25

gh 30/55 Vend 10 Jan 74

acrobacie 15/15/5/5/5
developpement 20: 15/40: 8/60: 5-5-5
tranche bif. der 5-5-5-5
saut-terre 40: 5/80: 5/70: 5/80: 5/90:
abdom (3-écl) 15/15/15/15/25

gh 21-Janv 15/20 40/
3 'balancement ouvert: 10/10: 8-8-8
S.O.T. 20: 10/40: 10/60: 6-5-5
22: 20/40: 10/60: 6-5-5

12.4.74 1000 + 1000 m

1	6.10	6	4.36
2	5.44	7	4.26.5
3	5.24		
4	5.00		
5	4.47		