

Fédération Française Athlétisme

10, Rue du Faubourg Poissonnière - 75010 Paris



CARNET

D'ENTRAINEMENT

74-75

M. GUEBEY

Club : ASULyon

Ligue : L A L (Lyon)

Programme (1)

- Épaule avant
- abdm / oblique (planche)
- tirages

(2)

- Dos (poutie)
bras
- abdm bas (planche)
- ischio (aspulien / sac sable)

184 | 15
34 | 12,3
6

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 _____

Prénoms _____

Date et lieu de naissance _____

Adresse _____

Qualification professionnelle { _____

Emploi et employeur { _____

Clubs et entraîneurs { 197 _____
197 _____
197 _____
197 _____

Catégorie

DEBUT EN SPORT : 69

DEBUT EN ATHLETISME : 70

PROGRESSION

Années	Epreuve 44	Epreuve 200m	Epreuve 50	Epreuve 100
juin 1978	11.535			
juin 1979	12.418	141.50		
1978	12.524	139.24	4.29.50	10.46.11
1974	12.970	138.41	4.17.43	10.13.24
1975	12.693	135.42	4.35.25	
19				
19				
19				
19				
19				

FICHE MORPHOLOGIQUE

Taille _____ Poids _____ Envergure _____
 Enfourchure _____ Pointure _____

TESTS

Vitesse { 27/2 @ 23'19" (4'30"/4'37"/4.42/4.48/4.42)
29/2 @ 13'22"8

Résistance ... { _____

Détente { _____

Force { _____

CONTROLE CARDIAQUE

Pouls au lever : _____

Dates		Dates	

Electrocardiogramme : _____

Dates		Dates	

Dates

Dates

COURBE DE POIDS

[illegible]

ENTRAINEMENT EFFECTUE

NOVEMBRE

NOTES ET OBSERVATIONS

1 17h30 Parc 40' fly / 5x40 / 5' fly $\boxed{11'30"}$ $\boxed{29}$

2 $\boxed{20'}$ $\boxed{24}$ $\rightarrow$

3 18h30 Parc 20' fly / 40' 5' (12)

4 $\boxed{F+14'}$ 8

5 INSA $\boxed{F+14'}$ 8 7 fly

6 $\boxed{57'10}$

7 $\boxed{F+22'50"}$ 15 INSA 17' 133' 17' fly (12)

8 $\boxed{F+48'50"}$ 14

9 INSA $\boxed{F+37'}$ (9)

86 D 10 EVEREYS Motion 5km fly last / 40' handball (5)

11 15h20 40' fly (Parc) (5)

12 $\boxed{F+20'40"}$ 9 INSA 5km 17' 35' 17' fly (13)

13 18h25 25' fly INSA 5x100 / 500 148' 7' fly (8) // 17.45

14 $\boxed{F}$ 18h30 INSA instruction 15' / fly last 25' puis 500m

15 $\boxed{F}$ 5

11
15
27
35
50
60
82
96
108
113
122
144
158
173
178

INSA fac Science 100 / 120 (6) fly

interm. interm 17' (10)

ENTRAÎNEMENT EFFECTUE

NOVEMBRE

16 AM INSA $\leftrightarrow$ fty + ent^{re} avec Patrick et Hervé

17 Paddy $\rightarrow$ UEREPS 2210 fty Conté / 40' Huel

18 $[FF]$

19 $[FS]$ Sur INSA $\leftrightarrow$ 1435' fty (16)

20

21 $[1,5 F + 19'47" = 12]$

22

23

24

25 18245 10' fty (2) (i)

26 $[0,5 F] 18246$ Dons $\rightarrow$ 12 27' fty (varié à la fin) (10)

27 Face à Face Muscul 12' + 25" fty (6)

28

29 $[8'25"]$

30 $[F + 23'] 10$

NOTES ET OBSERVATIONS

(fty. varié) 11

20' fty. conté (26) 37

42

63

75

77

95

101

103

113

178
291

ENTRAÎNEMENT EFFECTUE

DECEMBRE

NOTES ET OBSERVATIONS

- 1 10h30 Pense 44' Fty (9)
- 2 $[F+21'9]$
- 3 $[0,5 F+19'30/6]$ INSA $\leftrightarrow$ pousse 16'33' Fty (17)
- 4 $[21'20' / 4]$ 6h 18' 45' Fty INSA Muscul (15) 9+5
- 5 $[F/5]$

6

7

- 8 10h30 30' Fty UERERS 25' Fty (9)

9

- 10 $[0,5 F+16'5]$ INSA $\leftrightarrow$ 16'17' Fty (16)

11 0,5

- 12 $[0,5 F+13'0/8]$

- 13 $[F/5]$ Pense 16h 38' 44' Fty (3)

- 14 $[0,5 F+17'1/6]$ INSA $\leftrightarrow$ 26'+26' (8)

- 15 Ayçaguer (179°)

9

1.8

4.1

(PC...5.X55.) 6.0

6.5

7.4

9.5

10.3

1.17

1.31

1.43

ENTRAINEMENT EFFECTUE

DECEMBRE

- 16 F
- 17 0.5 11x1H 50m → Fly (14)
- 18 18h Muscul
- 19 0.5 F 15h 24' Parc 2t. fly 44' (9)
- 20 1.5 F →
- 21 Parc 15h55' INSH (1t. avec Hervé) (11)
- 22 17.24 3t. parc Fly sentier à repère (13)
- 23 15.21' 2t. fly parc 42' (9)
- 24 15.35 2t. Parc Fly (9) + 17'30"/3
- 25 11.25' 45' fly Parc (2) 16.30 Parc 15' fly / 15' part
- 26
- 27 11h5' 45' fly Parc (9) // 17h55' 18' fly → gym - musc
- 28 18.15 1h5' fly (Parc) (13) + 17.54 - 1
- 29 10.47 Parc 3t. fly 1h22 (13)
- 30 11.15 Parc 2t 44' fly (9) // 17.45 22' fly
- 31 18.15 1h10' fly Parc (14)

NOTES ET OBSERVATIONS

- 5
- 2.1
-
- 33
- 40
- 5.1
- 6.4
- 7.3
- 8.5
- 1.13
-
- 1.30
- 1.44
- 1.57
- 1.74
- 1.88
- 3.13

ENTRAINEMENT EFFECTUE

JANVIER

- 1 11.50 17'30 fty [4]
- 2 17.56 58' + 19' fty assez soutenu ancre
- 3 17.56 88' fty / Gymn INSA / 20' fty
- 4 16.2 19' fty → INSA 21' fty → run (8)
- 5 11. 7 km fty UEREBS / **Cross Rhome**
- 6

F	10'45
7	17.50

 16' fty // squat épaule 4 [10x45]
- 7

0.56	2
------	---

 10' fty (11)
- 8 Muscul INSA Biceps / 8x45 / 2 - 6x55 / 2 - 4x65
abdom obliques / ép. jete → 55
- 9 18h 18' fty / 5' / 20' tris des 15' [0.5 F + 16']
- 10

F + 18	8
--------	---

 INSA (→ pure 15' + 22" (7)
- 11

0.5 F	2
-------	---

 15h 25' + 16' INSA fty (8)
- 12 **Cross des manchons** (10)
- 13 Squat 3 (10x45) 2 (8x55) (6x65)
ép. j 3 (3x45) ép. (3x45) 3 (3x55)
- 14 18' fty / 28' + 28' 07 / 18' fty (15)
- 15 INSA ↔ + t.p. 57' fty (10)

NOTES ET OBSERVATIONS

- 4
- (15)..... 1.9
- (20)..... 29
- 3.7
- 4k. sch + **B**..... 5.7
- + 23' fty (8)..... 6.5
- 7.8
- 9.3
- 10.8
- 11.8
- 12.8
- 14.1
- 15.6
- 16.7

JANVIER

31 48240 → Fac Suisun Marsh 2km + 6km frg

⑧ 6 x (12 sq ft 69)
at
spikes 149
163

ENTRAINEMENT EFFECTUE

FEVRIER

- 1
- 2 10.11' 2km Fz 8km M 4km Fz Limit (14) //
- 3 6.2 5'Fz / 12 M / net. (14) // 18h 10' 45' Fz (9)
- 4 6.3 Parc Fz + 1h 15' M (14) // 17h 30' Parc INSA
- 5 6.3 Parc (14) T // 18h 50' 4km Fz / Musc
- 6
- 7 6.08 5'Fz / 12 M → net (14) // 17h 45' 20' Parc
- 8 16.20 45' Fz Parc (9)
- 9 9.30 10' Fz / 2h 5' M / 10' Fz (24)
- 10 6.05 5'Fz / 12h 15' M / 8' Fz (14) // 17h 45'
- 11 17.20 26' Fz INSA 10' Fz 15' M 17' Fz
- 12 17 Muscul Fz Sciences
- 13 17.49 Fz → INSA 8km M net Fz
- 14 6.01 7' Fz / 38' M / 17' Fz (Parc) (9) // 17h 50'
- 15

NOTES ET OBSERVATIONS

- 18.5 45' Fz Parc (9) 23
- (9) 46
- 5' Fz / 8 M / 3' Fz (16) 76
- 4' Fz (8) 98
- Fz Muscul 10' Fz (8) 118
- 127
- 151
- 10' Fz Muscul Fz / 22' Fz (10) 175
- (12) 187
- (17) 204
- 20' Fz / Muscul / 10' Fz (6) 219

ENTRAÎNEMENT EFFECTUE

FEVRIER

NOTES ET OBSERVATIONS

- 16 9.23' 2km Fr₂/12M INSA/4 Fr₂
- 17 6.08 Parc 5' Fr₂/1.15 M/5' Fr₂ (14)/12.40
- 18 17.45 15+15' Fr₂/2x4 km M (14)
- 19 17.12 4. Fr₂ / Murail Fr₂ (4x4) 6 Fr₂
- 20 17.40 5. Fr₂ / 12M/3 Fr₂ ⁴ derniers rétrogrades
- 21 17.40 ~ fraîcheur (8) 20' Fr₂ et 1.5 km supple
- 22 AM insa ≈ 11km Fr₂
- 23 10h 10' Fr₂ / 1h40' M/12' Fr₂ (20)
- 24 17.45 20' Fr₂ / Murail 2 circuit / 6x (20)
- 25 17.35' 3km Fr₂ + 3km INSA / permission du p...
- 26
- 27 18h 2 Fr₂ / 4M / 500m test 23'15" (4.30/2.07)
- 28 6h Parc 7' Fr₂ 1h40 55' M/9) 6' Fr₂ / 17h
- 29

- 18
- Murail → Fr₂ 4+4 km (8) 40
- 54
- (10) 64
- (20) 84
- 92
- 104
- 124
- 134
- avec Annie Rosalix Pascale (17) 145
- 157
- 176
- 219
- 395

ENTRAÎNEMENT EFFECTUE

MARS

- 1 AM (CRV) 2 km edr. / 3000 M 13'29"8 (18'33" +
Jemiller)
- 2 10'11"1 Vanden loken cirk 1-53'01"
- 3 17h35' 20' fly / Muscul programme 1-2
65/18 // 17 // 40-8 // 8 // 17 // 15
- 4 17h35' 30' fly / 12 km M fin surtune (Dora)
- 5 5h36' 5' fly / 12'11' / 10' fly (15) (Panc)
- 6 17h36' 27' fly / 14h'11' / 17' fly (20) (INSA)
- 7 17h36' 20' fly / Muscul programme 1-2 6m
ier / 20' fly (8)
- 8 15h25' 20' fly / 25'11' / 10' fly (12)
- 9 10h35' 14'11" (Banc) 69'01" 12,308
- 10 6h55' 45' fly (Panc) (2) // 17h35' 20' fly / M
- 11 6h Panc 6' fly / 12h18'11' / 7' fly (14) // 17h40'
- 12 ~~5h36' 6' fly / 12h18'11' / 7' fly (14) // 17h40'~~
- 13 5h36' 6' fly / 12h18'11' / 7' fly (14) // 17h40'
- 14 17h35' 20' fly / Muscul 12 / 6 km fly = surtune
- 15

NOTES ET OBSERVATIONS

- Soremain Antoine Gudet
Ils + Perez 11,623
- 6'49) [6] 6 16
- (13) 19 2,5
- 8 series (17) / 30' fly (10) 28 2,6
- (17) 46 11,5
- 61 11,7
- 81
- 89
- 101
- (15) 116
- usual 1h / 20' fly (2) (10) 135
- 25' fly / 1h15 Hand. / 15' fly (20) 169
- ~~1h10' 20' fly / 1h15 Hand. / 15' fly (20)~~
- 12 km M / 17' fly (20) 201
- (10) 211

MARS

MARS

NOTES ET OBSERVATIONS

- 16 10h30' 2' ftg / 12M / 4 ftg (20) // 18h45'
 17 6h 43' ftg (Panc) (9) // 17h35' 2' ftg / 14M and 1 ftg
 18 17h30' 1K ftg / 14M = 12km M2 fin vite / 35
 19 [2F] (Citations Face Allen return (10)
 20 5h56' 5' ftg 5' M 15d. durs 5' ftg (11) //
 21 17h30' 4' ftg / 14M and 6 ftg (10)
 22 2, 27' ftg (18h2) INSA collect plus
 23 6h 5' ftg (Panc) 14M ~ (dent 3rapide) 6 ftg
 24 10h 56' 45' ftg (Panc) (9) // 18h41' 2' ftg (14)
 25 17h60' 2' ftg / 12M and 14M
 26 5h51' 6' ftg / 14M + 6 ftg (12) // 17h40' 2' ftg
 27 10h34' Panc 2' ftg (9) // 17h34' ~ 5 ftg
 28 10h30' 11' ftg / 14M 8M / 8 ftg (12) // 17
 29 10h25' 11' ftg / 14M 8M / 2 ftg (12) //
 30 17h35' 2' ftg / 14M 2. M [8+3x(2v+2u,s)]²

- | | |
|--|-----|
| 43' / 1/2 rapid (p. 19) | 29 |
| upside / 30' fr. (19) | 48 |
| fr. (20) | 68 |
| | 78 |
| 1 + 23' 8 kg / 12 M (dent 8' 10" dur) / 3 fr. (20) | 109 |
| (dent 8' 10" dur) | 119 |
| Day in. (10) | 129 |
| 1/25' / 1/2 fr. (20) | 148 |
| 8.01 / 2 fr. (12) | 170 |
| (12) | 182 |
| ty / Muscul / 4 M / 2 fr. (10) | 204 |
| 17 M / 2 fr. (20) | 233 |
| 630 1/2 fr. / Muscul / 6 fr. (10) | 255 |
| 15 kg x communal (10) | 279 |
| Fr. (26) | 303 |

AVRIL

AVRIL

- 1 6h Ph₂-35 Dec 17 / + sent fly (18)
- 2 17h30 4ft_g (Paco) / Mural / 4 M / 2 ft_g
- 3 11h30 4' ft_g (Paco) (9) // 17h30 3ft_g / ?
- 4 10h30(?) 2ft_g / 8 M / 2ft_g (18) // 17h30
- 5 11h 243ft_g Paco (waste) (9) // 10h 2
- 6 9h30 10ft_g ~ / INSA 1h 50' M dont 3 Fantele
- 7 5h30 20ft_g / Mural (face seen on) 4 M
- 8 18h ~ BG 5x1000 M / 4'45" / 4'33" / 4'29"
- 9 2 Heteronitium face encountered (10)
- 10 18 BG 2f / 6 M / 1 M (5'30" / 3 M 14'18" /
- 11 17h35 4ft_g / Mural / 4 M mountain / ?
- 12
- 13 CN 1h 12 km 693 (+ tech^t)
- 14 2ft_g / Mural / waste^f // 4 M / 2ft_g (10)
- 15 18h30 BG ft_g ~ (9)

(400 and about 1'41" $\approx$)

BC

- | | |
|---|-----|
| 184 25' fly / fly much easier (7) | 19 |
| (10) | 29 |
| ena. 1h 28' M ~ 13 fly (22) | 60 |
| 4 fly / Manual / 4 M / 2 fly (10) | 82 |
| 55A 3 fly / 8 M / 3 fly (pluie) (14) | 105 |
| km / 4 fly (24) // 19 h 13. Run 2 fly (2) | 138 |
| / 2 fly (10) | 148 |
| 14' 23" / 4' 28" (8) | 154 |
| | 164 |
| (12) | 176 |
| fly (10) | 186 |
| 18) <u>Get the JUVEN</u> | 204 |
| | 214 |
| | 223 |

NOTES ET OBSERVATIONS

36

am Rande

14. 184

ENTRAÎNEMENT EFFECTUE

MAI

NOTES ET OBSERVATIONS

- 1 17h55 10'fry/16M (5/8 rapid/2)/10'fry (20) 20.45
- 2 17h45 20'fry (pneu) Muscul (equat) 3x75) apt 25'M/10'fry (10) 30 30
- 3 17h2 45'fry (pneu) (9) 17h5 15'fry/8M (Pneu) 20'fry (14) 53 58
- 4 17h20 100m ^{rap} ~~Laurent~~ Pont 20m Pont (t) 17h43'8" 1m (20) 75 60
- 5 17h55' 20'fry / 105' (fuc, surn) 35'fry (pneu) (10) 83 75
- 6 17h35' 5'fry/58'M/5'fry (10) 11 97 90
- 7 145
- 8 17h5 5'fry/58'M/5'fry (12) // 17h2 10'fry/17h35'M/10'fry (20) 129 120
- 9 17h2 5'fry/58'M ^{Pneu} /7'fry (12) // 17h55' 20'fry/105' / 24'M/10'f (10) 151 135
- 10 17h10' 2f/19M (17h2')/2f (16) 167 150
- 11 17h(2') 2fry/20M (17h50')/2fry (28) (pneu) 191 185
- 12 17h55' 2fry / Result. phys (fac & surn) / 2M/2f (12) 203 180
- 13 17h45' B6 35'fry/5x (400M/400fry)/1000 4'33" - 4'7" (500:2'5") 1000fry (13) 216 175
- 14 17h5'fry/48'M/5'fry (9) 225 210
- 15 17h45' 2P/16M/2f (Dona) (20) 245 125

ENTRAINEMENT EFFECTUE

MAI

NOTES ET OBSERVATIONS

16	18h40' 1h20' fty (10)	16
17	12h Grandchild (la Tranche) 20km M (1.42) 3h 1-1/2 h (24)	40
18		
19	6h59 1h5' fty (Panc) facile (13) // 18h 45 Panc 5h fty (orange) 5' (10)	63
20	6h6 ^{Panc} 5' fty / 1h M / 5' fty (12) // 17h45 B	85
21	17h38' 1h fty / 1h32' M (Panc) / 1h fty ~ (20)	105
22	6h11' 1h26' fty / 1h (Panc) (16) // 17h50' 1h fty	137
23	6h33' 5' fty / 59' M / 5' fty (12) (Panc) // 17h45'	161
24	6h59' ~ 2 fty / 2h3' M (Panc) / 2 fty (25)	186
25	10h38' Panc 55 fty (11) // 18h 23' 1h fty / 8 M / 1h fty (12)	209
26	6h3' 5' fty / 59' ~ M / 5' fty (12) // 17h	233
27	17h40' BG 6 M / 3000 14'20" / 2000 8' 55" (11)	244
28	17h5' 2 fty / 1h5 M / 2 fty (16)	260
29	6h15' 1 fty / 1h M / 1 fty (12)	288
30		
31		

523 39

ENTRAÎNEMENT EFFECTUE

JUIN

NOTES ET OBSERVATIONS

1

2

3 17h45' BG 18f / 3 x 2000 M / 5 f / 1g (10)

4

5 17h30' 2f / Donna 1h55' M (4 dévants vite / 2f. (24)

6

7

8 17h5' ch' Lyn 20km 1- 1.39.56 (TP: 5-57)

9

10

11

12 17h42' 10f / 16 M fin vite / 10 f / 1g

13 17h46' 10f / 16 M santon / 10 f / 1g

14 17h45' 2f / 16 M - 18 f / 1g (20)

15 17h 2f / 14 M / 6 f / 1g rare (20)
Donna

.....

.....

..... 10

.....

..... 34

.....

.....

..... (24) 58

.....

.....

.....

..... (20) 78

..... (20) 98

..... 118

..... 138

ENTRAINEMENT EFFECTUE

JUIN

NOTES ET OBSERVATIONS

- 16 18h 21 18h 18' fr (Pne ^{4to} pourfou mouture)
- 17 17h 40 BG 55' fr + 25' fr
- 18 17h 48 Dona 11' fr / 18h 6' Monte
- 19 17h 48 Dona 11' fr / 18h 31' Monte
- 20 6h 11' fr / 4M 5000 22' 35" 4.28 / 18 / 4
- 21 17h 48 12' fr / 12M / 12' fr / (16) // 18h
- 22 8h 30 2' fr / 18M 1/4 p - 1/4 ant - 1/4 f - 1/4 rapide
- 23 18h 26 1' fr / 8M (contours en purp. purp. lin)
- 24 6h 3' 2' fr / 4M fin vite 1' fr (12) // 18h 26'
- 25 ~~18h 48 10' fr / 18h 31' Monte~~
- 26 8h 46 10' fr / 18h 29' M / 2' fr (20) // Dona
- 27
- 28 18h 30' de Fr 20k (20k 800)
- 29
- 30

- 16 16
- 17 31
- 18 97
- 19 67
- 20 80
- 21 101
- 22 123
- 23 135
- 24 157
- 25 182
- 26 152
- 27
- 28 1438' 2' 1/2 (22) STETIENNE 254
- 29
- 30

ENTRAINEMENT EFFECTUE

JUILLET

NOTES ET OBSERVATIONS

1 BG 17h20' [30' fty, lent / 2x500 ~ 1'40"] 2

2 Parc 15h45' 1h33' fty, lent - surtension (57)

3 BG 17h15 1h fty / 5x (200' / 200')

4 6h20' (Dura) 1h f / 12 7h40' / 1h fty (16)

5 6h8' (Dura) 1h campers facile / 1 fty rapide (~ 1h'30') / 1h fty (pleine) (16)

6 9h59 Parc 1h20' fty facile / gout (16) // 18h 20 88' fty Parc sans / rapide (13)

7

8 4h20' Dura 2f / 16'4 facile / cf (16)

9 1h37 Parc 1h4' fty (16) //

10

11 ~ 9h13 1h fty / UEREPS (3x 5' fty, lent ~ 200 entrain.) 1h fty / 2000 conton (pleine) (13)

12 4h40' 2h fty / 2x500 1h30' / 2x300 (57) / 2x200 3h5 35' fty (16)

13 1h30' 1h fty / 50' fty

14

15 4h40' BG 2h5' fty / 4x600 1h5' (1h5' / 1h5' / 1h5' (9)

+ 2h5' fty, lent (16)

20 2h5' fty, lent (16) 36

1h fty (18) 54

1h fty 59' fty, Dura 1h fty (13) 83

99

188

156

182

195

205

215

224

JUILLET

JUILLET

NOTES ET OBSERVATIONS

31

2f/124/2f 16 189

AOUT

AOUT

NOTES ET OBSERVATIONS

[illegible]

1631		
1/16M/16f	(40)	33
3f/16	1/18h/17	65
230' pure 25.30g	(3)	102
4f/16M/4f	(20)	138
2f/16M/2f	(20)	173
45a	2f/16M/2f	208
one 18h	2f/16M/2f	246
		266
43'7	(9)	287
		299
two 20k	(12)	311
	(19)	333

ENTRAÎNEMENT EFFECTUE

AOUT

- 16 8h5' Dune 8ftg/16.4/2f (20)
- 17 11h 00' 2f/12.4/2f (16)
- 18
- 19
- 20 6h30' 2f/20M (Ced. t.v.)/2f (20)
- 21 6h35' 20f/2001(- - -)/1f (24)
- 22 (Plein de main) // 17h35' 10f/1f
- 23 8h45' 19f/2001 (Ced. t.v.)/10f (24)
- 24 9h00' 11f/2001 (Ced. t.v.)/10f (24)
- 25
- 26 7h48' 10f/164730M (Ced. t.v.)/10f (24)
- 27 11h48' 59f/164730M (Ced. t.v.)/10f (24)
- 28 7h34' 11f/1644M (Ced. t.v.)/11f (24)
- 29 6h56' 11f/165330M (Ced. t.v.)/11f (24)
- 30
- 31 15h00' Savignat (Ced. t.v.) 107

NOTES ET OBSERVATIONS

- 20 17h30' 12f/57ftg/20ftg (16) 76
- 21 17h30' 12f/57ftg/20ftg (16) 100
- 22 17h30' 12f/57ftg/20ftg (16) 122
- 23 17h30' 12f/57ftg/20ftg (16) 162
- 24 17h30' 12f/57ftg/20ftg (16) 186
- 25
- 26 17h30' 12f/57ftg/20ftg (16) 219
- 27 17h30' 12f/57ftg/20ftg (16) 252
- 28 17h30' 12f/57ftg/20ftg (16) 292
- 29 17h30' 12f/57ftg/20ftg (16) 316
- 30
- 31 17h30' 12f/57ftg/20ftg (16) 338

ENTRAINEMENT EFFECTUE

SEPTEMBRE

- 1 18h12' 52' + 22' f r g (Dance) (15)
- 2 17h55 20' / 20' (300 + 100 vit) f-hy polt
- 3 17h40' 26' f r g / Dance 12 * M (1h5' f r viti)
- 4 18h48 10' f / Dance 1h48' (2 dtv) / 11' f
- 5 18h55 (13f) Parc // 18h25' 12' f / 8M
- 6 18h4' 10' f / 1h3' M ^{Dance} continue rapide /
- 7 18h47 10' f / 12M Dance 1h5' 30' / 11' f
- 8 1h3. 11' f / 1h5' 4' 12' f (24) ^{Elongation} _{10' dt.}
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13 18h25' 12' f / 4M / 3000 16' / 12' f (11)
- 14 18h2 (12h48' 12' f / 3000 16' 50' / 12' f
- 15 18h40' 45' f Parc (12hine) (9)

NOTES ET OBSERVATIONS

- 15
- 28
- 48
- 72
- 97
- 115
- 131
- 155
-
-
-
-
- 166
- 193
- 202

ENTRAINEMENT EFFECTUE

SEPTEMBRE

NOTES ET OBSERVATIONS

16	18h40 BG 40' fly dont tempoden	17g' M. ruzpida	(12)
17	18h40 11f/8M puyendou	19'f (12)	24
18	gh 500 Pura 2ft fly (9) 18h 55	25f/15'f = (6)	32
19	18h40 11f/Pura 12 Mont. Ed. 11	112'f (16) + 9	57
20	gh 500 Pura 2ft fly (9) 18h 30	11f/300 17'400/11'f (11)	77
21	gh 150 Pura 2ft/300 18'/300 15'	16M/300 14'4 112'f (21)	88
22	gh 150 BG		
23	18h45' BG 2M 10'8'50" 18'59'9"	(8)	106
24	18h40 Pura 11f/16 M punt/	10'f (16)	122
25	18h45 Pura 11f/8 M punt/11'f	(12)	134
26			
27	Get quickly 15.75 2K. 1.38.44 (11)	Lugem 30 1.38.44 (11)	956
28			
29	17h45 11f/16 M 18'28'/11'	+ (20)	176
30	18h45 11f/12 M 18'28'/11'	(16)	192

202
394
55

ENTRAINEMENT EFFECTUE

OCTOBRE

NOTES ET OBSERVATIONS

- 1 18h55' 11'F / Dona 6M/10 Farth
 2 18h2 BG 4300M/aldx/3900M/ ald x 800 vitz (9)
 3 18h50 Dona 11'F/16M rapid
 4 18h16 Dona 11'F/16M ^{main poul} Farth
 5 Au 6' Crapin 26 km en train
 6 18h15' 11'F/11M/11'F (Dona)

- 7
 8 18h35' 11'F/6M ^{ech} 12 Farth
 9 17h45' 11'F/16M ^{mk} 11'F (20)

- 10
 11 15h20' 6d Gervilly Crapin Lugano

- 12
 13
 14
 15

- 5 11'F (20) 20
 6 ald x 800 vitz (9) 19
 7 11'F/11'F (20) 49
 8 11'F (10) 65
 9 (for 11-500 + 100 km) (9) 91
 10 (10) 107

- 11 11'F (20) 127
 12 11'F (20) 147

- 29 12h35' 42" 269

ENTRAINEMENT EFFECTUE

OCTOBRE

NOTES ET OBSERVATIONS

16 10' f / 20' M mont / 10' M (10)

17

18

19 12' f / 4 M mont 2x500' (2'9 / 2'11) / 4 f (10) make 21

20

21 18' h 40' 2 f / 4 M rap / 1000' 4' 25" (65 / 2.10 / 3.13) / 2 f (9.5) 30

22

23 18' h 48' 2 f / 4 M rap (20) / 2 f rap (8) 38

24

25 13' h 30' du Dardier 2 f / 4 (ich 4) 45

26 10' h 40' du Dardier / Parc 25 f / 4 70

27 18' h 40' Parc 25 f / 4 (9) 29

28 18' h 50' 2 f / 4 Parc 1 f 14' 23" 21 (8) 82

29

30 18' h 50' 45 f / 4 Parc (mont) (9) 96

31

NOTES

	71.72	72.73	73.74	74.75
N	425	461	187	291
D	335	609	391 ₅₇₈	331 ₆₂₂
J	355	338	373 ₇₅₁	316 ₉₃₈
F	315	273	618 ₁₅₆₉	395 ₄₅₃₃
M	333	500	650 ₉₂₁₉	514 ₁₈₄₇
A	360	348	503 ₂₇₂₉	407 ₂₅₄
M	390 ₂₁₉₄	410 ₂₅₁₇	539 ₃₂₆₁	53 ₂₇₈₇
J	375	392	496 ₃₇₅₇	342 ₃₁₂₉
J	169	251	485 ₄₂₄₂	413 ₃₅₄₂
A	299	477	460 ₂₆₈₉	677 ₂₁₁₃
S	60	377	408 ₅₀₉₀	394 ₄₆₀₇
O	181 ₃₅₉₈	100 ₄₅₂₄	325 ₅₄₁₅	865 ₄₈₇₂
	42.418	12.5242	12.911	
	1.41.5.	1.39.23	1.35.41	1.35.42
		4.29.50	4.17.43	4.35.25

4/4/75 Programmee courant

Squat 10x45 8x55 6x65

(Deviere) 5x70 4x75 3x80

tirage: 8x40 kg

- projet: passer à 25 abdomx
par série (→ 300 par séance)

Musculation semaine
courant. debut
75

2 (perfor 3x / semaine)

2: 6 séries - (14 séries)

1^{er} circuit = (6 fois)

2/68
Squat de point →
deviere à partir du
4/4

Lat abdom / oblique en plus de l'inclinaison
20

Tirage 8x40 kg

2^e circuit (6 fois)

6/45
provas aux epaules avec sac de
sable ou prêt: 25x chaque
femur

10+
3/23
abdom plus de l'inclinaison
pieds en bas
bras écartés (pendre)

F2
57-1