



Carnet d'entraînement

1975-76

D. Gueley 77 rue Musséna
69006 Lyon

Quinzaines

Novembre				E	R	
1	17	22	39	22		22
2	23	0	62	42		
3	18	0	10	18		
4			maxim	19	13	6
5	18	0	98	26	28	0
6	18	2	118	24	34	0
7	27	0	145	21	13	0
8	30	0	145	20	20	0
9	31	0	206	24	18	0
10	27	0	233	25	13	2
11	27	0	260	26	18	0
12	31	0	291	27	20	1
13	14	8	343	28	17	0
14	30	0	343	29	21	0
15	32	0	375	30	27	0
343				30	9	0
225				30	9	0
32				30	9	0
m				30	9	0
375				30	9	0
654				30	9	0

Décembre

				T		T
1	24	0	24	16	6	0
2	17	0	43	17	27	0
3	18	0	61	18	17	0
4	25	0	86	19	14	11
5	26	1	113	20	6	0
6	13	0	126	21	33	2
7	25	0	151	22	28	1
8	8	0	159	23	32	0
9	13	2	161	24	30	0
10	27	1	189	25	29	1
11	30	0	219	26	31	0
12	20	0	233	27	20	1
13	25	1	265	28	18	0
14	5	8	278	29	25	0
15	26	1	305	30	34	0
291				31	34	0
14				31	34	0
305				31	34	0
382				31	34	0
6				31	34	0
388				31	34	0

Janvier

				fly	Me	R	T
1	21		21	16			
2				17			
3				18			
4	16		37	19			
5				20			
6				21			
7				22			
8	13		50	23	4	4	0,5
9				24	7	8	0,5
10	9	1	60	25	4	12	0,5
11	5	9	74	26	6	12	0,5
12				27			
13				28			
14				29	3	9	2
15				30	2		
64				31	4	8	
10				31	4	8	
74				31	4	8	
BLESSÉ				31	4	8	
26				31	4	8	
41				31	4	8	
4				31	4	8	
74				31	4	8	

Fevrier

				fly	Me	R	T
1	4	16	20	16	14		14
2				17	4		18
3	4	12	36	18			
4				19			
5				20	6	1	25
6	2	18	56	21	5	1	30
7				22			
8	4	21	82	23	6		36
9				24			
10				25	6	5	47
11	8		90	26	4	6	52
12	4	7	101	27	15		72
13	6		107	28	13		85
14	5	4	119	29	10		98
15	4	6	129	30			
84				31			
74				31			
182				31			

Fry	M	T	Fry	M	T
1- 6	17	23	16	6	4
2- 9		32	12		10
3- 12	5	49	18	8	32
4- 16	14	69	27	17	57
5- 4	3	82	20	4	88
6- 8	23	113	21		89
(7)			22	9	125
8- 17	12	142	23	10	134
9- 13	8	163	24	14	154
10- 7	13	183	25		
11- 8	16	207	26		
12- 4	9	220	27		
13- 4	8	232	28		
14- 2	30	264	29	14	209
15- 17		287	30	4	225
			31	14	258
117	164				
		90			165
					538
					541

Fry	M	T	Fry	M	T
1- 15	10	25	16		
2- 4	28	32	17	13	4
3- 10		10	18	5	7
4			19	4	20
5			20	5	
6- 6	16	22	21		
7- 25	4	21	22		
8- 10	16	26	23	23	
9- 10	18	28	24	11	6
10- 8	17	25	25	4	8
11			26	4	6
12- 19	4	23	27	2	18
13- 13	8	21	28	4	
14- 6	18	24	29		
15- 4	24	28	30		
			31	50	10
130	163	293	52	142	
					194
					293
					427

Fry	M	T	Fry	M	T
1- 8	2	10	16	8	8
2- 10		20	17	8	8
3- 4	38	69	18	31	39
4- 4	38	104	19	4	56
5- 12		116	20	31	87
6			21	4	99
7			22	4	111
8- 8	12	136	23		
9- 13		149	24	73	184
10- 28	4	187	25	78	267
11- 19	4	204	26		
12- 9	7	220	27		
13			28		
14- 6	12	238	29		
15- 6	12	256	30	19	280
125	123		70		

Fry	M	T	Fry	M	T
1		0	16		
2		0	17	2	24
3- 7	3	10	18		
4- 1	7	8	19		
5	9	19	20		
6- 9	9	36	21		
7- 3	13	14	22	6	12
8- 6	7	13	23	4	23
9- 6	14	18	24	5	
10- 4	8	12	25		
11- 5	12	17	26		
12- 7	10	17	27		
13- 4	18	22	28		
14- 7	8	15	29	8	4
15- 4	16	20	30		
52	132		184		
					184
					313

[illegible]

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	17		17	17	16	13		13	13						
2	4	5	9	26	17	6	4	10	23						
3	2	21	23	49	18	4		4	27						
4	17	4	23	72	19	7	3	10	32						
5					10										
6	2	23	25	97	21	8	3	11	48						
7	7	3	10	107	22	4		4	52						
8					23										
9	6	9	15	122	24		11	11	63						
10		50	50	172	25	4		4	67						
11					26										
12	8	6	14	186	27	4		4	77						
13	6		6	192	28	7	6	13	84						
14	6	4	10	202	29	4		4	88						
15	4		4	<u>206</u>	30	11		11	99						
					31	6		6	105						

309

Samedi 1^{er} Novembre 1975

Total

10% = 420

98%

34
14
14
22
Total 74

14

1830

14

30

15

III

R/T

T

CPD

Dimanche 2 novembre 1975

E

R

9h38' : Dora puis jure 1h40' flysantone
16. 57' : La Malakien - Bruttumix 20 fvy
17. 40' : Pene 31 footling fume (124')

4
13
17

22

22

RD: 42/11/52 + 0,5

4 17 22 39

Lundi 3 novembre 1975

		E	R
5h58'	Pine 2 tons footing	3	
7h40'	Maison transit		
12h5'	→		
13h15'	←		
	3x40' Fly	6	
	transit / mutation	4	
	mat. maison	4	
	21' Fly		
	19'		

ligne de terre sur grand ~~plan~~ ^{droit}.

14/23/0/23

Mardi 4 novembre 1975

		E	R
6h	45' Fly pine (2 tons)	3	
7h50'	10' → dentelle	2	
8h50'	IGN → fac	1	
11h05'	dentelle maison (M)	2	
13h40'	M → pulvérisation (quin)	1	
16h40'	← (-) 5'	1	
18h20'	M → CAL (-) 2 5'	1	
20h	← 5'	1	
		<u>18</u>	

18/18/0/18

Mardi 5 novembre 1975

		E	R
7h40'	π → pine 20' fly	2	
11.50	←	2	
13.20	→ transit	2	
18.04	←	2	
18.30	30' f (Bey house facade 10 - 40)		
	15' signaux à disposition		
	20' footing (pierre pierre)		
		<u>18</u>	

18 0

18/18/0/18

Mardi 6 novembre 1975

		E	R
7h40'	π - F	2	
12h55'	F π	2	
13h25'	→ transit		2
18h5'	←	2	
18h35'	↔ 18h50' / 16h30' fly	12	
		<u>18</u>	
			2

18/18/0/18

Vendredi 7 novembre 1975

	E	R
6h 2t pure fty 45' $\approx$	9	
7h 40 1 $\rightarrow$ Fac 10' fty	2	
11h 50 $\leftarrow$	2	
13h 00 $\rightarrow$ tunnel 10' -	2	
18h 5' $\leftarrow$	2	
18h 30' 28' fty (pure)	10	
liges itineurs (15')		
20' fty (pure)		
	27	

8 27/0/27

Samedi 8 novembre 1975

	E	R
6h 5' 2t pure fty 45' $\approx$	9	
7h 50' $\rightarrow$ tunnel 10' fty	2	
12h 05' $\leftarrow$	2	
18h 07' 1h 25' fty pure	17	
	30	

4 30/0/30

Dimanche 9 novembre

	E	R
9h 57' 2h 1' fty à l'UCR-PS	22	
15h 25' 2t pure (45' fty)	9	
	31	

171/0/31

Lundi 10 novembre 1975

	E	R
6h 5' Pure 2t footing (+45')	9	
7h 45' $\rightarrow$ tunnel fty	2	
12h 5' $\leftarrow$	2	
13h 25' $\rightarrow$	2	
18h 5' $\leftarrow$	2	
19h 30' 35' fty $\rightarrow$ Salle Dancer		
itineurs liges 10'	10	
20 minutes		

(29)

18 97/0/97

Mardi 11 novembre 1975

10h49	Pare 2t fly	164'	13	12
18h48'	1h20 ~	fly (pne)	14	
			27	

Jeudi 13 novembre 1975

7h40'	→	Fuc 10' fly	2	
11.50	←		2	
13.15	→	travail	2	
18.05	←		2	
18.26	→	NSA pne 2t. pne dot 1 pne soutien	6	8
			14	8

10/27

8/14/8/29

Mercredi 12 novembre 1975

6.05'	Pare 2t fly	13
12.35'	→ fuc	2
10 ~	porte / dot 5t ~ soutien	3
13.45	→ travail	2
18.05	←	2
18.35	Pare 3t fly	13
		31

Vendredi 14 novembre 1975

6h5'	5t fly (2t pne)	9
7.40	→ pne	2
14.55	←	2
13.20	→ Travail	2
18.05	←	2
18.25 ~	3 t Pare Fly	13
		30

Le train ENDURANCE sera ligier
selon les besoins (en footing)

9/31/0/31

8/30/0/30

Lundi 15 novembre 1975

6h5'	Parc 25 ftg	9
7h50'	→ travail	2
12.05	→ maison	2
13.40	→ B.M. Quni	2
	d. B. B. B. B.	
17.46	1826' ftg (parc)	17
		32

6/32/0/32

Dimanche 16 novembre 1975

10h15' footing
Parc → U.R.E.P.S.
+ 2 km, campus ≈ } 1h50'
+ 2 km, parc ≈ } 22

Donner musculation
en classe du genre droit

(Vaste intérie)

→ arrêt décidé de l'intérieur

Lundi 17 novembre 1975

Mardi 18 novembre 1975

Mardi 19 novembre 1975

7h42'	→ Face	2	
11.45'	←	2	
13.15'	→ tunnel	2	
18.05'	←		2
18.29'	Parc 4 ftg 1h21'	13	4

18 / 19 / 6 / 25

Vendredi 20 novembre 1975

6h5'	Parc 2 ftg	2
7h42'	→ Face	2
11.58	←	2
13.15	→ tunnel	2
18.33	Parc 3 ftg (1h+)	13
		28

6 / 28 / 0 / 28

Vendredi 21 novembre 1975

6h5'	2 ftg (Parc)	2
7h42'	→ Face	2
12h	←	2
13h20'	→ tunnel	2
18h00	←	2
18h26'	1h24' parc 4 ftg	17
		34

+ la durée de dimanche dernier
renv. 1

18 / 34 / 0 / 34

Vendredi 22 novembre 1975

7h45'	10 ftg → tunnel	2
12h	←	2
15.15	Parc 2 ftg	9

18 / 17 / 0 / 9

Dimanche 23 novembre 1975

9h49' 96' ft → C. Luizer
 11h28' + 95' f → ^{Dance} music 11
 1h5' ≈ 50' ft, Dance 2t 9

12/10/20

Lundi 24 novembre 1975

7h50' 10' ft → travail 2
 12.05 ← 2
 13.20 → 2
 18.05 ← 2
 18.28 Parc → salle 30' ft 10
 itin' 20' ft 10
 18

8/18/0/18

Mardi 25 novembre 1975

8h 10' ft → ^{plastique} 2
 10.15 → ^{music} 2
 14h45 → ^{face} 2
 18h40 ≈ 2t Parc ft 7 2
 18 2

16/13/2/15

Mercredi 26 novembre 1975

7h40' → ^{face} 2
 11.55 ← 2
 13.20 → ^{travail} 2
 18.05 ← 2
 18.29 → Parc / salle 40' ft 10
 gymnas face 20' ft
 18.29 18

8/18/0/18

Vendredi 27 novembre 1975

7h40' → fac	2	
11.55 ←	2	
13.15 → transit	2	
18.05 ←	2	
18.30 Parc 3' fly	12	1
	20	1

Samedi 28 novembre 1975

7h50' → transit	2	
12. ←	2	
14. ←	2	
14.45 ←	2	
18.08 (3) 3' pure fly	13	
	21	

8/20/4/21

8/21/0/27

Vendredi 28 novembre 1975

7h40' → fac Footing	2	
12.51 ←	2	
13.15 → transit	2	
18.45' ←	1	
18.33 Parc / Bull INSA	10	
30' fly 15' étiré abdominal		
+ 20' fly retour		
	17	

Dimanche 30 novembre 1975

10h30' Parc → SURFERS 30' fly	14	
retour + 20' fly		
17h40' Parc 3' fly 1h4'	12	
	26	

7/17/0/17

0/27/0/27

Lundi 1^{er} - décembre 1975

8h45' - Parc 24 ftg	4
7h45' → travail	2
12.05 ←	2
13.08 →	2
18.05 →	5
→ Mulotier 25 ftg	4
←	

24 / 0

15 / 24 / 0 / 24

Mardi 2 - décembre 1975

8h45' - Parc 24 ftg	7
multi → de l'été	2
←	2
sur → face	2
→ Mulotier	1
→ ligne	2

19

+ *longin*
Observation légère sensation analgésique
dans la région de la tête
 le 21/11

10 / 49 / 10 / 19

Mercredi 3 - décembre 1975

9h45' - 10 ftg → face	2
12.55 ←	2
13.20 → travail	2
18.05 ←	1
18.29 6h ftg	10
sub: abdomen	
div...	
4h retour course	
3 sprints	

8 / 18 / 10 / 18

Jeudi 4 - décembre 1975

8h45' → face	2
12.55 ←	2
13.18 → travail	2
18.04 ←	2
18.27 1h25 - Parc 44 ftg	17

28

18 / 25 / 10 / 25

Vendredi 5 décembre 1975

6h ~	2km Parc footing	9
7h 40'	→ Parc	2
11h - 9h	←	2
13h 22'	→ travail	2
18h 05'	←	2
18h 31'	Parc 40' footing (salle) + 20' footing ~ + exercices sportifs	13
		28
		1

~~lignes de...~~

8/26/1/27

Samedi 6 décembre 1975

6h 5'	2km parc footing	9
7h 50'	→ travail	2
12h 05'	←	2

50/73 10/13

Dimanche 7 décembre 1975

11h 3' ~	12km footing (UERIEPS) avec 4 accélérations	12
17h 14'	3km Parc footing	13
		25

25/0/25

Lundi 8 décembre 1975

7h 50'	→ travail	1
11h 05'	←	2
13h 20'	→	2
18h 05'	←	2

8/10/8

Mardi 9 décembre 1975

8.45	→ dentiste	2	
8.55	←	2	
18.50	BIT → fac	2	
19.00	↳ trans pour dent	7	2
	2 h. Rapierchéri durs		
		<u>13</u>	2

6/13/2/15

Mercredi 10 décembre 1975

8h15	↳ Parc 2 h fty	9	
9.00	→ dentiste (ville)	3	
9.15	←	2	
13.20	→ travail	2	
18.05	←	2	
18.40	6 h fty / pub. durs	6	
	4 h -	3	1
		<u>27</u>	1

9/27/1/28

Jeudi 11 décembre 1975

8h15	↳ 2 h parc fty	9	
9h15	→ fac	2	
10.00	←	2	
13.20	→ travail	2	
18.05	←	2	
18.30	3 h parc fty	13	
	durs		
		<u>30</u>	

8/30/0/30

Vendredi 12 décembre 1975

8h40	↳ 2 h parc fty	9	
9h15	→ fac	2	
10h30	←	2	
13.20	→ travail	2	
18.05	→ fac	3	
18.40	←	2	
		<u>20</u>	

11/20/0/20

6/6/6

Mercredi 17 Décembre 1975

0h ≈ Parc 21 frg
7h 40' → Parc

10. - ←
13.25 → Travail

18.04 ←

18.30 ≈ → Petit Galle
15 chn = /ald^x
18.30 ≈ 20% frg

9
2
2
2
2
6
4

27

8 / 97 / 0 / 27

Jeudi 18 Décembre 1975

0h ≈ Parc et footing

7h 40' → Parc

8h 15 ≈ ←

13.20 → Travail

18.25 → Pernod

3
2
2
2
2

17

17 / 0 / 17

Vendredi 19 Décembre 1975

0h 30 ≈ Parc et frg

Travail →
←

12 1
2 2

4 / 14 / 1 / 15

Samedi 20 Décembre 1975

7h 50 → Travail

12.05 ←

18.30 (Parc) → maison

2
2
2

6 / 6 / 0 / 6

Dimanche 21 décembre 1975

10h30' 20' fty/mur + 43 UERAPS + retour	18	0
17h59' 1h 18' fty parafin 3 temps	15	2
	<u>33</u>	2

33/2/35

Lundi 22 décembre 1975

7h45' → Travail	2	
12.08 →	2	
18.45 → dentiste	2	
15.20 →	2	
18.45 → 31 fty paris → salle 15' abd' xiv + retour	17	1
	<u>25</u>	1

8/25/1/26

Mardi 23 décembre

8h51' Parc et fty	9	
9h50 → Travail	2	
12.15 →	2	
unide. → région	2	
← Bill. unen.	1	
18.16 4 6ème fty	17	
	<u>32</u>	

Travail dans la face int. cuisine droite

16/32/0/32

Mercredi 24 décembre 1975

6h51' Parc et fty	9	
7.50 → Travail	2	
12.05 →	2	
18.45 → Parc et fty	17	
	<u>30</u>	0

4/30/0/30

Venerdì 25 dicembre 1975

Mh = 3t pure fty
18h 20' 4t " "

12 1
17

29 1

29/1/30

Venerdì 26 dicembre 1975

Mh 3 3t pure fty 13
17h 40' 4t pure fty + 2t leggera 18
fine sessione

31

1/31/0/31

Sabato 27 dicembre 1975

17h 48 5t pure fty in
notte molto serena
e 2 treghe in la fin

20 1

1/20/1/21

Domenica 28 dicembre 1975

10h 46' → Parecchi HERIERS
N. in un 33' + 60' fty
2

18

1/18/0/18

Lundi 29 décembre 1975

8h50'	→ travail fty	2
12.05	←	2
13.20	→	2
18.03	←	2
18.26	Panc 4 t fty	17
		27

Donneur au ynon d'ici déjà naissant
s'insuffis-

8/25/0/25

Mardi 30 décembre 1975

8h50'	2 fois panc fty	2
12h50'	→ travail fty	2
12.08	←	2
13.20	→	2
18.05	←	2
18.29	1h 22 fty panc (4 tans)	17
		27

8/34/0/34

Mercredi 31 décembre 1975

8h50'	Panc 2 t fty	2
12h50	→ travail	2
12.05	←	2
13.20	→	2
17.05	←	2
18.16	4 t Panc fty	17
		34

12/0/0/1

8/34/0/34

Jeudi 1^{er} janvier 1976

12h30 panc 5 t fty

12/0/0/21

Dimanche 4 janvier 1976

1h41 + 1h20' fr, hr 16

La douleur au genou
est maintenant atténuée

16/0/76

Lundi 5 janvier 1976

Gh 1h5' fr, hr (3 fois)

13

Mardi 6

Mardi 7

Jeudi 8 janvier 1976

18h35' 1h52 fly plane

13

13/5/13

Vendredi

(4)

Samedi 10 janvier 1976

18h12' 2x5 km fly

($\Rightarrow$ INSA)

avec Gauthier

9 7

9/1/10

¹⁰
Ch: Lyonnais de chess
(Oyonnax)

~~10~~
5 9

Dim 11!

5 9 14

11

13

12

14

BL

SGE

jeudi 15 janvier 1976

Vendredi 16 janvier 1976

samedi 17 janvier 1976

dimanche 18 janvier 1976

Lundi 19 janvier 1976

Mardi 21 janvier 1976

Mardi 20 janvier 1976

Jeudi 22 janvier 1976

Vendredi 23 janvier 1976

18h32' 2 fly BERN
 18.43' 4 M ^{Dura}
 400m 1'46" KREPS
 return 2 fly

fly	M	R
2	4	
2	0,5	

4/4/0,5/1,5

Samedi 24 janvier 1976

après-midi
 → Dura 1 km fly
 8 M
 400 1'42"
 2 fly

fly	M	R
3	8	0,5

FD M R T
 3/8/0,5/1,5

Dimanche 25 janvier 1976

10h10' a Dura ⁵⁰ 2 fly
 12 M
 400 4'8" 3
 (50' 2' 3' 4")
 1 fly

fly	M	R
12		1
4		

4/12/1/17

Lundi 26 janvier 1976

18h45 10' fly → Galt (Dura)
 10' return

fly
 12

6/ / / 5

Mardi 27 février 1976

jeudi 29 février 1976

18h30' 10' fty
2 allu. - r Dumax
Panc
→ maison fty

f	m	r
3	9	2
3	9	2

(3 / 9 / 2 / 14

Mardi 28 février 1976

~~vendredi 30 février 1976~~
vends 30 janvier 1976

2 fty run

Samedi 31 janvier 1976

2x10' $\Rightarrow$ Dmn
8 M (meige)

f, M r T

4 8 0 12

Dimanche 1 Février 1976

gh 50's 40'f (meige)
sh 40'f
10'f

f M r T
4 16 20

Lundi 2 février 1976

Mardi 3 février 1976

17h 7' $\rightarrow$ Dmn 2f
12 M
ur. 2f

f, M r T

4 12 16

4

vendredi 6 février 1976

Fl 12' Parc 5' fly
 1644 M
 5' cur
 4' M
 5' fly

M	fly	r	T
18	2		20

samedi 7 février 1976

dimanche 8 février 1976

9h53 12' fr.
+ 2h m. arrivée (Voua)
12' fr.

for	M	R	T
4	21	1	26

mardi 10 février 1976

lundi 9 février 1976

mercredi 11 février 1976

11h 11: → UEREPS
← (t. pure)

91' 19

(8h)

jeudi 12 février 1976

18h36 12'f
7 M
17 f1

Fig M R T
4 7 11

vendredi 13 février 1976

18h37' 12'f
gymnase de la rue de Suisse
4) 20'f

Fig
6

samedi 14 février 1976

soir (x+16h) 20'f
4 km
20'f

Fig M V

4 12
3(fg)

dimanche 15 février 1976

multi ~ 10h 2k fg
6 km M
2 km fg

4 6

lundi 16 février 1976

7h45'	10' fly	2
12.05	"	2
13.25	"	2
18.05	"	2
18.28	"	2
	→ Delle sym et marche légère	
18.25	20' fly	4

fg BT RT

(8) 14 14

mardi 17 février 1976

8h40'	10' fly	
9.05	"	4

(4) 4

mercredi 18 février 1976

jeudi 19 février 1976

7h40	10' fly	2
13.20	"	2

(8)

vendredi 20 février 1976

20' frg dent 2x (cummin) vite 3
 4m x 1/2 gneiss ballif brunes
 10' frg

f	M	v	T
5	1	7	

samedi 21 février 1976

19h 2' 13' frg (Panc)
 5 m x 1/2 gneiss 2'
 15 furth

frg	v	T
5	1	6

dimanche 23 février 1976

18h 25' 18' frg
 20' frg

fr
 6

mardi 24 février 1976

jeudi 26 février 1976

18h35' 10' fty / 6 km ^{INSA} M varié / 10 fty
(dont 5 tonnes puits
varié avec yellow)

F M
4 6
10

mercredi 25 février 1976

10 fty / Dma 5M/20 fty

fty M T
6 5 11

vendredi 27 février 1976

10h30' 45' (Punc) jog

F M T
9

18h35' + 20' fty / vendredi 10 fty

6

ball blanc sainte
5 stp puits joints: (39 puits -

11

Samedi 28 février

17h40 3tms *Pares* any capide fly
13

Dimanche 29 février 1976

18h40 5tms *fly* sent. fly
13

Lundi 1^{er} mars 1976

17h 5' fly 4tms *fly* 5' fly

17.30 ≈ 10 fly / 20x250 / 1.23/1.25
pre 35" / 3 fly
cymmenstop / 10 fly

M	Fly	T
17	2	13
12	2	13
5	4	(23)

mardi 2 mars 1976

18h45' *fly* 45' *fly*

fly
5/

mercredi 3 mars 1976

BG: 14h30 ~ 15' fly
15.30 5 km ext. piste
(100 smt/100 ent)

18.15 10' fly
20x250 1'25"-1'20"
20' fly

Ry M

6

6

5

12 5 | 17

vendredi 5 mars 1976

17h15 10' fly 23' M
21x250 (1'23"-1'48") + 35x40"
10' fly

Ry M T
4 9 13

samedi 4 mars 1976

12h 10' fly // 14h30 / marche en
15 km avec des stops
20' fly

Ry M

6

14

(20)

Samedi 6 mars 1976

9h ~ 10' fly / 25' M /
smt / durée / 10' fly

Ry M T
4 14

14h55 10' fly / 4 M
20x250 1'18"-1'20"
(1' = 1.22 / durée 1'45")
20' fly

4 9
8 23 31

dimanche 7 mars 1976

Monday 8 March 1946

Sh 26' 5' f, 47' m c' f, (meige)

14420' 21 Pure joy

11/25 10:17 / 451/2:17/20:17
+ qqqqqqq

fr	n	T
2	8	16
9		9
8	4	10
17	12	29

mardi 9 mars 1976

16. 20' 2 turn power fly
17. 15' 10' fly 48' M 10' fly

freq	M	total
3		
4	8	
13	8	21

mercredi 16 mai 1976

A. mudi, a Börsen Jungen
(siehe L'athlétique) (

preis: 10ft₂ (-> 400000€)

4/6/21

20×250 (8" - 76")

4 Km 4

4. fig

(6) inner sensations)

$$R_1 \quad 17 \quad +$$

jeudi 11 mars 1976

17h30' 20'ftg
16h30' M
20'ftg

(Dura)

ftg	M	T
8	16	24

(Le point reste vers 120-130
à 10 km/h $\approx$)

vendredi 12 mars 1976

17h24 10'ftg
24' M

12x400 2'8" à 1'58" durant 1'52" (pour 55")
musculature assez solide
10'ftg

ftg	M
4	9

samedi 13 mars 1976

20'ftg 2 M (Dura) 10'ftg

4 8 (12)

dimanche 14 mars 1976

strenus 06h40: 2h15' M.

puis Dura 2x1h2x4km M
10'ftg

22	230	(32)
8		
2		

lundi 15 mars 1976

11h20 ~ Parc 2^{te} fty ~ 45' 9
18h25 ~ 20 fty / renforc^t (gymnase
fac science) 20 fty 8
17

17/3/76

Circuit d'athlétisme à Birmen Jagers

mardi 16 mars 1976

18h45 ~ → Parc 20 fty 6 4 (10)
4 km sur circuit
d'athlétisme
10 fty

jeudi 18 mars 1976

17h52 17 fty → INSA
6 km 11 ~
10 x 400 1.58 / 2'00
4 km 11 ~
1000 4.11
5 x 80 / 400 1'34"
28 fty

17h52 11 T
8 14 22

Vendredi 19 mars 1976

11h04	66° fog	13	
17h43	→ Dura 10' fly	4	8
	45' M // renforcement		
	← 10' fly	27	8
			(25)

Samedi 20 mars 1976

~~11h04 66° fog~~
~~45' M // renforcement~~
~~10' fly~~
 16h50 10' fly
 Dura 16h50 M
 10' fly

23

dimanche 21 mars 1976

9h30 → échouff^r
 2000 8'44"
 int. comp. d'isolation

4
 4
 2
 3
 9

lundi 22 mars 1976

11h5' 10' fly
 hairs
 10' fly
 16h18' 10' fly
 2h 47' M
 10' fly

fly	M	T
2		
1		
2		
2		
	28	
2		
9	28	36

mardi 23 mars 1976

17h 15' 26' fry → INSA
myelin
28' fry ←

fr - 4

10

jeudi 25 mars 1976

(cupes of tendons)

HT

mercredi 24 mars 1976

fry 11 T

10h 2' 11' fry
1h 30' M

5X (20000 f. / 1000 v. / 1000 v.)

4 16 10

+ 1000 f.

10' fry

→ douleur tendineuse gauche
droite amputée au 2000 en EB
diminution (+ 22 km m. / s.)

Bonnes acous. Kins acoustique
(pose du pied et se contracte
extérieurement pour pression sur le
fond du pied du pied)

vendredi 26 mars 1976

mardi 27 mars 1976

En route 1h
1^{re} 12h 465

1000	4.39	(4.39)
2000	9.47	(4.58)
3000	14.07	(4.50)
4000	18.54	(4.50)
5000	23.50	(4.53) a
6000	28.40	(4.50) a
7000	33.30	(4.50) a (38.28/43.15)
8000	42.20	(2000:43.15 a)
10000	48.08	

M
T

dimanche 28 mars 1976

Lundi 29 mars 1976

10h54' 16' jog → 11V1A
8x200 ~35" (+400 jogging) 10
15' jog ←

fly M T

17h50 10' fly → 1000
10' fly ←

4 19

14 18 33

Mardi 30 mars 1976

8h53 → 1000 10' fly
1h48'm
← 10' fly

fly M

4 19 (23)

mercredi 31 mars 1976

ph 45 = 10' fly → Dena
- 1h45' M entrance
+ 3 hults samples
- unexplanum rs
← 10' fly

fly M T

4 19

14h45 10' fly environ
(essais d'acclimatation:
footing lent 5 min
" normal 4'10
" soutenu 3'40

10

- samples
- 8 x 200 avec 400 jug entre
- 10' fly

14/8 33

jeudi 1^{er} avril 1976

18h45 = 16' fly → INSA
altitude
100m Handout
samples
500 2'30"
pneul univ: 160
" + 1m 72
1km M rapide
5km fly

fly M T

8 2 10

vendredi 2 avril 1976

14h45 → INSA 16' fly
10 x 200 (42 & 36°)
+ 200 jug

fly M T

15' fly ←

10

(40)

samedi 3 avril 1976

7h45 → Dena 10' fly

fly M T

3h48' M

10' fly

4 38 49

dimanche 4 avril 1976

18h 50 10' fty → Dura
3h 46' M
10' fty ←

fty M

4 38

42

→ Appareil - d'un diamètre 10 cm
sur la pointe de la branche droite

mercredi 3 avril 1976

lundi 5 avril 1976

18h → IMST 15' fty
6x400 avec 400 fty entre
(3° en 1'12" / 6° en 1'12")
assouplissement
← 20' fty

fty M T

12

12

mercredi 4 avril 1976

Jeudi 8 avril 1976

17h22 7^h 1/2 Fr_g → Pneu
3x4 km M
+ assomplissement
20' Fr_g ←

Fr_g

M

8

19 (20)

Samedi 10 avril 1976

8h50 → Pneu 10' Fr_g
2h52 M. finale
← 10' Fr_g

Fr_g

M

4

28

(32)

1^{er} essai marche avec talonnette 5mm
diamètre droite -

(- légères squilles du 4 avril encm
usées) -

Vendredi 9 avril 1976

18h3 45' Joy
simplisme / albd^x
20' Joy

Fr_g
13

Dimanche 11 avril 1976

8h50 → Pneu 10' Fr_g
1h57 M finale
← 10' Fr_g

Fr_g

M

(T)

4

14

23

lundi 12 avril 1976

6h 16 5' fty → Parc
41' M

18h 38 22' fty
assouplissement abdominal
20' fty

fr	M	T
1	7	(8)
8		8
9	7	16

mercredi 14 avril 1976

18h 01 16' jog → Parc

12 km M2
bod. mm 6 répétitions
Carter avec Gilbert
← 19' avec furtive
S. Wagon

fr	M
6	12 (18)

jeudi 15 avril 1976

17h 45' 10' jog → Parc

1h 14' ~ Marche facile

20' jog ~ légères
sprints

fr	M
6	12 (18)

Vendredi 16 avril 1976

19h48 20' jog → course

sejour: intervalle 15 x 20s

5 x 65

10 x 55

5 x 45

3 séries multibanc

avec sac de sable

3 séries banc bonds

alternatif

entre abdominaux, puis étirement

20' jog

fr
8

Samedi 17 avril 1976

19h48 10' jog

exercices

Stalman, train - en

250 (1'20" / 65" / 50" / 50")

25' jog

16h40 Semi Marathon Pailly 23

24' 60 min 24

plus de jambes
réservoir glycogénique
épuisé

fr 7
8

Dimanche 18 avril 1976

16h: 31 km 2 à

Marmand 1^{er}

2h56'45"

fr 4 7
4 13 (17)

Lundi 19 avril 1976

16h: 31 km 2 à

Marmand 1^{er}

2h56'45"

fr 4 7
4 13 (17)

mardi 20 avril 1976

jeudi 22 avril 1976

18h 122 to joy

8 km avec
6 cartons 50-150m

to joy

for M 7
4 8 (12)

mercredi 21 avril 1976

18h 102 to joy

8 km M (+ 500 pacetats
2'42")

to joy

for M (7)

4 8 12

v. 23/4/76

mas

4 avril 1976

Tour 1^{re} étape
+ au du Van
73 km 8^e 7h 45'

(73)

X

Dimanche 25 avril 1976

7h 2^e étape 56 km 8^e
3^e " 21 " 2^e

(77)

X

C. 26

M 27

198

Vendredi 30 avril

F17

$\begin{array}{c} 13' \rightarrow \\ 15' \leftarrow \end{array}$
 with

$$13 + 12' = 25'$$

5

10h 42'

$\begin{array}{c} 14' \rightarrow \\ 15' \leftarrow \end{array}$
 fue

19'

11'

4

- 8h 25'

22' jag

sym

+ 30' jag

10

599

Samedi 1er mai

10h 47'

10' jag avec 5' tempo

20' jag

(Dormir)

15' M facile

11' jag

f17 11

9 2 (11)

18h 46'

11' jag → Duer

49' M facile (recherche)

19' jag

6 8

15 10 25

Dimanche 2 mai 1976

8h15' 11' jog
8h55' 11' face
11' jog

4 28 (32)

4/5

Lundi 3 mai 1976

18h 27' - 20' jog
- 30' gym
- 30' jog

fig M T
10 (10)

5/5

jeudi 6 mai 1976 22

17h34 29' Fry
18h36' M. maculatus 6 16 22
18' Fry

vendredi 7 mai 1976 23

18h30 18h26' joy (4 tipene) Fry 17
18h45 20' Fry 8 4
22' M. maculatus
24' Fry
25 4 24

samedi 8 mai 1976 22

18h05 Parc → Dura 18' Fry Fry M T
Dura 18h34' M 10 16 26
→ Parc 30' Fry

dimanche 9 mai 1976 25

9h25 ~ Parc → Dura 20' joy Fry M T
18h55 ~ M 10 18 21
← Parc 30' joy

Lundi 10 mai 1976 15

6h30' 5' jog
1h20' 30' facile (4 km)
(10 ml pour mûlles)
= 10 km/h

Ambré j.a. droit

5' jog

18h28 12' jog

21' min marche rapide
santé

20' Gym.
10' jog

ft, M T

2 13

6 4

8 17 (25)

mercredi 12 mai 1976

11h30' 60' jog (Panc) 13

18h15' 20' jog (Panc) → Pneu

20' gym 6 4

20' marche

21' jog 19 4 23

jeudi 13 mai 1976

18h44 12' jog

45' m.

20' jog avec sprints

18h40 15' jog

min trot / légers draks

1500 ASSH 4.35"

ft, M T

6 8 14

7

13 8 21

Vendredi 14 mai 1976

18h 5' joy Parc St. Luc 2 18/26

5' joy 24

18h 10' joy 4
1h 10' joy Parc
10' joy

Samedi 15 mai 1976

9h 5' 11' joy → Parc

2h 12' M bien réprimé
(temps = 27-26°)
400 2'15"

11' joy

11

4 24

(21)

16/5

Dimanche 17 mai 1976

11h 5' 43' fty Parc

18h 40' 11' joy

ant

23' M

11' joy

Fty M

9

4 4

mardi 18 mai 1976

18h

19' joy

21' M 7' M

6x300 (80-75")

16' joy

Frq

M

5

7

(12)

Relevé au
gouverneur
gauche

mardi 19 mai 1976

18h 52 → 11' joy

fin rapide

← 11' joy

Frq

M

T

4

20

24

jeudi 20 mai 1976

joy

18h 30 ≈ 10' joy 19h 55' 15' joy 5

T

Scumedi 22 mei 1976 1.53 1/1.58 12

Borny xth

2 km schiff

2. $\frac{1}{2}$ km

Champsignons des 5y mûres

$$= 1238.23$$

1. Find
 2. How

[illegible]

dimanche 23 mai 1976

Puncti: 24 mai 1976

6h8' 5' 00 / 39' 21 facile / 5' 00

18h30 - 12 jag
travail molles

WEREFS

၇၀၂၁၅

(non-ergodic)

Pr. M T

2 8 8

9 9

11 6 17

• made 25 Mar 1976

18h 45 ~ 11' jug

8 km 4 FARTLEK

19' Joy

for $\mathcal{M}$

4 8 (12)

wednesday 26 mei 1976

8h 45 5' joy
16' minute run
5' joy ENJO
5' joy skidling
17' minute pace
5' joy

Py M
6 6 (6)

venesredi 28 mei 1976

8h 55 10' joy
ex ^{as} _{heris}
19h 20 10' joy

Py
4

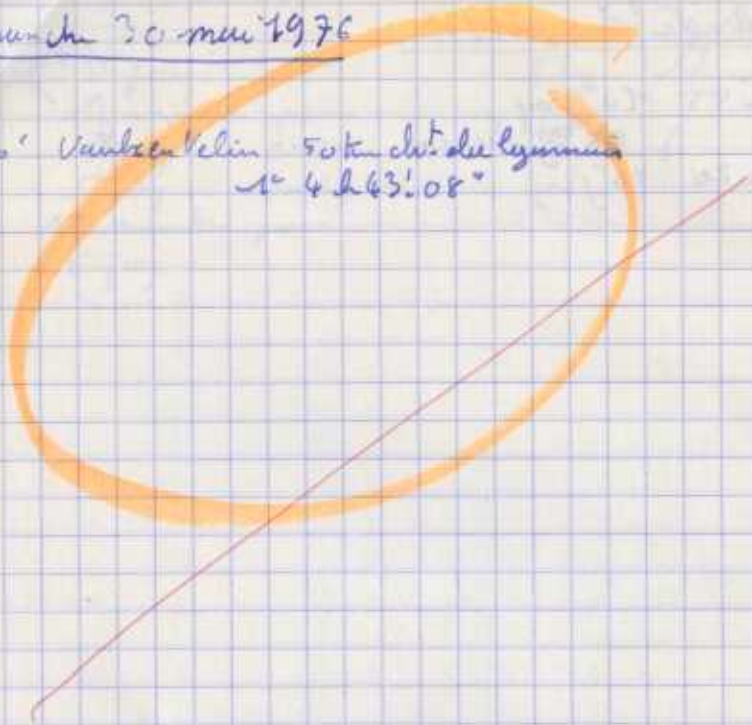
jeudi 27 mai 1976

4h 55 11' joy Doka
16 38' M soutenu
(+ 11 km/hr)

Py M
2 18 20

Timmah 30 mai 1976

Phlo' Vanketelin 50 km ch. de l'ouest
N° 4 h 43' 08"



Leend 1. mai 1976

1/2 ju

2 ju

jeudi 3 juin

18h32: 10' jog
10' M

7x 200 M vite INSA 7 3 10
1200 jog
17' jog

fy MT

vendredi 4 juin

18h 1 HEREPS

10' M

5 séries de (5x200)

1-: 58"

ensuite 54-56

dernière série: $\leq 53''/53''/53''/51''/49''$

3' jog

puces: 45" à 50"
(1 puce cours toute les 145")

fy M

1 6

samedi 5 juin

16h43' Dona 55' M

M.

9

dimanche 6 juin - 976

Dona $\approx$ 10h30

4 km M

4 séries 5x250

1-: 70-72"

2-: 64-70"

3-: 67-68"

4-: 67-68 et dernier: 62"5

M

7

lundi 7 juin 1976

frg M

Donc 5' jag
17h 18' 3x22' marche

(+10' jag) 3 18

mercredi 9 juin 1976

frg M

18h9

10' jag → Donc
1h20 M (3 turns)
← 10' jag

4 18 18

mardi 8 juin 1976

frg M T

18h30 1h jag
vry

4 séries 5x300 avec 35" récupération (jag)

① 1'25" / 1'22"

② 1'21" / 1'18" (dure)

③ 1'22" / 1'15"

1h jag



jeudi 10 juin 1976

frg M T

17h55' 5' jag
INST

4 séries 5x400

400ft en 2'30"

= repos 35"

① 1'58" - 1'55"

② 1'53" - 1'53"

③ 1'53" - 1'54"

④ 1'48" - 1'46"

15' jag

4 8 12

vendredi 11 juin 1976

18h15 - 14' jog

- Dora: 65'

Marche continue

- 11' jog

Frq M

5 12 (17)

samedi 12 juin 1976

17h48 - 12' jog (Dora)

Frq M T

400	2'
600	5'54"
1000	5'48"
1600	7'35"
1900	5'36"
800	3'49"
600	1'48"
800	1'38"
1200	5'28"
1600	7'19"

} pde 60 à 90"
total: en
58'

11' jog

7 10 12

dimanche 13 juin 1976

10h15 - 11' jog

14h48 - 11' Dora

11' jog

Frq M T

6 18 22

lundi 14 juin 1976

Frq M T

18h5 - 17' jog → INSA

8 x 1000 psc ≈ 2-3min

4.43	4.37	4.37	4.35
4.30	4.27	4.31	4.16

17' jog

7 8 15

mondi 15 june 1976

17^{058'} 12' jog

16 km M.

12' jog

Fr, M

T

4 16 20

jeudi 17 june 1976

~~17^{148'}~~

Dana

24 km M

+ 10' jog

Fr, M

2 24 26

venredi 18 june 1976

?

0

lundi 21 juin

soin 48' jog

dimanche 20 juin

F-EH-B-Esp

Qok

3*

(26'48"12"/112"40")
137"52)

mardi 22 juin

Pr. M 7

soin 1 NSA

→ 15' jog

3 12 3

6 x 2000

9'42" à 9'20"

(devenir 400 à 45")

15' jog

mercredi 23 juin 1976

17h 30 ± 11' jog

Dona 5 tonnes de
camps
2h 20'

11' jog

fly M T

4 23 27

jeudi

training legs

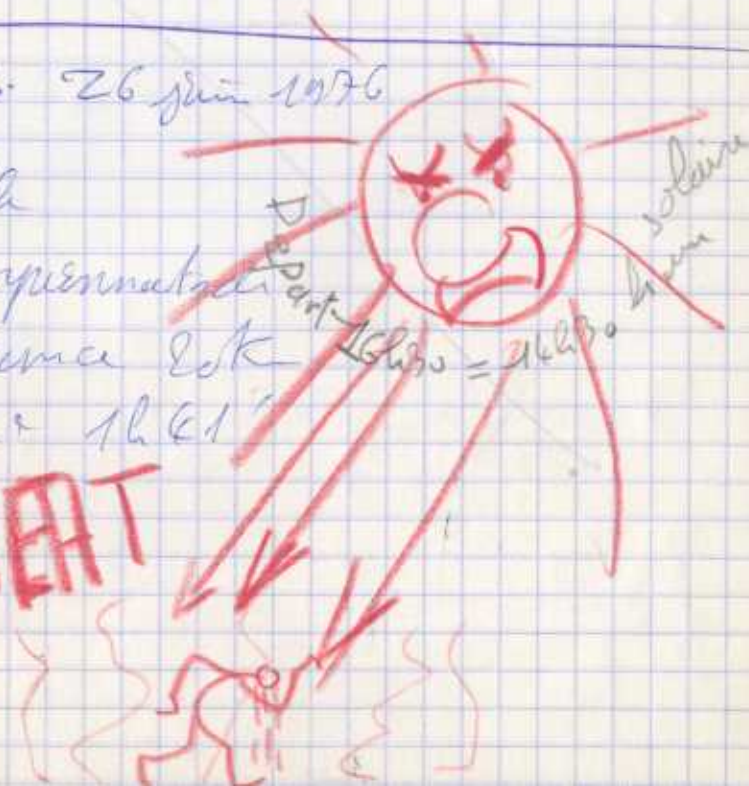
5

samedi 26 juin 1976

Lille
Championnat de France 20K

4^e 1h 41'

HEAT



March 29 June 1976

fly M T

2.8 km fly

1.5 - M

1.5 - M

5 x 200 M

4 k fly

6 4 10

Samedi 3 juillet 1976

2 km frg

M ~~frg~~
3 ~~frg~~ 9

12

Samedi 4 juillet 1976

10 809

RTJ M

T

4,5 km M

9 km frontale M

6 18

24

4,5 km M

4 km frg

5/7

6/7

7/7

8/8

Vendredi 9 juillet

14h ftg rapide

Gymnase A Grand training

ftg

6k

15h ftg

$\frac{1}{2}$ Squat 20x50k / dec. conchi 20x39k / $\frac{1}{4}$ 10x(2.10)
Press sur expulsi: 20x10k / ~~trudis~~ 15x39k /
rotations 25x39k / pullover 10x20k / bicyclette x 20k
Grand squat 20x(2.10) / écarts 25x(2.25) / abdo x 10x50
lutteurs x 15x20k / quadriceps 10x10k / $\frac{1}{2}$ 15 (avec 10k)
handen bar

Samedi 10 juillet

17h 37

20h ftg

Stim. compen

manche rapide

21' 44"

to jog

11 T

6

5

2

1 5 11

Dimanche 11 juillet

ftg M

10h jog 3km compen:

1^e: 22' 15"
2^e: facile
3^e: 21' 33"

4 14 (18)

to jog

Mardi 13 juillet 1976

15' fag

Squat droit: 56k x 15 / div. condit: 39k x 15 / Δ^0

(2.10) x 10 / proas fex 10k x 25 / tirades 39k x 7 /

notakings 39k x 30 / pull over 10k x 25 / biceps

90k x 15 / bonds-squat (2.10) x 25 / écartés condit

(2.2.5) x 30 / abd x sol: 50 / cotis: 60k x 20

15' fag quadiceps: 10k x 15 / Δ^0 10k x 10

Vendredi 16 juillet

15' fag

56k x 15 / 39k x 15 / 2.10k x 15 / 10k x 20

29k x 16 / 39k x 11V / 10k x 28 / 60k x 13

(2.10k) x 26 / (2.2.5k) x 22 / ~~2.10k~~ sol 55 / 20k x 16 /

10k x 16 / 10k x 11

(28')

15' fag

Samedi 17 juillet 1976

→ α finit
12'

→ retour par la p...
20'

7h

Flg
Surtout

17/7

17/7

20/7

21

23

Yuri

92

24

Sun 28/7

Muti

2 km jog edmunds
Comm 1250

2000 munde south

69/2.30/3.38/4.41
2 km jog

3 km jog 6 2

1 circuit 5'40"

5 x 400 = 1.48 1.47 1.44 1.41 1.39
main 0. 25 min

250 169"
1'21"
1'08"
1'03"

5 2 (7)

(8)

25

26

27

28

29

30

Samedi 31 juillet 1976

10' frog → Dinner

1 hour Campus 24'

1000 m 4'28"

≈ 1.10

1.8

1.6

1.4

10' frog

frog M T

4 6 10

1/8

2/8

3/8

Mardi 2 decr 1976

4h 20 Parc
45 'jag

4h 20
g

4/8

5/8

Sum $\Rightarrow 18$

A_1
6

M
5

17

dim 8

Klein

Dem

A_1

M

t

5

23

28

6/8

9

11

10

juhi

12 abak

fly M +

4 km fly run

2000 6'32" (3'22" + 3'10")

1600 5'26"

4 x (250 jay 150 mts)

1 km fly

when fly

1

11

12

Demander 15 m² A₄
 20 Pina A₄
 9

Demander 15 m² A₄ - août 1946

Matin

fly M J

4 km fly → 4 REPS

- 3x (50/100/150/200 M) avec 2 1^{er} séries -
 - 2000 8'50" ~~10'00"~~
 - 500 fuchs

8 4 12

4 km fly ←

mardi 17-aout 1976

frg M (T)

2 km frg → UERREYS

3x1000 2'55"
3'21"
4'16"

14

44

Ex 500 1'37" / 1'37" / 1'31"

6 km frg

jeudi 19-aout 1976

frg M

15' frg → INCA

3

8x (800 + 400 bar)

10

3x6'
1x3'48"
3x3'45"
1x3'40"

17' M
17' frg ←

4 3
7 13

20

Samedi 26 aout 1976

3 km fly (→ INSD) fly M T

15 x 400

1.58 / 1.52 / 1.49 / 1.47.5 / 1.45

1.47.5 / 1.46 / 1.44.5 / 1.46.5 / 1.49

1.45 / 1.45 / 1.43 / 1.44 / 1.35.3

3 km fly ←

6 6 42

Dimanche 27 aout

15' fly → murie
des 200 m
poursuivre
murie, puis
→ INSD

fly

55'

fly M T

12

1000 pist. 40'30"

10

take murie

8 km fly ← (st. par)

10

28 10 (38)

Mardi 28 aout

Loir 18.50.3

3 km fly (1)

8 x 800 + 200 au pas

1 x 3.58

6 x 3.40-45

1 x 1.10

3 km M

4 km fly

4

8

9

9

12

Jendi 26 acent 1976

17h51

ek fry

Bkam DOUT

28+27+25' (thru)

4K fry

ft, 2

14

4

614 20

Samedi 28 acent 1976

≈ 90h15

→ Dawa 3K fry

15 x 600

1.54/1.51/1.46.5/1.43.3/1.46.5
1.46/1.47/1.43.3/1.45/1.45/
1.44/1.44/1.46.8/1.43.5/1.356

(pense ≈ 1.30 - 2'
dimin + longer)

← 3K fry

18h40 - 45' fry (pense) 9

15 6 121

Dominika 29 aout 1976

	Fry	M	T
→ Pantley 8k fry	1		
Mis HK avec ASUL	27	4	31
4k M			
return fry			

1^{er} septembre 1976
Mercredi 3^{er} ~~sept~~ 1976

	Fry	M	T
Aliza → DASH			
14' Fry			
3k M	6	3	9
10' Fry			

18h

INSA → 3km fry

8x800

3'51 / 3'46 / 3'36 / 3'35"5

3'32 / 3'31.5 / 3'36 / 3'21"5

return 2k fry

5	6	11
11	9	20

Vendredi 2 septembre 1976 Fry M T
 17h 43 ~ 10' Fry
 3 km Campers:
 26' 24' 23' 10' Fry 4 14 18

Vendredi 3 septembre 1976 Fry M T
 Matinée:
 → 11 ERPS Fry 2

15x400
 1'52 / 1'49 / 1.47 / 1.43.5 / 1.41.3
 1.42.5 / 1.42 / 1.42 / 1.42.5 / 1.41.3
 1.39.5 / 1.40.2 / 1.41 / 1.41 / 1.32.5 10

4 km M facile

2 km Fry ← 2
 4 10 14

Dimanche 5 sept. 1976

Son 1 km pure Fry 5

Lundi 6 Sept 1976

$\approx 18^h 45 \rightarrow 1 \text{ NSA } 3.5 \text{ km fly}$

fly M T

8x800
3.45 3.37 3.33 3.28.5
3.25 3.24 3.22 3.17.5

$\leftarrow$ fly

7 6 13

Lundi 7/9/76

6h58 : 1k fly

lune 7 : M,

1k fly

fly

M T

2

7 9

18h30 : Boireur Jungs

27' fly

+ $\approx 20'$

9

9

11

7 18

Lundi 9/9/76

7h $\approx$ 20' fly $\rightarrow$

Doma let. Campers

1h48

8 18 26

20 fly
 $\leftarrow$

17h55 Boireur
Jungs

24' Joug (purs
course)

5

6

14 18 32

venerdì 10/9/76

10h 52

24 ERS 2h 17

for

21 7

15 x 400

1.51 / 1.45.5 / 1.43.5 / 1.40.5 / 1.37.5

1.35 / 1.38.5 / 1.38 / 1.37.5 / 1.39

2.35.7 / 1.38.5 / 1.36 / 1.38.7 / 1.31.7

6

6

12

26 for

Sabato 11 settembre 1976

10h 12 = pure 2h 50

for
9

Doménica 12 settembre 1976

matina a Boney 5km lent/facile

10km pist. 46'24"

15

4'39 / 9.18 / 13.54 / 18.32 / 23.12

~~27.27~~ / 32.28 / 38.10 / 42.50 / 46.24

27.51

(Olive)

4.39 / 4.39 / 4.36 / 4.38 / 4.40 / 4.39 / 4.37 / 4.42 / 4.40 / 4.34

1.48 1.48 11.03 .51 20.25 .53 29.41 .50 39.01 .51

3.42 .54 12.53 .50 22.16 .51 31.33 .52 40.53 .52

5.36 .54 14.48 .49 24.07 .51 33.24 .51 42.46 .53

7.27 .51 16.33 .51 25.59 .52 35.17 .53 44.37 .51

9.18 .51 18.32 .53 27.51 .54 37.10 .53 46.24 .47

1.47 1 1.51 9

1.48 1 1.52 4

1.49 1 1.53 5

1.50 2 1.54 2

lunedì 13 settembre 1976

Shlec Ht pure 2h 20' 17k

for

Mendi 14 Sept 1976

2m	frg	M
→ INSA	2	1.5
2 km frg	2	
4x (400m + 200 jog)	1	1.5
	5	3

(8)

Mendi 15 Sept 1976

18h 60:	frg	M
— 16' frg → INSA		
8x 1000		
4.50/4.47/4.31.5/4.34		
4.28.5/4.29/4.23/4.23	7	13
— 5 km M		
— 28' jog		

(20)

Mendi 16 Sept 1976

18h 2	frg	M
24' frg → INSA		
10x (400m frg + 200 jog)	7	
1 km Camp + 150m	10	(17)

Lamudi 18 sept 1976

to muti 1,632.2
→ INSA fly 3.1

fly

M T

15 x 400

1.48.5 / 1.45.7 / 1.43 / 1.40.3 / 1.36.3
1.39.2 / 1.42.8 / 1.37.5 / 1.37.5 / 1.38.3
1.37 / 1.38.7 / 1.38.5 / 1.37.5 / 1.32.5

7 / 6 / (13)

wt. 3.5 fly

←

Dumacunda 19 sept 1976

Sh → Duma 10' jog

6 tan camp

2h 47.2

wt jog 10'

fly

M T

4

27

31

Mandi 21 sept 1976

~~fly → Duma fly~~ fly

Muti 9th fly time

9

Seni 18h → INSA

8 x 1000

4.36.5 / 4.25 / 4.25.5 / 4.35
4.30 / 4.32 / 4.26.3 / 4.21

8

8

← 20' fly

25

gundi

sui

10' jay

4 km

4 2 6

Samedi 25/9/76

10h20 - 20' jay

8 km M

10h jay

Fr, M T

8 3 9

dimanche 26 sept 1976

total

10' jog

ftg

M

T

4 km. Canyon

4 km. facile

4

18

22

+ 14 km. facile

10' jog

mardi 28 sept 14+6

Prg

M

T

Panc

6h 10 $\pm$

5' jog

7 km M. facile

2

7

9

5' jog

18h 15 $\rightarrow$ Roma

Averages

- 10' jog

2

7

9

- 4 km. M + 3 km. M

+ 2 x 1000 $\pm$ 4.35

6

16

18

jeudi 20/9/76

musica : 6h20 =

5' jug

2hms luc

5' jug

sun : 18h =

10' jug

6k M

5x200 M

5000 23'27"

fr, M T

2 7 9

2 12 14

4 14 23

Vendredi 21/9/76

a.m. 17km jug

Samedi 2/10/76

2k frg / 6k M / 2k frg 4/6 / 10

Dimanche 3/10/76

mus - Dima
2k jug

5 = M

a.m. Parilly

3k M schuff

1h piste

13k 040

1^{er} ligne Lyonnais > 13 km/h

2 21 23

Lundi 4/10/76

Mardi 13 jay

Mardi 2 jay
4 M

2 jay

23

Mardi 8

M

-2 jay

-23 M

25

Mardi
M (M) A

3,5 jay

marche varié

3,5 jay

7 3 10

Samedi 9 Octobre 1976

20:00 Dama (marche)

2 km. campagne

20:00 jog

2
9
15

Dimanche 10 octobre 1976

Casparne Grand Prix 50k

1^{er} 4.47.50

Mardi 12 octobre 1976

nuir → INSP

5k Pity

6k M f

3k jog

8 6 14

Mercredi 13 octobre 1976

nuir:

- 2k jog
- Musculature
- 4k jog

⑥

Jeudi 14 octobre 1976

nuir 3,5k jog

35' M/P

10x (+200m)

Frq M T

6 4 10

Vendredi 11 octobre 1976

2k jog → Fac Science
4k pour exercices (AB/ess)
2k jog

6Frg

Lundi 16 oct 1976

Atk 3b. pure
thor jog

AB K

Mardi 17 oct 1976

Atk 2k jog
4k M le h
4k jog

6 4/10

Lundi 18 octobre 1976

Atk Lois 4k jog
gym
2k jog

fr)
4

Mardi 19 Octobre 1976
Lois INSA

3,5 Frg
3k M
3,5 Frg

7 3 / 10

Mardi 20 Oct

Mardi 21 oct 1976
Lois INSA

1k frg
technique

8

6 x 350

1000 4'40" (1.53)

3

M

Vendredi 22 oct 76

Lois
2k jog
Musculation
2k jog

(4)

Jamudi

Demande 24 oct 1976

- 4k M facile

- 2k varié

- 1k esnarkifs

- 4k facile

Jamudi 25 oct 1976

2k jay

Musculature

2k jay

Jamudi 27 oct 1976

2k jay

Musculature

2k jay

Jamudi 28 octobre 1976

3,5 jay

6k M facile

3,5 jay

A	M	T
7	6	20

Vendredi 2 oct.

2k jay

Muscul (pau)

2k jay

Jamudi 30 oct 76

4k fty

10x (250 51.54" + 250 120"-130")

2k fty

Demande 31 oct 76

16h20 6k fty pau

4 fty

11 fty

6 fty