

November 77

1	11	(11)			11	(11)
2	4	(15)	4	(4)	8	(19)
3	9	(24)	1	(5)	10	(29)
4	16	(40)			16	(45)
5	10	(50)			10	(55)
6	5	(55)			5	(60)
7	4	(59)			4	(64)
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15	7	(66)	4	(9)	11	(75)
16						
17						
18						
19						
20						
21	21	(87)	4	(13)	25	(100)
22	4	(91)	4	(17)	8	(108)
23						
24	6	(97)	4	(94)	10	(118)
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

63/146 105/106 140/154 168
December 77

January 78

1				2	14		14
2				3	6 (20)	12 (12)	18 32
3				4	6 (26)	6	38
4				5	6 (32)	8 (20)	14 52
5				6			
6	6 (6)	4 (4)	10 (10)	7	8 (40)	12 (32)	20 72
7	12 (18)		12 (22)	8			
8				9	14 (54)		14 86
9				10			
10				11	8 (62)	4 (36)	12 98
11	60 (78)	60 (64)	60 (82)	12	4 (66)	10 (46)	14 112
12				13	8 (74)	8 (54)	16 128
13				14	8 (82)	13 (67)	21 159
14				15			
15		20 (84)	20 (102)	16	8 (90)	8 (75)	16 165
16				17			
17				18	12 (102)	8 (83)	20 185
18		8 (32)	8 (110)	19	10 (112)	16 (99)	26 211
19				20	4 (116)	12 (114)	16 227
20				21	10 (126)	16 (127)	26 253
21	4 (22)	4 (36)	8 (118)	22	17 (143)	7 (134)	24 277
22				23	10 (153)		10 287
23	9 (36)		9 (127)	24			
24				25	12 (165)	4 (138)	16 303
25				26	9 (174)		9 312
26	10 (40)	4 (100)	14 (141)	27	24 (198)		24 336
27	7 (48)	8 (108)	15 (156)	28			
28	8 (56)	4 (122)	12 (168)	29	15 (213)		15 351
29	6 (62)	8 (120)	14 (182)	30			
30				31	4 (217)	8 (148)	12 363
31	12 (74)	4 (124)	16 (198)				

Feb 78

Mar 78

1	4 (4)	4 (4)	8 (8)	1 (1)	5 (5)	6 (6)	8 (8)	14 (14)	14 (14)
2	4 (5)	4 (8)	8 (16)	2 (2)	4 (4)	10 (10)	12 (12)	16 (16)	16 (30)
3									
4	12 (10)	13 (21)	25 (40)	1 (1)	8 (8)	18 (18)	6 (6)	14 (14)	14 (44)
5		19 (40)	19 (50)	2 (2)					
6				3 (3)					
7				4 (4)					
8	6 (25)	4 (44)	10 (70)	8 (8)	16 (34)	9 (35)	25 (25)	25 (68)	
9	4 (30)	12 (56)	16 (86)	9 (9)	8 (42)	16 (51)	24 (24)	24 (93)	
10				10 (10)	8 (50)	8 (59)	16 (16)	16 (109)	
11	10 (40)	5 (61)	15 (401)	11 (11)	14 (64)	10 (65)	24 (24)	24 (133)	
12	6 (45)	14 (75)	20 (191)	12 (12)					
13	12 (58)	4 (79)	16 (137)	13 (13)	6 (70)	4 (73)	10 (10)	10 (143)	
14	6 (64)	12 (91)	18 (155)	14 (14)					
15	4 (68)	16 (107)	20 (175)	15 (15)	8 (78)	8 (81)	16 (16)	16 (159)	
16	4 (72)	13 (120)	17 (192)	16 (16)	6 (84)	16 (97)	22 (22)	22 (181)	
17	4 (76)	8 (128)	12 (204)	17 (17)	8 (92)	12 (109)	20 (20)	20 (204)	
18		7 (135)	7 (211)	18 (18)	8 (100)	18 (127)	26 (26)	26 (227)	
19	21 (97)		21 (232)	19 (19)	6 (106)	10 (137)	16 (16)	16 (243)	
20	14 (111)	16 (151)	30 (262)	20 (20)	4 (110)	4 (141)	8 (8)	8 (257)	
21				21 (21)					
22	10 (121)	20 (171)	30 (291)	22 (22)	8 (118)	12 (153)	20 (20)	20 (271)	
23	7 (128)		7 (299)	23 (23)	6 (124)	16 (165)	22 (22)	22 (293)	
24	10 (138)	20 (194)	30 (329)	24 (24)	6 (130)	20 (189)	26 (26)	26 (319)	
25	6 (144)	4 (195)	10 (339)	25 (25)	6 (136)	18 (207)	24 (24)	24 (343)	
26				26 (26)	6 (140)	14 (221)	20 (20)	20 (363)	
27	6 (150)	4 (199)	10 (349)	27 (27)	6 (148)	10 (231)	16 (16)	16 (379)	
28	7 (157)	3 (202)	10 (359)	28 (28)					
29				29 (29)	6 (154)	4 (235)	10 (10)	10 (389)	
30				30 (30)	4 (158)	25 (260)	29 (29)	29 (418)	
31				31 (31)	4 (162)	8 (268)	12 (12)	12 (430)	

Avg

April TV

March

Total

May TV

1				
2				
3				
4				
5	7	(7)	7	(58)
6	6	(13)	8	(59)
7				
8	6	(19)	4	(63)
9				
10	8	(27)	14	(77)
11	8	(35)	16	(93)
12	6	(41)	4	(97)
13	4	(45)	16	(113)
14				
15			22	(135)
16				
17	15	(60)	7	(142)
18				
19	5	(66)	12	(154)
20	4	(70)	20	(174)
21	6	(76)	6	(180)
22				
23			26	(206)
24				
25	6	(82)	4	(210)
26	4	(86)	12	(222)
27	4	(90)	8	(230)
28				
29				
30	4	(94)	14	(244)
31				

58 (51)

7 (58)

14 (72)

16 (82)

29 (104)

24 (128)

10 (138)

20 (158)

22 (182)

18 (220)

24 (244)

12 (256)

26 (282)

10 (292)

16 (308)

18 (338)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

4 (4)

12 (16)

8 (24)

4 (28)

10 (38)

18 (50)

7 (57)

6 (63)

6 (69)

4 (73)

40 (113)

4 (77)

8 (85)

4 (89)

6 (95)

4 (99)

4 (103)

4 (107)

6 (113)

8 (8)

18 (26)

12 (38)

5 (49)

12 (59)

8 (67)

13 (80)

12 (92)

12 (104)

8 (112)

40 (152)

8 (116)

8 (128)

12 (180)

2 (182)

6 (188)

16 (204)

10 (214)

10 (224)

12 (12)

30 (42)

20 (62)

13 (75)

22 (97)

20 (117)

20 (137)

18 (155)

18 (173)

12 (185)

40 (225)

12 (237)

16 (253)

16 (269)

8 (277)

10 (287)

20 (307)

14 (321)

6 (327)

Guin 78

1	6	(6)	16	(16)	22	(22)
2	6	(12)	16	(32)	22	(44)
3	6	(20)	18	(40)	16	(60)
4	4	(24)	16	(56)	20	(80)
5	2	(26)	4	(60)	6	(86)
6	4	(30)	12	(72)	16	(102)
7	12	(42)	12	(84)	24	(126)
8			15	(93)	15	(141)
9	7	(49)			7	(148)
10			23	(110)	23	(177)
11						
12						
13						
14	4	(57)	16	(138)	20	(197)
15	6	(59)	4	(142)	10	(201)
16						
17	2	(61)	26	(168)	28	(229)
18						
19						
20	3	(64)	4	(172)	7	(216)
21	2	(66)	18	(190)	20	(216)
22	3	(67)	22	(210)	25	(280)
23	3	(72)	17	(229)	20	(301)
24						
25	4	(76)	18	(247)	22	(323)
26	6	(82)	19	(266)	25	(348)
27						
28	4	(86)	4	(270)	8	(356)
29						
30	4	(90)	4	(274)	8	(364)

Guillet 78

1	12	(12)	8	(28)	20	(20)
2	4	(16)	11	(19)	15	(35)
3	4	(20)	18	(37)	22	(57)
4	6	(26)	12	(40)	18	(75)
5	2	(26)				
6	8	(34)	27	(76)	35	(110)
7	8	(42)	27	(103)	35	(145)
8	4	(46)	20	(123)	24	(169)
9						
10	4	(50)	18	(141)	22	(191)
11	4	(54)	14	(155)	18	(209)
12						
13	6	(60)	14	(169)	20	(229)
14	4	(64)	18	(187)	22	(251)
15	4	(68)	28	(215)	32	(283)
16	4	(72)	14	(229)	18	(301)
17	4	(76)	4	(233)	8	(309)
18	4	(80)	6	(239)	10	(319)
19	4	(84)	18	(257)	22	(341)
20	4	(88)	8	(265)	12	(353)
21	4	(92)	4	(269)	8	(367)
22			23	(292)	23	(384)
23						
24	4	(96)	4	(296)	8	(392)
25	4	(100)	8	(304)	12	(404)
26	4	(104)	23	(327)	27	(431)
27	6	(110)	9	(336)	15	(446)
28						
29			50	(386)	50	(496)
30						
31						

August 78

September 78

1	4	(6)	4	(4)	1	(1)	7	(7)	8	(8)
2	4	(8)	4	(4)	2	(5)	52	(59)	52	(60)
3	4	(12)	8	(12)	3					
4					4					
5	4	(16)	5	(17)	5					
6					6	(7)	9	(68)	15	(75)
7					7					
8	8	(24)	22	(39)	8	(13)	4	(72)	10	(85)
9	6	(30)	18	(57)	9					
10	4	(34)	8	(65)	10	(12)	5	(77)	9	(84)
11	4	(38)	18	(87)	11	(21)	7	(84)	11	(95)
12	4	(42)	4	(94)	12	(29)	8	(92)	16	(101)
13	4	(46)	22	(113)	13	(33)	8	(100)	12	(123)
14	6	(52)	4	(119)	14	(37)	12	(112)	16	(148)
15	4	(56)	17	(134)	15					
16	4	(60)	22	(156)	16					
17	4	(64)	5	(167)	17		24	(136)	24	(178)
18	4	(68)	22	(183)	18	(47)			10	(188)
19	4				19	(59)			12	(195)
20	7	(75)	19	(191)	20	(73)			14	(209)
21	10	(85)	8	(203)	21	(81)			8	(217)
22					22					
23					23					
24	5	(90)	15	(234)	24	(83)	18	(154)	20	(237)
25	5	(95)	19	(250)	25	(85)	16	(170)	18	(255)
26	2	(97)	7	(257)	26	(93)	16	(186)	24	(279)
27	1	(98)	25	(282)	27	(100)	12	(198)	19	(298)
28					28	(110)	8	(206)	18	(306)
29	1	(99)	15	(297)	29					
30			24	(321)	30					
31	1	(100)	5	(326)						

October 78

1	10	(10)			10	(10)
2	6	(16)	18	(18)	24	(34)
3	8	(24)	12	(30)	20	(54)
4	8	(32)	8	(38)	16	(70)
5						
6	6	(38)	4	(42)	10	(80)
7						
8			50	(92)	50	(130)
9						
10	7	(45)			7	(137)
11	4	(49)	8	(100)	12	(149)
12	4	(53)	16	(116)	20	(169)
13						
14	2	(55)	8	(124)	10	(179)
15			65	(189)	65	(244)
16						
17	7	(62)			7	(259)
18						
19						
20						
21	8	(70)	12	(201)	20	(271)
22						
23	10	(80)			10	(281)
24						
25						
26	7	(87)	7	(208)	14	(295)
27						
28	4	(91)	8	(216)	12	(307)
29	4	(95)	23	(239)	27	(334)
30						
31	8	(103)	4	(243)	12	(346)

Mardi 2 novembre 1977

10' fty — 1h =

- salle = 3000 abd^x/ex^{ces} halter
boce / arraché technique, échec
45 kg / saut 10x45

- 4h M. facile
- 10' fty

Jeudi 3 novembre 1977

1h25
3,5h fty (+)

Course

3x200 (2.32")

1000 (3'11") 800 (2.34) 600 (1.50)

1000 marche facile

2h fty

9 / 1 / 10

Vendredi 4 novembre 1977

1h 10

Broctaux Parc Poully

4h section

2x35' fty

16h fty

Samedi 5 novembre 1977

1h38' 40' fty au parc 10' fty

Dimanche 6 novembre 1977

1h2 = échauffe

- 380m. "relais" des Progrès

- 3km footing

5

Lundi 7 nov. 1977

2x2km fty

Mardi 15/11 =

7 + 4

11

chaleur
inf
coulée
fct

Lundi 21 novembre

La douille tonjous
sensible mais plus come
jeu

18h 11h 9k foot-g 9

18h 54 - 6 - - 12 4
- 4 - 21
- 6 - 12

91 4/15

Mardi 22 novembre 1977

18h 20 10' ftg
- 4k M
- 10' ftg

7k / 4 / 8

Jeudi 24 novembre 1977

18h 15 10' ftg
- 4k M
- 4k ftg

6/4 / 10

Mardi 7 - décembre 1977

18h 15 - 4km ftg

- 4km Marche
- 15 exercices en salle
- 2km ftg

6/4 / 10

Jeudi 8 - décembre 1977

18h 10 3.5k ftg

4.5 - - + rapide
4.0 - -

(12) ftg

Dimanche 11 décembre 1977

Oh à 11h 15
"Grand Picleron"

Lyn St Etienne

6/2

lundi
17 décembre 1977

20K footing

18 décembre 1977

8K ftg

jeudi 22 décembre 1977

18h 25

- 8K ftg
- 4K M
- 2K ftg

4/4/8

samedi 24 décembre 1977

17h 50 : Transpare ftg
(9)

lundi 26 décembre 1977

18h : 8K ftg
4K M
8K ftg

10/4/14

mardi 27 décembre 1977

18h 10 ~ 4K ftg
- 8K Handu
- 3K ftg

7/8/15

mercredi 28 décembre 1977

18h 20 ~ 4K ftg
4K M / approx 100m
4K ftg

8/4/12

jeudi 29 décembre 1977

18h 15 ~ 2K ftg
8K M
4K ftg

6/8/14

Samedi 31 décembre 1977

17h 45 - 6K ftg
4K M.
6K ftg

12/4/16

Dimanche 1^{er} janvier 1978

18h 47 3 tours pure ftg 14 km
1h

Mardi 3 janvier 1978

17h 40 : 2K ftg
12 = M.
4 = ftg

8/12/18

Mardi 4 janvier 1978

11h 30 - 2K ftg
- 1 série squat
- 2 - surlatx
- 1 - ipurles
- 1h 30
- 4K ftg

(6)

Vendredi 5 janvier 1978

18h 15 2K ftg
8K M.
4K ftg } 6/8/14

Samedi 6 janvier 1978

17h 25 - 4K ftg
- 12K M.
- 4K ftg } 8/12/20

Dimanche 8 janvier 1978

16h 15 - 3 tours pure footing
14K 58' ~ fartlek

Mardi 11 janvier 1978

18h 16 4K ftg
4K M. 11 exercices
4K ftg double d'x

8/4/12

Jeudi 12 janvier 1978

18h30 - 2K fty
- 10K M
- 2K fty 4/10/14

Vendredi 13 janvier 1978

18h15 - 4K fty
- 2x4K M
- 4K fty 8/8 f 16

Samedi 14 janvier 1978

15h15 - 4K fty
- 13K M
- 4K fty 8/13/21 (77)

Dimanche 16 janvier 1978

18h15 - 4K fty
- 8K M
- 4K fty 8/8 // 16

Mardi 18 janvier 1978

17h50 - 5K fty (2)
- 4K M
- 4K fty
- 4K M
- 6K fty (2) 10/12/18

Jeudi 19 janvier 1978

17h28 - 6K fty
- 16K M
- 4K fty } 10/16/26

Vendredi 20 janvier 1978

18h15 - 2K fty
- 12K M
- 2K fty } 4/12/16

Samedi 21 janvier 1978

17h50 - 5K fty
- 16K M
- 4K fty } 10/16/26

Dimanche 22 janvier

~~Mardi 22 janvier~~
~~Après midi à la piscine~~
~~Après midi à la piscine~~

Succo m 22' 24
+ 2k ech (7) 01
18h 6' : 4 hours par footing : 17 ftg
728

Lundi 23 janvier 1978

19h 5' : 42' ftg
part ech (2 hours par)
10

Mardi 25 janvier 1978

18h 17' : 6k ftg } 16
4k M
6k ftg

Mardi 26 janvier 1978

19h ~ 4 + 5k ftg (9)

Vendredi 27 janvier 1978

18h 35' :
14 km ftg (3t parc → salle)
10 - (← + 2t parc) 24

Dimanche 29 janvier 1978

16h 45' Firming
ch du 2400m
(81')
90 km

(15 ftg) (74)

Mardi 31 janvier 1978

6k ftg } 4 5 8 // 12
8k M
2k ftg

Mardi 1^{er} février 1978

2k ftg } 4 1 4 // 8
4k M
2k ftg

Mardi 2 février 1978

2k ftg } 4 1 4 // 8
4k M
2k ftg

Samеди 4 février 1978

11h30 - 2k fty
- 4k M
- 1000 4'26" 6 5 11
- 4k fty
16h15 - 2k fty
- 8k M 6 8 14
- 4k fty
12 13 25

Dimanche 5 février 1978

8h 7k eduff⁺
Gerland 5000 22'56" 12
12h Grenoble
2k eduff⁺ 7 19 M
5000 22'14" 72

Vendredi 8 février 1978

18h30
2k fty
- 2000 abdom⁺ 6/4 // 10
Étir⁺ (écou) éducatif
américain
- 4k M liti
- 4k fty

Vendredi 9 février 1978

17h15' = 2k fty
12 - M
2 - fty | 8/12/16

Samedi 10 février 1978

16h15' : 4k fty
5 - Marcher } 10/15/15
6 - fty
(craque)
dans la NEIGE

Dimanche 12 février 1978

DANS LA NEIGE
10h15' 4k fty
14 - Marcher } 6/14/20
2 - fty
(6)

Lundi 13 février 1978

18h30 = 4k fty
4k M } 6/4/10
2k fty

18h30 = 2k fty
exercices en salle
C2x abdx, 3x arraché
(4x30/4x35/2x40/1x45)
4k fty 12/4/16
(6)

Mardi 14 février 1978

17h50 (y) - 2 km fty (neige et glace)
- 12 - marche
- 4 - fty

6/12/18

Mercredi 15 février 1978

17h 45 2k fty
16K M
(dont 10 faibles) 4/16/20
2k fty

Jeudi 16 février 1978

18h 2k fty
(sin) 13/2 - 17 faibles / 44/47
2k fty

Vendredi 17 février 1978

(sin) 2k fty
8 - 4 faibles 4/8/12
2 - fty

Samedi 18 février 1978
Grenoble

edu

Championnats de France
en salle 5000

1 - Lecivon	22.19
2 - Garcia	22.06.6
3 - X	22.08.2
4 - Garmy	22.11
5 - Denaro	22.37
6 - + 23	

(7.27)

Dimanche 19 février 1978

17h 48 - + 1h 35 fty
(5 km par)

(2.14.13)

L



Lundi 20 février 1978

10h 20 ~ 4 K Ftg
4 - Marche / 4 / 8 // 12
4 - Ftg

18h ~ 6 - Ftg
8 - M / 10 / 8 // 18
4 - Ftg / 14 / 16 // 30

Mardi 22 février 1978

17h 6' - 6 K Ftg
- 20 - M / 10 / 20 // 30
- 4 - Ftg

Jeudi 23 février 1978

17h 12' 27 K Ftg

Vendredi 24 février 1978

17h 6' - 6 K Ftg
- 20 - Marche / 10 / 20 // 30
- 4 - Ftg

Samеди 25 février 1978

17h 15' [2 K Ftg
4 - Marche } 6 / 4 / 10
4 - Ftg
Rapide]

Lundi 27 février 1978

18h 35 ~ 2 K Ftg
- alt - 12
- 3 x 45 marche Ftg 6 / 4 // 10
- 4 K M facile
- 4 K Ftg

Mardi 28 février 1978

2 K Ftg
3 - Marche (déboulé
aux TA)
5 - Ftg

7 / 3 // 10

Mercredi 1^{er} mars 1978

18h 30z

- ~~2000~~ fty

- abdx: 14

- anachis: 4x45

- 8 k M surtenu

- 4 - fty

6/8//14

Jeudi 2 mars 1978

17h 50z 2k fty

1g - M

pent à rapide

2k fty

4/12//16

Vendredi 4 mars 1978

16h 40 4k fty

4 k M facile

2k (10-1)

4k fty

8/6//16

Mercredi 8 mars 1978

8h 25z 4k fty

2k M

(fon: 400 1'42")

4k fty

8/9//17

18h 20 4k fty

Musculature

- 16 abdx

- 5x anachis 45s

4k fty

8/10//8

16/9//25

Jeudi 9 mars 1978

17h 40z 6k fty

- 16k M (11-12k)

- 2k fty

8/16//24

Vendredi 10 mars 1978

18h 10z 4k fty

- 4k M

abdx 5ky ~~5x10~~ 2(6x)

an 3(2x5)

- 4k M

- 4k fty

8/8//16

Samedi 11 mars 1978

18h10 2km ftg / 3k M

4 km course facile piste:

(300 69"5 200 34" 500 1.34 ; 200 34" 800 1.00
2000 en 10x 160 jog + 40vte)

3 km Marche / 4k ftg (palmes)

3 km Marche 1000 M piste 4'39"

4k ftg

14/10 // 24

89

Lundi 13 mars 1978

18h22 4 km jog
6 x 45kg amadi

4k Marche

2km jog

6/4 // 10

Mardi 14 mars 1978

4k ftg

4k M

amadi 7 x 45kg

2 x abdo

4k M

4k ftg

8/8 // 16

Jeudi 16 mars 1978

4k ftg

16 - M

2 - ftg

6/16 // 29

Vendredi 17 mars 1978

matin (7h45)

4k ftg

8 - Marche

4 -

4 - ftg

8/12 // 20

Samedi 18 mars 1978

~~matin~~ 15h environ

4 ftg

18 M

(Htoun Dore)

en 10'31"

4k ftg

8/18 // 26

89

Dimanche 19 mars 1978

18h15 : 2k ftg
3k M

5 x 800 (3'48" / 3'38" / 3'32" / 3'31" / 3'23") pause =
1/2 brioches (≈ 1' - 1'1/2) 3k M 4k ftg

6/10 // 16 110

Lundi 20 mars 1978

18h 75 2K ftg ab^x(18)
7x 45 anach
4K ftg fuch
2K ftg 4/4//8

Mercredi 22 mars 1978

18h 15 = 4K ftg
12 - 4
4K ftg | 8/12//20

Vendredi 23 mars 1978

17h 50 = 4K ftg
16 - 4 (this)
2K ftg | 8/18//22

Vendredi 24 mars 1978

17h 35 4K ftg
20 - 4 (1.43~) | 6/20//26
2 - ftg

Samedi 25 mars 1978

16h 50 4K ftg
18K ftg
(1/4 moyen / 1/4 vit. / 1/4 moyen
1/4 vit.)
2K ftg 6/18//24

Dimanche 26 mars 1978

18h 2K ftg
3 times March
Campus: 10 to 20 common with
10' sarrasin / 5' moyen
10' rapides 5'
10' - -
10' - -
10' - -
4K ftg 6/14//20

1200

Lundi 27 mars 1978

~~17h 40~~

17h 40 2k fty
9k M:

3' M puis 23 min soutenu

Pentes de 5 min

(8 fuciles)

1000 4' 21"5

4k fty

6/10 // 16

Mercredi 29 mars 1978

18h 20 - 2k fty

abd^x,

4q au anachis 45kg 6/4/10

- 4k M fucile
- 4k fty

Mardi 30 mars 1978
17h 5 2k fty (compulsive)
= 25 - Marche (2h 24)
2k fty

4/25 // 28

Vendredi 31 mars 1978

18h 20 2k fty
8k Marche / 4/10/12
2k fty

Dimanche 2 avril 1978
Epreuve 5/Scini.
Critérium National - des 50 km juste
Départ 7h 30 (Pauvreté)

1^{er} 40'44"43"

TP = 26'02" / 51'34 / 76'44 / 101'49, 6 / 26'58
2.32.18 / 2.57.28 / 3.22.56 / 3.48.48, 4 / 4.14.43
48 = 4.04.24

→ 26.01 / 25.33 / 25.10 / 25.5 / 25.9 / 25.20
25.10 / 25.28 / 25.52 / 25.58 + vit - vit

5000	25.05	26.01
10000	50.44	51.47
15000	75.24	77.15
20000	1.40.44	1.49.25
25000	2.15.54	2.27.45
30000	2.31.22	2.38.54

Mardi 4 avril 1978

~~16h45~~ 7km Frg

Cellier retour $\rightarrow$ stade INSA

Vendredi 6 avril 1978

18h15

2km Frg

8km M facile

4km Frg

6/8/14

Samedi 8 avril 1978

18h30

2km Frg

4 - Marche

4 - Frg

6/4/10

Dimanche 10 avril 1978

17h45

4km Frg

14 - M

4 - Frg

8/14/22

Mardi 11 avril 1978

17h50

4km Frg

16 - M

4 - Frg

8/16/24

Mercredi 12 avril 1978

18h12

2km Frg

4 - M

4 - Frg

6/4/10

Vendredi 13 avril 1978

17h41

2km Frg

16 - M

(12 dernier: 6 temps environ 1km

- alternis avec M

- moyenne)

2km Frg

4/16/20

Samedi 15 avril 1978

16h35

20km Marche

= 5+ j'arrête souvent

18km avec cotes

2 derniers km rapide

10 - 17h45/013

22

98

Lundi 17 avril 1978

17h40 2km jg
4 - M
1 - piste 4'38"
4 - frg } 6/5 // 11

17h30 3.5K frg

5x400 (1'47"/45"/42"5/42"5/41"5)

5.5K frg

9/2 // 11

15 7 22

Mardi 18 avril 1978

17h55 4K frg
4 - M

10x400 M

1'44"/1'42"/1'47"/1'46"/1'42"5/1'39"/

1.40 / 1.37"

4K M
2K frg

6/12 // 18

Mardi 20 avril 1978

17h20 2km frg
20 - M. (pause angl.) / 4/20 // 24
2K frg

Vendredi 26 avril 1978

18h 2K frg facile
4 - M facile
gym légèr (30moches)
4 - M facile
2 - frg 6/6 // 12

dimanche 23 avril 1978

Colombar stade Ch. Peguy

Critérium National des 20km
piste -

2^e 1h32' 53" 8

(10.000 ≈ 46'20")

8h 30 "sch"
+ 9h 50 départ

(26)

102

Mercredi 26 avril 1978

4 km ftg exercices
4 km M
2 km ftg

8/4/16

Jeudi 27 avril 1978

2 km ftg
12 km M
2 km ftg

4/12/16

Vendredi 28 avril 1978

18h 16
2 km ftg
4 - M

éq. (3x ~~stop~~ 4x 45)
marche = 2x 2x 45

4 km M
2 km ftg

4/8/16

Dimanche 30 avril 1978

2 km ftg
14 - marche facile
2 - ftg

4/14/18

56

Lundi 1^{er} mai 1978

piance en salle
— souplesse
— abd* (cours, sans sol)

Mardi 3 mai 1978

18h 15 ≈ 2 km ftg
4 - M ^{exercices}
4 - M
2 - ftg

4/8/12

Jeudi 4 mai 1978

7h 45 ≈ 2 km ftg / 9 km M / 4 km ftg

6/9/15

18h 15 ≈ = / = / =

12/18/30

Vendredi 5 mai 1978

17h52 4 km frg
12 - M (185)
4 - frg 8/12 // 20

Samedi 6 mai 1978

18h1 2 km frg } (Pluie)
9 - M } 4/9 // 13
2 - frg } 75

Mercredi 10 mai 1978

17h25 2 km frg 4 km M
4 km frg (pédales), 4 km M
4 km frg, 4 km M
10/12 // 22

Jeudi 11 mai 1978

17h20 2 km frg, 4 km M, 4 km frg
4 km M / 6 km frg
12/12 // 20

Samedi 13 mai 1978

15h45
2 km frg 4 km M
1 km M (5x100 séries, 2x150, 2w)
1 - frg
8 km M continue
4 km frg 7/13 // 20 62

Mercredi 17 mai 1978

17h10 ~ 4 km frg ^{aggravé}
12 - M - continue
(fin rapide) 8/12
2 - frg 18
3 accidents

Jeudi 18 mai 1978

17h52 ~ 4 km frg ^{aggravé}
1 km M ~ 1h } 6/12 // 18
2 - frg

Samedi 20 mai 1978

17h ~ 2 km frg
8 km M (acc) |
2 km frg 4/8 // 12

Dimanche 21 mai 1978

Championnats du L'EO 50km
marche à la Doua
d'abord avec

2k 500 14.13	(14.13)	22k 500	2.5.55 (13.50)
5. 28.25	(14.22)	25. 2.15.44	(13.49)
7. 500 42.27	(14.02)	27. 500 2.33.35	(13.51)
10. 56.25	(13.58)	30. 2.47.20	(13.45)
12. 500 70.25	(14.00)	32. 500 3.00.18	(13.38)
15. 1.24.14	(13.49)	35. 3.14.30	(13.32)
17. 500 1.38.13	(13.59)	37. 500 3.28.02	(13.32)
20. 1.52.05	(13.52)	40. 00 3.42.10	(14.08)
0.5 : 28.25	20.25 : 27.29	56.25	
5.10 : 28.00	25.30 : 27.36	55.40	
10.15 : 27.49	30.35 : 27.10	55.15	
15.20 : 27.51	35.40 : 27.40	54.50	
(1.52.05 / 1.50.05) 88			

Mercredi 24 mai 1978

18h - 2k jog
8 - 21
2 - jog
Locplene
12

Vendredi 25 mai 1978

17h 50 - 4k jog
8 k avec fi : 2x800m
4k jog
8/8/16

Vendredi 26 mai 1978

18h 30 - 2k jog
12 k M sentime
4k jog
4/12/16

Samedi 27 mai 1978

18h 30 - 2k frg
2k M
muplem
4k frg
6/2/18

Dimanche 28 mai 1978

18h 30 - 2k frg
6x1k M sentime
altim avec itin
2k frg
4/6/10
62

Lundi 29 mai 1978

17h 25 - 2k frg
16 - M
2 - frg
4/16/20

Mardi 30 mai 1978

18h30 2k jog
2km 500 M
7x800 M 3.49/3.40/3.31.5/3.27.5
3.26/3.28.5/3.27
400m M 1'37"
1k 500 M
2k jog 4/10//14

Mercredi 31 mai 1978

18h30 = 4km flg (hypoglycémie)
+ 2km frg ⑥

Vendredi 1^{er} juin 1978

6h30' 1k jog
- 4k M
1k jog
aquarosses } 2/4//6

18h30 2km flg
12 M
2 jog } 4/12//16
6/16//22

Vendredi 2 juin 1978

6h30' 1k jog
4 - Marche } 2/4//6
1 - jog
5 ~~points~~ gym

18h = 1k jog
12k M
(2km "échouffement" puis
"accélération" d'environ
2min 1/2 - toutes les 5min
puis 2km Marche continue)
2km frg } 4/12//16
6/16//22

Samedi 3 juin 1978

18h30 = 2k jog
4 - M
2 - jog
4 - gym
4 - flg } 8/8//16

Dimanche 4 juin 1978

8h = 2k jog
3k M
5000 (23'48) 3000 (13'38")
2000 (8'55-9'12)
3k M
2k jog } 4/16//20
12

Lundi 5 juin 1978

Bl 10' 1K jog, 4K M facile, 1K jog 2/4/16

Mardi 6 juin 1978

16h 20' 2K jog
3 M

10x800 (caminé pour me réchauffer)
taps - chaudière (vent)

pause 1mn 1/2 saut 5e

répétition:

3'37.5 / 3.32 / 3.35 / 3.30.5 / 3.31

Exercices : 0.15" 180; 15.30" : 170

30.45" : 162; 45" - 60" : 144

60.75" : 140; 75" - 90" :

2.2.15 : 116"; 3' - 3'45" : 108

cf 20 septembre 77

jeu: 3'50 / 3.48 / 3.38 / 3.44 / 3.32

1km M facile / 2K frg

4 / 12 / 16

Mercredi 7 juin 1978

17h40 = 4K frg 12 / 12 // 24 km
4 - M
2 - frg
4 - M
2 - frg
4 - M
4 - frg

Jeudi 8 juin 1978

Lido de Camuère

(30m)

1h23 = Marche 15/14

Vendredi 9 juin 1978

Lido

Bl 25 (Moulin)

frg 7km

Samedi 10 juin 1978

Camuère 18h15

20km F. ROA. Jue - Et

9e 1h33.43

(1°) 1h27.16

23 M 91

Mercredi 14 juin 1978

17h30

2K jog

16 M

départ très facile

2K jog

4 / 16 // 20

Mardi 15 juin 1978

18h30 - 2k fty
- 4k M
- 4 - ftyg

6/4 // 10

Samedi 17 juin 1978

6h15 - 1k jog
4 - jog
1 - jog | 2/4 // 6

~~10h: championnat du L.Y.O.
20k piste (Gerland)~~

~~10h: 1.35.40
(ex. Maurice Dumont 1.37.23)
2/26 // 28/64~~

Mardi 20 juin 1978

Gel Quivilly 2000

3k - jog
4 - Marche facile

3/4 // 7

Mardi 21 juin 1978

(Gel Quivilly)

3h: 1h45 M avec delivon 18/2//20
2k ftyg

Mardi 22 juin 1978

8h30 - 1,5k ftyg Pluie
2h45 M. 3//22/25
1,5k ftyg

~~Travail du~~
Après midi: gym dans le
cabinet F. Herbert 1h 1/2

Travail du pied (à 2)

Pousée (4) Pousée ortho (gross) (27/32)

Pironiers (4) Truquon (15)

(aussi)

→ pousée et traction
de la jambe

Vendredi 23 juin 1978

9h20 - 8' fkg
- 1h32 M (avec delivree Kalofan
- 6' fkg (Omanachvili)
3/17//20

- Travailler les muscles de l'ensemble du PIED
- Etirer les Ischio-Jambiers
- Travailler les rotateurs de la Hanche
- AbdX sus-ombilicaux en course interne
- Carre des lombes / - corph moy. fessiers adducteurs à travailler
- Insister sur la torsion du tronc

Assouplissement de la colonne au niveau dorsal, pectoral et fixateurs de l'omoplate.

(Pieds: - peroneiers
- jambiers
- fléchisseurs
communs des articulations
- tous les extenseurs)

Dimanche 25 juin 1978

9h32' 2km jog
18km M (fessiers)
2k - jog
4/18//22
~~94~~

Lundi 26 juin 1978

9h20' 1k jog / 7k M / 1k jog 2/7//9
11h51' 2 - - / 12 - / 2 - - 4/12//16
fessiers
moyens
6/19//25

Mercredi 28 juin 1978

10h30 2k jog
4 - M.
4 quarts ass.
2k jog

4/4//8

Vendredi 30 juin 1978

10h30 2k jog
4 - M.
exercices
2 - jog

4/4//8

Samedi 1er juillet 1978

18h00 4k jog
4 - M (21^{re})
4 - jog
4 - M (22^{re})
4 - jog

12/8//20

Dimanche 2 juillet 1978

76

10h10 2km jog, 3k M facile

10 x 400 + 100m - au pers =

2'13" - 2'17" - 2'22" - 2'19" - 2'17" - 2'15" - 2'13" - 2'11" - 2'09" - 2'07" - 2'05" - 2'03" - 2'01" - 1'59" - 1'57" - 1'55" - 1'53" - 1'51" - 1'49" - 1'47" - 1'45" - 1'43" - 1'41" - 1'39" - 1'37" - 1'35" - 1'33" - 1'31" - 1'29" - 1'27" - 1'25" - 1'23" - 1'21" - 1'19" - 1'17" - 1'15" - 1'13" - 1'11" - 1'09" - 1'07" - 1'05" - 1'03" - 1'01" - 0'59" - 0'57" - 0'55" - 0'53" - 0'51" - 0'49" - 0'47" - 0'45" - 0'43" - 0'41" - 0'39" - 0'37" - 0'35" - 0'33" - 0'31" - 0'29" - 0'27" - 0'25" - 0'23" - 0'21" - 0'19" - 0'17" - 0'15" - 0'13" - 0'11" - 0'09" - 0'07" - 0'05" - 0'03" - 0'01" - 0'00"

1000 4'14" (très régulier)

3k M / 2k jog

4/11//15

Lundi 3 juillet 1978

16h30 2k jog
10km M 1h36'

(4 tours campus: diabolo 5-7' facile
puis le reste du tour soutenu)
2k jog

4/18//22

Mardi 4 juillet 1978

17h25 2k jog
12 - M.
4 - Frg

4/18//18

Jeudi 6 juillet 1978

18h50 2k Frg
23k M
(5 tours campus)
2k Frg

4/23//27

18h25 2k Frg

4 - M soutenu / rapide
4 quarts exercices
2k Frg

4/4//8

8/27//35

Vendredi 7 juillet

18h 55' 2k jog
23 - M facile / 4/23/27
2 - jog

18h 30' 2k jog
4k M rapide / 4/4/18
2 12 jog 8/27/31

Samedi 8 juillet

14h 5' 2k jog
2 - M (19+1) } 4/20/24
2 - jog 134

dimanche 10 juillet

16h 20' 2k jog
18k M. comme suit:
2 4,5k facile puis 3 runs
campus : 5 fois 10' sautures/rapides
avec 5mn faciles entre chaque

22/25/28 2k jog

4/18/22

Mardi 11 juillet 1978

18h 0' 2k jog
14k M } 4/14/18
2k jog

jeudi 13 juillet 1978

17h 35' 2k jog
M. M.
abdominaux / 6/14/20
4k Foy

Vendredi 14 juillet 1978

17h 55' 2k jog
18h 30' M.
4 termes campus comme
suit :

6x (5' faciles + 10' sautures/rapides)
à la fin passe du pied
très en ligne Sp
2k Foy

4/18/22

Samedi 15 juillet 1978

9h40 2km jog
28 M
(6 tours campus (3 chemins ronds)
2h35 min)
2km jog

4
28
32

Dimanche 16 juillet 1978

15h50 : 2km jog
4 - M
10000 route (après soleil)
ligne vert distance
un peu supine
48'40" (11'50"/23'49"/16'20")

4/4/8
132

2km jog

Lundi 17 juillet 1978

18h25 2km jog
4 - M facile
exercice
2 - jog

4/4/8

Mardi 18 juillet 1978 26/7/78

18h30 2km jog

4 - M
Marche 2x100 (25"/24"5)
2x200 (47"/47")
400 (1'36")
4x150 (40"/39"5"/39"/39")
300 (1'16")
100 (21"5)

2 km jog	4/6/10
----------	--------

Mercredi 19 juillet 1978

17h55 2km jog
18 - M facile / 4/4/8/ee
2 - jog

Jeudi 20 juillet 1978

18h8 2km jog
6K M facile
5x400 m non chronométrés
sur piste 210 : 100 m au
présent de chaque
2km jog

4/8/12

Vendredi 21 juillet 1978

18h35 ~ 2k Foy / 4/4/18
4 - M
2 - Foy

Samedi 22 juillet 1978

20h25 - edouard - Cherville
18h50 CHAMPIONNATS FRANCE
20k piste 2-133.55
(1^{er} Del. 132.14)

Lundi 24 juillet 1978

18h30 ~ 1k jog } 4/4/18
4 - M facile
2 - j-j

Mardi 25 juillet 1978

18h20 2k jog } 4/4/12
8k M facile
2k jog

Mercredi 26 juillet 1978

18h50 1k jog, 23 (+)k M
(pluie), 2k jog 4/23/27

Vendredi 27 juillet 1978

17h55 2k jog } 6/9/15
9k M
4k jog

Samedi 28 juillet 1978

16h30. Melem Championnats
de France 50k route - 1^{er}
4h35 (I-Grand)

Mardi 1^{er} août 1978

18h20 2k jog / 4 / 6 / 4
+ 2k jog

Mardi 2 août 1978

18h40 2k jog } 4/4/18
4 - M
2 - jog

Vendredi 3 aout 1978

2k 5y
8 - M avec un cr ammilin
2k 3y
4/8/12

Samedi 5 aout 1978

2k 5y
4k M
5x200 sur am l'eyn

2k 5y
4/5/19

~~Jeudi 7 aout 1978~~ } samedi
suspende Gym "en chambre"

mardi 8 aout 1978

gl 30 =

2k 5y (Dana)
14k M (dent 8 boutons) 4/14/18

2k 5y
soru
2k 5y / 8k M boutons / 2k 5y 4/8/12
8/22/30

mercredi 7 aout 1978

16h20 4k 5y
10mm M facile
30 - - boutons / repete pous 3' (6k)
25 - - - - - 5' (5-)
25 - - - - - (5-)
20km 5y

6/18/24

jeudi 10 aout 1978

18h15 2F 5y facile
8 - M facile
* pulser
2k 5y 4/8/12

Vendredi 11 aout 1978

18h25 2k 5y
3k M facile
4x4000 piste (pous 2 1/2)
19'45" (-chiers)

19'24"

19'22"

19'10"

3k M facile
2k 5y

4/22/26

Samedi 12 aout 1978

18h30 2k 5y 4k M boutons
2k 5y 4/4/18

Dimanche 13 aout 1978

17h 2k jog
3 - M facile

16 km
4000 19'40"
3000 14'20"
3000 14'20"
3000 14'23"
3000 14'10"
3k M facile
2k jog

4/22/26

Lundi 14 aout 1978

18h 25 - 4k jog
- 4k M facile
- ampleximents
- 2k jog

6/4/10

Mardi 15 aout 1978

9h 57' 2k jog
3k M facile

3000 14'45"
3000 14'22"
2500 11'45"
2500 11'59"
2k M facile
2k jog

4/17/21

~~jeudi~~ Jeudi 17 aout 1978

14h 57' 2k jog
3 - M facile

8x2000

10'10" / 9'54" / 9'35" / 9'31" / 9'24"
9'25" / 9'25" / 9'17"

3k M facile

2k jog

4/22/26

Vendredi 18 aout 1978

18h 25 -

2k jog
4 - M facile

ampleximents et
10x100m pousés
pousés ovales
2k jog

4/5/9

Samedi 19 aout 1978

17h 25 - 2k jog
3k M facile

1600: 1) 8'10" 2) 8.08 3) 7.53
4) 7.50 5) 7.36 6) 7.38
7) 2000 (involontaire) volontaire
facile: 10'17"
8) 7'40" 9) 7'36" 10)
1200 en 5'33" 3k M facile
2k jog

4/22/26

Lundi 21 aout 1978

17h55 ~~17h~~ joy → Stade 1/15A

1600 (8'1")

8 x 1200 (5'44" / 5'50" / 5'53" / 5'49"
5'49" / 5'53" / 5'57" / 5'47")

parures brèves: 100 min au pers

800 3'26"

1/4 h joy ←

7/12//19

Mardi 22 aout 1978

17h30 - 4k fty

- 4k M

- 2k fty

(ex)

- 4k M

(ex)

- 4k fty

10/8//18

Mercredi 23 aout 1978

17h45 ~ (Gd Opurilly)

8 x 1000 5'39" (1250) 6'50" 5'4"

4'51" 4'45" 4'39" 4'38" 4'33"

5000: 22'31"

Jeudi 24 aout 1978

18h10 3k fty } 5/7//12
7 - M
2 - fty

18h40 → 8k M facile 8

17h ~ Gym Dan 5 15 // 12
Herber (Kymisi)

Vendredi 25 aout 1978

8h30 3k fty } 5/19//24
16h15 M facile
2k fty

après-midi Gym à nouveau
cf la veille

Samedi 26 aout 1978

Prague 16h15 h. locale

1k joy

7 - M

exercices au stade

1 - joy

2/2//9

Dimanche 27 aout 1978

9h15 6 fois (5' moyim / 10' soutenues);
5' facile; 6 fois (3' ~ vite / 2' faciles);
5' faciles; 1km fty léger

1/25//26

~~Lundi~~ Lundi 29 août 1978

8h 25' 1K jog
11. M (1h2') }
exercices
2 tours du circuit ext + retour 4K } 1/15 // 26

Mercredi 30 août 1978

8h 17h 2 2x 1600 / 2x 1200 / 2x 800
2x 400 // qques longueurs
15K (+) (22'33" / 46' ± / ...)
abandon
(20 km des Championnats d'Europe)
(24) M

Jcredi 31 août 1978

Matin 1K frg 5K M (6)

Vendredi 1 Sept 1978

Matin 1K frg 7K M (8)

Samedi 2 Sept 1978

50 km championnats d'Europe (18°)
0.5 24.57 (28.57) 25.30 2.27.59 (24.59)
5.6 48.58 (24.01) 30.35 2.52.50 (24.57)
10.15 73.35 (24.37) 35.40 3.18.09 (25.19)
15.26 98.11 (24.36) 40.45 3.44.15 (26.06)
20.31 2.03.06 (24.55) 45.50 4.09.17 (25.42)
48.58 / 49.13 / 49.48 / 50.10 / 51.48

16/12 = AG ligne

M

Mercredi 6 Sept 1978

17h 56
4 km frg
9 K M } 6/9 // 15
2 K frg

Vendredi 8 sept 1978

10h 35 4K jog
4 - M } 6/4 // 10
2 - jog

Dimanche 10 sept 1978

18h23 2k jog
4 - M }
4x250 (69/69/66/63) | 4/5//9
2k jog

Lundi 11 sept 1978

18h10 2k jog
2 - M facile
10x400, pace courte (100m au pas)
1^{er} - 2'02"
2^e - 5^e = 1'53-54" 6^e = 1'50"
7^e - 10^e = 1'48"-1'49"
1km Marche
2 - jog 4/7//11

Mardi 12 sept 78

mi 4k jog - 8k M 4k fo

Mercredi 13 sept 78

17h55 2k jog
4 - M (ex)
1 - M
5x400 (1'56"/1.49.5/1.48/1.47
1.44)
1k M
2k jog 4/8//12

Jeudi 14 septembre 1978

17h25 2k jog
12 - M } 4/12//16
(3x4k
2k jog

Vendredi 17 septembre 1978

Charleville (B) 20,300 2(?)

F-Esp - Suisse - Belg

3 - (1^{er} Marin, 2^e Leopold
1h36'47"

Lundi 18 sept 1978

17h32 pace 41+5' jogging
10

Mardi 19 septembre 1978

18h50 4k jog }
3 - - } 12
5 - - }

mercredi 20 septembre 1978

18h37 1h2 = 17g facile (30min pace) 14

jeudi 21 septembre 1978
18h 30 environ 6 + 2k jog 8

Dimanche 24 septembre 1978
matin
8k jog 18k marche facile
11/8/12

Lundi 25 sept. 78
8h 58' 5' jog (Panc)
18h 31' 11' 2/10/12
4' jog

Mardi 26 sept 78
6k frg 18k M
2k jog 8/10/12

Mercredi 27 sept 78
2k jog / 4k M / 3k jog / 8k M
5/12

jeudi 28 septembre 1978
6k jog 8k M 4k jog
20/8/18

Dimanche 1^{er} octobre 1978
18h 58 10k frg
(étampure) 10

Lundi 2 octobre 1978

8h 5' frg (Panc) 18h 31' 2/10/12
3-4' frg

17h 25 10' jog
8k M
10' jog
4/8/12
6/18/94

Mardi 3 octobre 1978

17h 46'

4 k frg

12 k M (quest acceleration) 8/12//20

6 k frg

Mercredi 4 octobre 1978

17h 55'

4 k frg

8 k M

façade sentance

4 k frg

8/8//16

jeudi = dimanche sur genre gendre

Vendredi 5 octobre 1978

16h 30

4 k frg

4 M

2 frg

6/4//10

Dimanche 8 octobre 1978

10h 50k "Grand Prix de
Craponne" 1^{er}

2h 12 / 4h 34

Mardi 16 octobre 1978

18h 2 allure bon

Dona 7k frg

Mercredi 11 octobre 1978

17h : 2 k frg

8 - frg

2 - frg

4/8//12

Jeudi 12 octobre 1978

17h 30

2h frg

96k M sentance

2 k frg

4/16//20

Samedi 14 octobre 1978

6h 30' - 5' frg

- 4' M

- 5' frg

} Parc

2/8//10

Dimanche 15 octobre 1978

10h 30' = "Chemin de Bourges" 65k
en 6h 2' (4.33.15 50km)

Mardi 17 octobre 1978

18h12 Jay 3.5k → INIA
et retour (7)

Jeudi 21 octobre 1978 RP: 42/104/52

6h 25 ~ pare 5' frg
7h M dent 6 vit / 2/7/19
5' frg

18h 25 ~ Pare (→
2k frg
5 - M dentum vite } 6/5/11
4 - frg } 8/12/20

Vendredi 23 octobre 1978

Pare 10k frg à 18h15 ~

Jeudi 26 octobre 1978

17h 55'
2k frg / 7h M / 5km frg } 7/14

Samedi 28 octobre 1978

18h 5 ~ 2k Jay
8 - M exercices } 4/8/12
2 - Jay

Dimanche 29 octobre 1978

9h 50 2k Jay
23 - M } 4/12/127
2 - Jay

Mardi 31 octobre 1978

17h 54 5k Jay
4 - M } 8/4/12
3 - Jay

