



13,5 cm x 21 cm

79



November 1978

$$\begin{array}{r} 245 \\ 103 \\ 050 \\ \hline 173 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 277 \\ 373 \\ 330 \\ \hline 122 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 183 \\ 26 \\ \hline 157 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ 94 \\ \hline 406 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 186 \\ 100 \\ \hline 184 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 26 \\ 26 \\ \hline 23 \end{array}$$

Fry

M

Total

1	4	(4)	14	(14)	18	(18)
2	6	(10)	16	(30)	22	(40)
3						
4	7	(14)	4	(34)	8	(48)
5	7	(21)			7	(55)
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12	6	(27)	4	(38)	10	(65)
13						
14	9	(36)			9	(74)
15	15	(15)			15	(72)
16	9	(45)			9	(83)
17						
18	6	(51)	4	(42)	10	(93)
19						
20						
21						
22	6	(57)	4	(46)	10	(103)
23	8	(65)	4	(50)	12	(118)
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30	8	(73)	4	(54)	12	(127)

Décembre 78

Fly

			T
1			
2			
3			
4			
5	7	(7)	7
6			
7	4	(11)	16 (16)
8			20 (27)
9			
10			G5 (81)
11			65 (92)
12			
13			
14	5	(16)	3 (84)
15	7	(23)	8 (100)
16			7 (107)
17	7	(30)	7 (114)
18	3	(33)	16 (90)
19	8	(41)	19 (133)
20	15	(50)	8 (141)
21	2	(53)	15 (150)
22	10	(68)	10 (174)
23	12	(89)	18 (205)
24	15	(95)	17 (234)
25	8	(103)	25 (254)
26			20 (256)
27			8 (265)
28	13	(116)	10 (166)
29			20 (186)
30			5 (191)
31	4	(190)	18 (221)
			30 (237)
			20 (237)
			26 (357)

JANVIER 79

Fly

		T
1	26	(26)
2	13	(39)
3	4	(43)
4	19	(54)
5		
6	18	(72)
7	11	(83)
8		
9		
10		
11	8	(91)
12	6	(97)
13	14	(111)
14	8	(119)
15		
16		
17	8	(127)
18	9	(128)
19		
20	12	(97)
21	4	(131)
22	2	(133)
23	16	(149)
24	14	(163)
25		
26	4	(167)
27	4	(171)
28	6	(177)
29	4	(181)
30		
31	8	(140)
	9	(149)
	6	(158)
	12	(167)

Pry FEVRIER 79

J 1	9 (9)	9 (9)	9 (9)
V 2	6 (15)	4 (4)	10 (19)
S 3	10 (25)	14 (18)	14 (33)
D 4	10 (25)	8 (26)	18 (57)
L 5	1		
M 6	10 (35)		10 (61)
J 7			
J 8			
V 9			
S 10	12 (47)	11 (37)	11 (72)
D 11	12 (59)	23 (50)	35 (107)
L 12	12 (59)	12 (72)	12 (119)
M 13	25 (97)	37 (156)	
R 14	12 (109)	12 (168)	
J 15	15 (74)	13 (122)	28 (296)
V 16	9 (83)		9 (205)
S 17	4 (87)	11 (133)	15 (220)
D 18	29 (416)	11 (144)	40 (260)
L 19	2 (118)	23 (167)	25 (285)
M 20	20 (138)	23 (190)	43 (328)
R 21		33 (223)	33 (361)
J 22	9 (147)		9 (370)
V 23			
S 24	6 (153)	8 (231)	14 (384)
D 25	6 (159)	12 (243)	18 (402)
L 26			
M 27	10 (169)	20 (263)	30 (432)
R 28	17 (186)	8 (271)	25 (457)

315 | 13
55 | 24.2
030 | 13

MARS 79

J 1	4 (4)	12 (12)	16 (16)
V 2			
S 3	8 (12)	19 (31)	27 (43)
D 4	14 (16)	18 (48)	18 (61)
L 5			
M 6			
R 7			
J 8			
V 9			
S 10			
D 11	34 6	(18)	28 (77)
L 12	14	(32)	14 (105)
M 13	4	(36)	20 (129)
R 14			
J 15	7	(43)	13 (142)
V 16	4	(47)	8 (150)
S 17	8	(55)	20 (170)
D 18	95 10	(65)	10 (185)
L 19	6	(71)	25 (215)
M 20	8	(79)	24 (239)
R 21	10	(89)	16 (176)
J 22	4	(93)	28 (293)
V 23	6	(99)	24 (312)
S 24	4	(103)	20 (337)
D 25	170 4	(107)	23 (360)
L 26	4	(111)	20 (380)
M 27	4	(115)	24 (404)
R 28	6	(121)	26 (430)
J 29	4	(125)	24 (454)
V 30	8	(133)	20 (474)
S 31			15 (489)

AVRIL 79

D 1	151	4	(4)	18	(18)	22	(22)
L 2							
Tu 3	8	(12)	8	(26)	16	(38)	
We 4	4	(16)	16	(42)	20	(58)	
Fr 5							
V 6							
S 7							
D 8	65	13	(29)	15	(58)	15	(74)
L 9	1	(30)	23	(81)	13	(87)	
Ma 10	2	(32)	22	(93)	24	(135)	
Tu 11			30	(133)	30	(165)	
Je 12	2	(34)	29	(155)	24	(189)	
V 13	4	(38)	24	(179)	28	(217)	
S 14			30	(69)	30	(247)	
D 15	174	2	(40)	12	(221)	14	(261)
C 16	1	(41)	23	(244)	24	(285)	
Ma 17							
Tu 18	4	(45)	5	(49)	9	(294)	
Je 19	4	(49)	8	(257)	12	(306)	
V 20	4	(53)	4	(261)	8	(314)	
S 21							
D 22	69	2	(55)	14	(275)	16	(330)
L 23							
Tu 24	7	(62)	9	(284)	16	(346)	
We 25	4	(66)	8	(288)	12	(358)	
Fr 26	4	(70)	16	(308)	20	(378)	
V 27							
S 28	4	(74)	4	(312)	8	(386)	
D 29	81			25	(337)	25	(411)
L 30	9	(83)			9	(420)	

MAI 79

Ma 1	4	10	(10)	4	(4)	14	(14)
Me 2	2					34	
J 3	3	8	(18)	8	(12)	16	(30)
V 4	4	6	(24)			6	(36)
S 5	5	9	(33)			9	(45)
D 6	G 82	4	(37)	24	(36)	28	(73)
L 7							
Tu 8	8	2	(39)	7	(43)	9	(82)
We 9	9	4	(43)	8	(51)	12	(94)
Fr 10							
V 11							
S 12							
D 13	97	2	(45)	4	(55)	6	(100)
L 14		2	(47)	4	(59)	6	(106)
Ma 15							
We 16							
Fr 17							
V 18	8	6	(53)	4	(63)	10	(146)
S 19	19	6	(59)	4	(67)	10	(126)
D 20	46	20	(87)	20	(87)	20	(146)
L 21							
Tu 22							
We 23							
Fr 24	6	(69)	16	(111)	22	(180)	
V 25							
S 26							
D 27	91	14	(83)	21	(132)	35	(215)
L 28		4	(87)	18	(150)	22	(237)
Tu 29		4	(91)	8	(18)	12	(249)
We 30		6	(97)	17	(175)	23	(272)
Fr 31	6	(10)	19	(194)	25	(297)	

Frig Juin 79 M

4 v		3	(3)	3	(3)
2 s		39	(42)	39	(42)
3 d					
4 t					
5 ma	4 (4)	4	(45)	8	(50)
6 me	2 (6)	7	(53)	9	(59)
7 j	4 (10)	4	(57)	8	(67)
8 v	4 (14)	8	(65)	12	(79)
9 s					
10 d	2 (16)	8	(73)	10	(89)
11 l					
12 ma	6 (97)	4	(77)	10	(99)
13 me					
14 j	6 (28)	19	(96)	25	(124)
15 v	4 (32)	16	(112)	20	(144)
16 s					
17 d					
18 l	8 (40)	18	(118)	24	(168)
19 ma	4 (44)	4	(132)	8	(176)
20 me					
21 j	6 (50)	12	(144)	18	(194)
22 v					
23 s	2 (52)	10	(114)	12	(206)
24 d					
25 l					
26 ma	15 (67)	25	(179)	40	(246)
27 me	7 (74)	7	(186)	14	(260)
28 j	9 (83)	15	(201)	24	(284)
29 v		11	(212)	11	(295)
30 s	4 (87)	7	(218)	14	(306)

Frig Juillet 79 M

1 d		4 (4)	13 (13)	13 (13)
2 l			15 (28)	19 (32)
3 ma				
4 me				
5 j				
6 v				
7 s				
8 d				
9 l				
10 ma		4 (26)		4 (135)
11 me				
12 j				
13 v		1 (27)		
14 s				
15 d				
16 l				
17 ma				
18 me				
19 j				
20 v				
21 s		5 (32)		
22 d				
23 l		5 (37)		
24 ma				
25 me				
26 j		1 (38)		
27 v				
28 s				
29 d				
30 l				
31 ma				

August 1979

1	me	
2	j	22 (92)
3	v	19 (34)
4	s	35 (69)
5	d	30 (99)
6	l	23 (122)
7	ma	9 (131)
8	me	12 (143)
9	j	18 (161)
10	v	4 (173)
11	s	3 (181)
12	d	23 (204)
13	l	
14	ma	11 (30)
15	me	9 (213)
16	j	20 (263)
17	v	6 (36)
18	s	4 (40)
19	d	8 (48)
20	l	4 (52)
21	ma	6 (58)
22	me	4 (62)
23	j	4 (66)
24	v	9 (388)
25	s	26 (354)
26	d	16 (370)
27	l	8
28	ma	8 (74)
29	me	8 (82)
30	j	3 (85)
31	v	8 (435)

September 1979

1	s	22 (22)
2	d	21 (43)
3	l	22 (22)
4	ma	4 (5)
5	me	8 (51)
6	j	10 (61)
7	v	18 (79)
8	s	25 (84)
9	d	32 (136)
10	l	20 (156)
11	ma	25 (181)
12	me	33 (214)
13	j	36 (254)
14	v	25 (275)
15	s	25 (297)
16	d	18 (302)
17	l	13 (315)
18	ma	19 (327)
19	me	10 (337)
20	j	14 (376)
21	v	28 (365)
22	s	13 (378)
23	d	13 (404)
24	l	20 (424)
25	ma	16 (440)
26	me	8 (442)
27	j	29 (471)
28	v	10 (471)
29	s	10 (471)
30	d	10 (497)
31	l	22 (473)
1	ma	15 (488)
2	me	20 (508)
3	j	15 (538)
4	v	24 (562)
5	s	
6	d	
7	l	
8	ma	
9	me	
10	j	
11	v	
12	s	
13	d	
14	l	
15	ma	
16	me	
17	j	
18	v	
19	s	
20	d	

Octobre 1979

1 L	9	(9)	13	(13)	22	(22)
2 Ma	4	(13)	4	(17)	8	(30)
3 Je						
4 J	5	(18)	16	(33)	21	(51)
5 V						
6 S	4	(22)	8	(41)	12	(63)
7 D			52	(93)	52	(115)

8 L						
9 Ma						
10 Me						
11 Je						
12 V						
13 S						
14 D	2	(24)	10	(103)	10	(125)
15 L			16	(119)	18	(143)
16 Je						
17 V						
18 S	12	(36)	12	(169)		
19 D	8	(44)	4	(137)	12	(181)
20 L	6	(50)	6	(143)	12	(193)
21 Je						
22 V						
23 S			12	(155)	12	(205)
24 D						
25 L						
26 Je						
27 V	2	(52)	13	(168)	15	(220)
28 S			9	(177)	9	(229)
29 D			9	(186)	9	(238)

30 L						
31 Je						
32 V						
33 S						
34 D						

Clercreek 1^{er} novembre 1978

10h30' 2km jog ; 14 km M soutenue / fin vct ; 2km jog
4/14 // 18

Jeudi 2 novembre 1978

17h45' 2km jog ; 16 km M soutenue ; 4km jog
6/16 // 22

Vendredi 3 novembre 1978

10h45' 2km fly ; 4km M ; 2km jog
4/4 // 8

Samedi 4 novembre 1978

Matin en ville
footing échauffement "relais du Loup"
(600m)

7 jog

Dimanche 5 novembre 1978

matin 2km jog 4km M 4km jog 6/4 // 10

Mardi 14 novembre 1978

18h15 : 4+5 k jogging léger 9 Pkg

jeudi 16 9 k jog 9 Pkg.

Samedi 18 novembre 1978

17h30 2k jog
4k M
4 - jog) 6 / 4 // 10

Dimanche 19 novembre 1978

Promenade dans la nature le matin (2h50)

Mercredi 22 novembre 1978

10h2 4 k fbg
4 - fbg
2 - fbg } 6 / 4 // 10

13h30 : séance tgné *

Jeudi 23 novembre 1978

6h
Ch-gym 18h2 3k jog 4k M
1k jog 3,5 jog / 8 / 4 // 12

Ex

Randonnée sur le GR7 5h30
EX dimanche 26/11 2h-3h00

Dimanche 26 novembre

Ex

Ex

Mercredi 29 novembre 1978

séance tgné *

jeudi 30 novembre

17h30 Ex
17h50 4k jog
4 - M facile
4 - jog } 8 / 4 // 12

Oen: gyn Ex

Samedi 2 décembre 1978

12h séance tgné

dimanche 3 décembre 1978

Randonnée 5h15 (2k)

lun 4/12 Ex

mer 5/12 7k fbg Ex

mercredi 6/12 Ex

jeudi 7/12 (2h) EX puis

18h30
2k fbg 16k M dont 5x600m
2k fbg 4/16 // 20

vendredi 8 décembre 1978

EX 20mn

~~Samedi 9 Décembre 1978~~

Dimanche 10 décembre 1978

Randonnée 65 km



lundi 11 décembre 1978

(EX)

mardi 12 décembre 1978

(EX)

jeudi 14 décembre 1978

EX

2k jog
3 - jog
3 - jog

} 5 / 3 // 8

mercredi 13 décembre 1978

7k fty

samedi 16 décembre 1978

(EX)

dimanche 17 décembre 1978 Font Romeu

9km fty

lundi 18 décembre 1978 (Font Romeu)

8h35: 1h15 M. (12)

1h15 = 2k fty

10x400 mètres pause 30"-45"
piste lisié, glace 3

1h2 fty

12 //

4 // 3/16//19

mercredi 19 décembre 1978 (Font Romeu)

matin exercices

15h55' 40' fty de fond (sur piste)

↳ équivalent 8k fty

mercredi 20 décembre 1978 (Font Romeu)

matin EXercices

a.midi (tôt) 1h5' fty dans(ébsons)
la neige

15 jog

jeudi 21 décembre 1978 (Font Romeu)

matin EXercices

45' Marche sur la
piste (+ aller-retour footing) 1/8//9

a.midi 15h30 = 45' Marche sur la
piste (+ aller-retour footing) 1/8//9

2/16//18

vendredi 22 décembre 1978 (Font Romeu)

matin EXercices

a.midi: 43' fty routes enneigées - 10/5 // 15
28' M (piste)

15

Samedi 23 décembre 1978

matin $\approx 1\text{h} 30\text{m}$ de fond à
2000 m d'altitude
a. midi 30' marche
Exercices

12 / 5 // 17

Dimanche 24 décembre 1978

matin ski de fond (15)
a. midi Exercices
16h 20 + 52' M (piste) 110 // 25

Lundi 25 décembre 1978

matin EX
a. midi (tôt) 1h 47' M sur la piste 2001

Mardi 26 décembre 1978

1.5h 10 35' ftg sur route 8 ftg

Mercredi 27 décembre 1978

matin Exercices 5k M (piste)
a. midi (17h) == = s'entraîne
a/10/10

Jeudi 28 décembre 1978

matin EXercices + 55' M (10)
a. midi 52' M s'entraîne (10) 20 M

Vendredi 29 décembre 1978

matin EXercices
a. midi 55' ftg de 1800 à 2000 m
30' marche 25' descente 13
28' M (piste) 5 / 18

Samedi 30 décembre 1978 Dernier jour à
Font Romeu

matin : EX
9h 45' : 2 h M (piste)
a. midi : (2600 m piste) 45' M
(dernier tour fat: 2' !)

+ $\frac{29}{8}$
 $\frac{30}{30}$

Dimanche 31 décembre 1978

matin : 2k $\frac{ftg}{M}$ 3 sorties 4 / 16 // 20
1h -
2 - $\frac{ftg}{M}$

~~2000 m~~

Lundi 1^{er} janvier 1979

Matin aller au centre de Chasse et
retour footing + 1h 50 26 km

Mardi 2 janvier 1979

matin (1h) 5km ftg
soir Exercices
(17h 45) 4k ftg
8k M
4k ftg 13 / 8 // 21

Mercredi 3 janvier 1979 14h: Gym chez
Kyné

17h 45 2k $\frac{ftg}{M}$
16 - $\frac{ftg}{M}$
2 - $\frac{ftg}{M}$ } 4 / 16 // 20

Jeudi 4 janvier 1979 neige

17h 15 4k prg
4k M
1k ftg facile 11 / 4 // 15

Samedi 6 janvier 1979

Matin

4k f_{tg}
4k M (route malgée)
4k f_{tg} verglas) 8 / 4
d. midi 10 = 10
 $\frac{18}{16} // 22$

Exercices

Dimanche 7 janvier 1979

Matin 11km footing

Mercredi 10 janvier 1979

14h Kyni : EX

Jeudi 11 janvier 1979

17h ex puis 17h33 =

- 4 k f_{tg}
- 12 k M (montagne)
- 4 k f_{tg} 8 / 12 // 20

Vendredi 12 janvier 1979

17h40 4k f_{tg}
4 - M
2 - f_{tg} B / 4 // 10

Samedi 13 janvier 1979 EX

17h12 3 km pure footing
14 km

dimanche 14 janvier 1979

EX

Randonnée 9h10 à 13h50 ~
(9 km au lac Bussiere)
Beau temps frais

Lundi 15 janvier 1979

EX 16h18 ~ 4 km f_{tg}
8 - M } 8 / 8 // 16
4 - f_{tg}

Mardi 16 janvier 1979

(ex)

mercredi 17 janvier 1979

14h EX 17h20 27 f_{tg} (6)
20 km M.
10 f_{tg} (2) 8 / 20 // 28

jeudi 18 janvier 1979

INDOOR
en salle à Gerland
17h40 3 x 1 km échauffement
500 m facile } 4
puis 3 x 166m
18h35 5000 en 22' 9" 8 (1°) 9
1000 = 4'13", 3000 = 9'312"

Samedi 20 janvier 1979

matin Parilly 12 km M (pluie)

Dimanche 21 janvier 1979

INDOOR

5000M + 3x1000 + 3x150m
 puis 5000 21'47"4 (eu)
 $(4'34"/8'46"/13'06"/17'28"/8)$
 $(4'34"+4'12"+4'20"+4'22"+4'49")$
 + 4 km jog 4/13//12

Lundi 22 janvier 1979

EX

Mardi 23 janvier 1979

PARC
 9h25± 1h jog
 $\begin{cases} 7 - \text{jog} \\ 1 - \text{jog} \end{cases}$ } 2/7//9

EX

mercredi 24 janvier 1979

10h Pavillon St l'hôpital Edouard Herriot Test d'Effort
 Sur banc traîner charge 3,5kg, 60 tours
 minute, temps 66mn
 (équivalence \rightarrow 16km footing)

jeudi 25 janvier 1979

14h20 20 min ftg 4
 (1st) puis District FNSU 6
 (Universitaire) de Clermont 6
 $8'6" / 6'1" / 19'35" / 1"$
 Bourdeau 18'5" -

18h(vas) EX
 18h25 2K jog 4 4
 $4 - \text{jog}$
 2 - jog

14/4//18

vendredi 26 janvier 1979

18h15 Gerland

~~8 km~~ 5 km

puis 6x166m 5000 21'28"°
 $(4'7" / 8'25" / 12'48" / 17'12")$
 $(4'7" + 4'18" + 4'23" + 4'24" + 4'16")$
 Puis total de 166m 66 = 1 = 40" 2 = 7'20"
 3 2'1" 11'4"50" 11'7'41" 11'8'10" ~~16'6"~~ 19'13'37" 9'23" 16'28" 12'22" 19'22"
 4 2'43" 8'5'33" 11'8'25" 16'11'21" 10'14'16" 24'17'10" 28'20'05"
 5 3'25" 9'6'15" 15'9'08" 17'12'05" 11'15'08" 25'17'56" 8'9" 20'47"
 6 4'07" 10'6'59" 14'9'52" 18'12'48" 22'15'44" 26'18'41" 30'21'28"

11

4,5

19'22"

Samedi 27 janvier 1979

10h20' EX duz bayon

Samedi 28 janvier 1979

matin Douai 2K jog
 8K $\frac{1}{2}$ M
 2K jog

4/8//12

Lundi 29 janvier 1979

10h 10± 2K jog
 4 K M
 puis 5x1000
 $5'12" / 4'51" / 4'42" / 4'25" / 4'11" /$
 2 km jog

4/9//13

Mardi 30 janvier 1979

Matin EX

2K jog
 et 3K $\frac{1}{2}$ M (campagne)
 6x500 $(2'14" / 2'9'45" / 2'7"$
 $2'7'5" / 2'8" / 2'2"5")$

6/6//12

mercredi 3 janvier 1979

Mardi EX

1hr: 2k Moy }
 12 - M } 4/12/16
 2 - Moy }

jeudi 1er février 1979

soir EX (Kym)
 3,5 + 5(+) km frg 9jog

vendredi 2 février 1979

17h40 8k frg
 schumppt { 4x 250 M
 3x 500 10km
 2x 750
 1k 10km/h
 412 frg

6/4/11/10

Samedi 3 février 1979

INSEP = 5km facile Championnats de France en salle
 3x 4000 14jy
 (2^e) 5000 24'37" (1:4'71)

Dimanche 4 février 1979

Mardi 8k frg }
 8: M } 8/10/18
 8: frg }
 min EX

lundi /

mardi 6 février 1979

route frg

EX

mercredi 7 février 1979

EX chg Kym

jeudi 8 février 1979

FONT-ROMEU

"Promenade" 1h 35 1800m ~~1800m~~
 EXERCICES

vendredi 9 février 1979

(2^e jour à Font-Romeu)

mardi "Promenade" 1h 15

EXERCICES

a-midi : 1h 15 11 km

samedi 10 février 1979

3^e jour Font-Romeu

9h5': 2h10 route avec Delierre (côte) équivalent puis EX

23

14h35: 5km de fond 1h 45 (effectif 1h 30s) équivalent footung 12

Soir : Patin à glace

35

dimanche 11 février 1979

Font-Romeu - Matin 1h10' M

équivalent EX

12 km

lundi 12 février 1979

8h25: 2h20 M (avec Montée à 2000) 25
 14h45: 1h35 skis de fond équivalent Rtg 12 km

Mardi 13 février 1979

FONT ROMEU

8h25' 1h 5' M route "équivalent pluie" 12km

10h EX

Mercredi 14 février 1979 FONT ROMEU

8h35' M 10km + 3k sur la grise EX 13
ftg 3 km 1= 3

Jeudi matin 1h 6' skis de fond dans le BLIZZARD
équivalent footing 12

15/13/28

Vendredi 15 février 1979

Soir 9km ftg -

Samedi 17 février 1979

FONT ROMEU

Matin 4km footing

(équivalent)

après-midi 15h15 1h 4 équivalent 11km

(estomac lourd)

EX

4/11/15

Dimanche 18 février 1979

FONT ROMEU
BÉAUTEMPS

Matin 8h41 50' ftg (\rightarrow Plage de Barrouges
M. Louis)

10km 1h(+) 17

11/11/16

14h30 1h 45' ski de fond
équivalent footing

16-18
29/11/40

Lundi 19 février 1979

FONT ROMEU

8h38 - 90' ftg
2h 8' M

2 23 | 25

16h EX

17h 800 m natation

Mardi 20 février 1979

FONT ROMEU

8h23 35' M monté 1850 \rightarrow 2000
1h45 à 2000 équivalent 23 M
desc.

14h25 1h 55' Ski de fond
équivalent footing $\frac{20}{43}$ ftg

Mercredi 21 février 1979

FONT ROMEU (Dernier)

8h30 \rightarrow Mont Louis \rightarrow plage Barrouges

\rightarrow puisque nous étions

avec G. Lelièvre 2h 56' équivalent 32 km

Vendredi 23 février 1979

(Lyon)

Soir 9km ftg

Vendredi 23

Samedi 24 février 1979

Matin 4km ftg / 8km 91/2 km ftg

soir : EX

Dimanche 25 février 1979

10h18 ~ $\frac{8}{12}$ K $\frac{\text{fry}}{\text{fay}}$
 $\frac{4}{4}$: $\frac{\text{fay}}{\text{fay}}$ facile

6/12 //18

Mardi 27 février 1979

~~EX~~

16h56 6K fry (pure
puis 20 km M Calluna avec
varies)

4v-fay

10/20 //30

Mercredi 28 février 1979

9h36 42' fay (étoiles pure en 32') 10k fay
 18h5' ~~3.5k fay~~ / 10x800' + 100m au plus
 $3'59/3'40/3'32-5/3'38/3'33/3'35/3'35/3'37/3'39/3'22$
 $\approx 3,5k$ fay $\frac{7}{8} // 15$ (4000:1.10)
 $\frac{17}{18} // 25$

Jeudi 2^{me} mars 1979

"Gym" chez KYNK

puis (soin) 9 k fay
 12- 9 fay (facile)
 2- fay

$\frac{10000}{130} = \frac{127}{37} \frac{4803}{11013}$

Samedi 3 mars 1979

8h10 5' fay
 $\frac{55}{55} \frac{57}{57}$ { pure 2/10 //12
 $\frac{5}{5}$ fay } (ex degres)

15h5 10' fay
 9K branch facile
 avec 1 interruption au
 milieu
 4k fay

6/9 //15
 8/19 //27

Dimanche 4 mars 1979

Bouygues Bruxelles
 4000 m + 3 x 200

$M=18$

1heure puret 1- 13k 35 2

tours:

1	1'45"	(1.45)	18	32.26	(1.50)
2	3'31"	(1.46)	19	34.16	(1.50)
3	5'18"	(1.47)	20	36.05	(1.49) <u>36.05</u> (4.34)
4	7'05"	(1.47)	21	37.52	(1.47)
5	8.54	(1.49) 8'54 (4'29"5)	22	39.36	(1.44)
6	10.44	(1.50)	23	41.22	(1.46) <u>40.29</u> (4.24)
7	12.33	(1.49)	24	43.09	(1.47)
8	14.13	(1.46) <u>13'26" (4'39")</u>	25	44.53	(1.44) <u>44.53</u> (4.24)
9	16.09	(1.50)	26	46.49	(1.56)
10	17.90	(1.51) <u>18'00" (4'34")</u>	27	48.39	(1.50)
11	19.77	(1.47)	28	50.28	(1.49) <u>49.39.5</u> (4.40.5)
12	21.36	(1.49)	29	52.17	(1.49)
13	23.12	(1.46) <u>22'29" (4'29")</u>	30	54.06	(1.49) <u>54.06</u> (4.32.5)
14	25.10	(1.48)	31	55.54	(1.48)
15	26.58	(1.48) <u>26'58 (4.29)</u>	32	57.41	(1.47)
16	28.48	(1.50)	33	59.22	(1.41) <u>58.32</u> (4.26)
17	30.36	(1.48)			

$31'34" (4.33) 38" 152"$

$12.312: 55.54 + 13 = 95.2m \rightarrow 4'19"$ devenir K

Mardi me suis fait mal au bas colonne vertébrale (en prenant mauvaise position)

Dimanche 11 mars 1979

6h P^r Georges de Rencins
28k marden / 6k footing // 34

Lundi 12 mars 1979

17h (9) Panc 3 tour frg (50')
(Ex) 57' frg 14

mardi 13 mars 1979

Mercredi 16h15 ± ex puis (Ex)
2k jog
16 - jog
2 - jog

mercredi 14 mars 1979

(Ex) dux tigre

jeudi 15 mars 1979

ex puis 18ln
3,5 k frg

5x400 2'7" / 1'57" / 1'54" / 1'50" / 1'43"

5x800 3'35" / 3'32" / 3'34" / 3'26" / 3'20"

3,5k frg 7/6//13

venredi 16 mars 1979

ex puis 2k jog
4 - jog
2 - jog

Samedi 17 mars 1979

10h = 4 km frg
12 - frg
4 - frg

8/12//20

Dimanche 18 mars 1979

1h30 "Neuville - Mat Verden"
10k marden en côte 1^{re} 53' et 2^{re}
redescend en footing 10km // 20

Lundi 19 mars 1979

7h56 1k jog
7 - facile (perte) 2/7//9
18h12' 1 - jog
2 - jog
12 - jog (1h5') 4/12//16
2 - jog 6/19//25

mardi 20 mars 1979

17h 10 ± 4k frg
16 - jog
4 - frg

Ex

8/16//24

mercredi 21 mars 1979

8h 20 environ 4' + 14' jog
4k jog
2k jog

10/16/26

6/4//10

$\frac{10}{4}$

14h 30 ± 2k jog ; 12k jog facile ; 2k jog N
4/12//1

jeudi 22 mars 1979

17h 10 = $\frac{2k}{2} - \frac{2k}{2}$ jog
 $\frac{2k}{2} - M$ facile (avec Gérardine) } 4/26//28
 $\frac{2}{2} - \text{jog}$

vendredi 23 mars 1979

6h 9' $\frac{1h}{10}$ jog
 $\frac{10}{10} - M$ (Ranc) (54°) } 2/14/12
 $1 - \text{jog}$

17h 25 $\frac{2}{8}$
 $8 - M$ facile
 $2 - \text{jog}$

$\frac{2}{8} + \frac{2}{8} = 4/18/12$
 $\frac{2}{2} + \frac{2}{2} = 6/18/26$

samedi 24 mars 1979

matin $\frac{2k}{8} - \frac{2k}{2}$ jog } 4/8//12
 $8 - M$
 $2 - \text{jog}$

a. midi $8k M$
(Gerard) ~~3000~~ $12'56''$ 4/16/4/20
dent à la fin (4'20"/8'40")
1.46/3.28/5.10/6.54/8.40/10.24/2/12'8"
1.46 + 1.42 + 1.42 + 1.44 + 1.46 + 1.44 + 1.44

dimanche 25 mars 1979

Matin (9h 20') Gerland:
58' M facile 10

17h 35 = $2k$ jog
 $9 - M$ (+) 56' } 4/9
 $2 - \text{jog}$

$\frac{2}{9} + \frac{2}{9} = 4/19/23$

Lundi 26 mars 1979

EX
10h 4' $10 - \text{jog}$
16k M } 4/16//20
10' jog

mardi 27 mars 1979

Gélatin EX
14h = $2k$ jog
2e - M (M48) } 4/20//24
2 - jog

mercredi 28 mars 1979

7h 56' $1k$ jog
 $8k M$ (pluie) } 2/8//10
1 - jog
EX dure Kym
18h 30 $2k$ jog
12 - M } 4/12//16
2 - jog

$\frac{2}{12} + \frac{2}{12} = 6/20/26$

jeudi 29 mars 1979

16h 30 = EX
17h = $2k$ jog
2e - M facile } 4/10//24
2 - jog }

vendredi 30 mars 1979

16h 30 = 4k frg
12 - M facile } 8/12//20
4 - frg

Samedi 31 mars 1979

Génev

échappement
 5×400
 1000 }
 5×1000 }
 500

≈ 11k Marche toute
1er 49'2

Dimanche 1^{er} avril 1979

après-midi 18-
 $\frac{9}{2}$ -
 $\frac{9}{2}$ -
 jog 4 / 18 // 29

Mardi 3 avril 1979

fin
 après-midi 4 jog
 $8\frac{9}{1}$ }
 4 jog } 8 / 8 // 16

Mercredi 4 avril 1979

KYNE

Jeudi 5 avril 1979

18h~~45~~ ~ 2k jog
 $16\frac{9}{1}$ - faible
 2 - jog 4 / 16 // 20

Mercredi 7 avril 1979 Martell

7x400 échappé (dernier facile)
 2h Bk o 71 ($10000 : 4^{\circ} 47''$)
 1° (2°) Martell

stock Lanning 16

dimanche 8 avril 1979

Mimigan Plage
 10h~~45~~: 55' footing en
 forêt (13)

Lundi 9 avril 1979

9h~~45~~ ~ 2k ftg Marche
 20 - sertem (côtes rapides) 1 / 23 // 24
 2 - facile

après-midi ex

Mardi 10 avril 1979

9h 1k jog
 $29\frac{9}{1}$ - M sertem avec }
 côtes } 2 / 22 // 24
 1k jog }

18h~~45~~ EX

mercredi 11 avril 1979

8h45 (+1h30 aller puis⁽⁺⁾ 1h20 retour) M → 30k

jeudi EX

jeudi 12 avril 1979

Midi-jour pluv 5^e jour
9h : 2k fry puis 28k (varié) 2/22//24

venredi 13 avril 1979

9h = 8k M
 $5 \times (1\text{km} 4'40'' - 4'30') + 1\text{k } 5'45'' - 5'20''$
2k jog 2/12//14

16h15 comme le matin 2/12//14
4/24//28

Samedi 14 avril 1979

8h45 30 km M
am EX

Dimanche 15 avril 1979

Matin 12km M + 2K fry 2/12//14

Lundi 16 avril 1979

Matin 28km M 1k jog 2/23//26

mercredi 18 avril 1979

18h 2 2k jog
8k M +
1000 4'48"
2k jog 4/5//9

jeudi 19 avril 1979

11h Kyne

Soir 2 k jog
8 - M facile 4/8//12
2 - jog

vendredi 20 avril 1979

fin d'après-midi :

2k jog
4 - M facile }
2 - jog } 4/4//8

dimanche 22 avril 1979

9h 55 mn 2k jog
14 - M facile

mercredi 24 avril 1979

17h40 4k jog
7 - M 5x400 (9/1.41/1.37/1.37/1.32)
3 - fry
7/9 //16

mercredi 25 avril 1979

EX

16.50 262 fbg
 8K M Rapide (41') 4/84/12
 2 - fbg

jeudi 26 avril 1979

(Ex)

18h27 2h fbg }
 16. M } 4/16/12
 2 - fbg }

dimanche 28 avril

matin 262 fbg
 4 = fbg
 2 - fbg

Dimanche 29 avril

lotz piste

Epinay 15 min 3c

1.29'56"4

8h50 :		éclumppfe + 20km piste :		25 km
1.4.6	1.4.6	12 21.5031.1.1.5 12.665	25 44.56.7.4.3 12.20	35 62.36.8.117.5 12.16
2 3.32	1.4.6	13 23.47.3.1.52.1 K5	26 46.43.1.46.3 12.23.2	36 69.57.1.19.3 4.40.1
3 5.19.1	1.6.7.1	14 25.37.5.1.9.8 4.22.0	27 48.28.0.1.4.2 49.19.2	40 71.69.9.1.51.8 K16
4 7.9.6	1.50.5	15 27.16.7.1.4.2 K6.30.2	28 70.10.2.1.4.2 K11	41 73.32.6.1.4.9.7
5 9.0.8	1.51.9	16 29.0.8.1.46.1 4.22.5	29 51.55.3.1.43.1 4.22.5	42 75.03.1.15.1 4.35.5
6 10.52.2	1.51.4	17 30.4.8.2.1.45.4 31.40.6	30 53.39.8.1.46.5 K11	43 77.11.7.1.9.6 K17.8.4
7 12.49.4	1.50.9	18 32.3.4.1.4.8 4.23.9	31 55.25.1.45.2 4.23.6	44 79.0.1.15.3
8 14.31.4	1.49	19 34.21.7.1.4.5 4.23.7	32 57.10.4.1.45.4 58.03.6	45 80.3.1.1.52.1 118
9 16.19.1	1.4.7	20 36.0.7.4.1.5.9 4.26.8	33 58.1.6.9.1.46.5 113	46 82.4.6.1.1.51 4.36.7
10 18.07.5	1.4.8.4	21 37.1.4.1.6.6 4.23.3	34 60.4.7.1.1.50.2 4.23.8	47 84.3.4.9.1.8.8
11 19.58.1.51.3	4.30.0	22 39.41.1.4.7 4.23.5	35 62.35.7.1.46.6 114.0.1	48 86.24.1.49.1 119.2.9.6
12		23 41.26.1.4.7 4.26.1	36 64.21.1.47.3 4.26.1	49 88.12.5.1.48.5 4.26.2
13		24 43.1.2.1.4.6 4.26.3	37 66.8.9.1.47.9 4.26.3	50 99.56.1.44.1 120.7.9

lundi 30 avril 1979

matin 9K fbg

mardi 1er mai 1979

— 15' en le matin

18h15 ≈

3,5km fbg
4K M soutenue 80

course 3x500

3x300 (dernier 56"5)

3,5k fbg

so 14/11/14

(ex)

jeudi 3 mai 1979

Matin	Kym
Soir	4K fbg
4x250m course	
4K M	
4x250m course	
4K M	
2K fbg	

8 / 8 // 16

vendredi 4 mai 1979

17h55 ≈ 17h50 2K + 4K fbg (6)

dimanche 5 mai 1979

17h55' 5K fbg (1t perte 23') 5

après midi 3K éclumppfe +
 + 800 m
 + disque

4

9

dimanche 6 mai 1979

matin 2K jog
4 - M
2 - jog

dimanche 15 mai 1979
Voiron Compétition
environ 19,5K 1^{er} 133,45 =
4/24/21

Lundi 7 mai 1979

EX

mardi 8 mai 1979

6h 5' jog 38' marche 5' jog 2/7//9

mercredi 9 mai 1979
18h 25 EXKTMK

10' jog
8K M
(10') Frig 7 4/18//12

jeudi 10 soin

entraînement rendu impossible
par douleurs abdominales à l'effort.

venendredi 11 soin

dimanche 13 mai 1979

2K Frig 7 6 + EX
4 - M

↓
douleur
plutôt thoracique

lundi 14 mai 1979

6h: 1K jog
4 - M Cente
1 - jog
EX (25')

2/4//6

vendredi 18 mai 1979

soin 4K Frig ex ex 7 6/4//10
4 - Frig)
2 - Frig)

samedi 19 mai 1979

matin 2K jog 7 6/4//10
4 - Frig)

dimanche 20 mai 1979

7h5 8km route 1h40'16" 20M
[ex]

mardi 22 mai 1979

soin 2K Frig
8 - M
2 - Frig 7 4/18//12

mercredi 23 mai 1979

1hr = KYME

jeudi 24 mai 1979

après midi - ex
 17h45 2K f_{yg}
 16- 4- f_{yg} } } 6/16//22

mercredi 26 mai 1979

shot = 15-20 [ex]
 Gli 55' 4 K f_{yg}
 12 - 4 - f_{yg}
 (2K / + 5 tempo 5' intervals) } 8/12//20
 4 K f_{yg}

18h45 gg. (ex)
 18.40 ≈ 2K f_{yg}
 ≈ 9 - 4 - f_{yg} (43') } 6/9//15
 2 - f_{yg} } 14/21//35

dimanche 27 mai 1979

Gli 55' ≈ 2K f_{yg}
 ≈ 18 - f_{yg} facile (1.35) } 4/18//22
 2 - f_{yg}

lundi 28 mai 1979

matin (ex)
 soir (ex)
 2K f_{yg}
 8 - 4 - f_{yg} (Gtempo)
 2 - f_{yg}
 4/8//12

mardi 29 mai 1979

Gli 5' f_{yg}
 - 48' 4 - (3 times) 2/9//11
 4' f_{yg}

18h45 10' f_{yg}
 8 K 4 -
 10' f_{yg}

4/8//12
 6/17//23

jeudi 31 mai 1979

Gli 50' 5' f_{yg}
 48' 4 - } 2/4//9
 5' f_{yg}

17h48 ≈ 2K f_{yg}
 12 - 4 - f_{yg} } 4/12//16
 2 - f_{yg} } 6/19//95

Samedi 2^e juin 1979

Gd Querville 3 Km M + esc

dimanche 3 juin 1979

Gd Querville

F RFA + "CEE" 35 Km

4e 2h 48' 15''
 (20 km 1.35.26
 30 - 2.22.30) t₁ = 39

mardi 5 juin 1979

18h =

- ox
 - 2k ftg
 - 4 - M } 4/4 // 8
 - 2 - ftg

mercredi 6 juin 1979

ohu 1k jog
 7. M (37') 2/7 // 9
 1 - jog

jeudi 7 juin 1979

Mati (1h15) Ex (hypn.)
 18h 1/2 2k ftg
 4 - M } 4/4 // 8
 2 - fr. }

vendredi 8 juin 1979

18h 1/2 Ex
 2k ftg
 8 - M } 4/8 // 12
 2 - fr.

18h 1/2

samedi 9 juin 1979

ex le matin 10x5'

dimanche 10 juin 1979

18h 1/2 1k jog
 42' M (parc) } 2/8 // 10
 1km jog

lundi 11 juin 1979

après midi + exercices -

mercredi 12 juin 1979

(soir) : 2k ftg
 4 - M } 4/4 // 10
 2 - ftg

mercredi 13 juin 1979

11h k-YMR ox

jeudi 14 juin 1979

6h 15 1k jog
 10 - M } 2. 10 // 12
 1 - jog

18h = exercices

- 2k jog
 - 8 M
 - 1000 m 3'50" } 4/9 // 15
 (record)
 [55" / 1'52" / 2.52] } 8. 19. 21
 - 2k jog

vendredi 15 juin 1979

18h 1/2 ex

17h 1/2 2km jog
 16 - M } 4/16 // 20
 2 - jog

Lundi 18 juin 1979

18h45 2K f_{rg}
5 - M facile } 4/8//12
soir idem 5 - f_{rg}

Mardi 19 juin 1979

18h30 - 2K (1x)
- 2K jog (avec appui sur)
- 2 - jog 4/4//1

Mercredi 20 juin 1979

Km EX

Jeudi 21 juin 1979

17h EX

17h 4K f_{rg}
12 - f_{rg} } 6/12//18
2 - f_{rg}

Vendredi 22 juin 1979

après midi EX

Samedi 23 juin 1979

oh : (pace) - 5' jog
50' M } 2/10//12
5' jog

lundi (ex) 26 juin 1979

oh 9 km f_{rg}
3 - M } 5/7//12
2 x 2000 (9'5" / 8'48")
3 K jog (200m au pas)

11h5' 2K f_{rg}
3 - M (16') } 5/7//12
2 x 2000 (8'51" / 8'54")
3 K jog

17h5' 30' (EX)

18h30 3K f_{rg}
4 - M } 5/11//16
2 x 2000 (9'12" / 9'3")
3 K M facile
2K jog

15/25//40

Mercredi 27 juin 1979

6h5 1K jog
7 - M (40') } 2/7//9
1 - jog

18h45 5K f_{rg} au pas 5
7/11//14

Jeudi 28 juin 1979

matin 2K jog
8 - M facile } 4/18//12
5' jog

sam 9K jog 5/7//12
5K M 5x400 1.42 [1.43/1.39/1.39/1.35]
3K jog 4/15//84

Vendredi 29 juin 1979

Rouen
Gd Querville

Soir 5 km éch¹
6K 2° (G. Lelièvre)

Samedi 30 juin 1979

10h30 8' f_{tg}
11' f_{tg}
10' f_{ag} 4/19//11

Dimanche 1^{er} juillet 1979

FECAMP —
3K éch¹ 10K (R 250m)
2° 45' 42" (7° T. Lelièvre 45' 04")

Lundi 2 juillet 1979

Gd Querville 9h15'
2K j_{tg}
15' f_{tg} facile
2 - j_{ag} ? 4/15//19

Mardi 3 juillet 1979

10h30 8K j_{tg}
4K j_{tg}
2F j_{ag} }

11h Ex chez Kym

10h30

Jeudi 5 juillet 1979

10h 1/2 ~ 2K
4 - f_{tg} } 4/14//18
2 - j_{ag} }

17h55 ~ 2K
12 - f_{tg} } facile 74/12//16
2 - j_{ag} }
8/16//84

Vendredi 6 juillet 1979

6h30 1h j_{tg} (2') } 2/4 // 6
1 - j_{ag}

16h25 2K j_{tg}
4 6x500 (2.02/2.17/2.16/2.15/2.9/2.1)
2K j_{tg} } 4/7//11
6/11//17

Dimanche 8 juillet 1979

Troy 10h Championnat
France 50K 2^e 4,85

vendredi 10 juillet 1979

après-midi ext 2h' jog et

FONT ROMEU,

mercredi 11 juillet 1979

FONT ROMEU (2)

matin 1h40' M facile

107

a.modo après exercices

jeudi 12 juillet 1979 FONT ROMEU (3)

matin 1h2km (\rightarrow 2000m)
EX

après-midi 2h'M (piste
 \rightarrow EX ~~piste~~ dure espaliers

7
 \rightarrow T. 16M

vendredi 13 juillet 1979 FONT ROMEU (4)

8h23 45' + 38' M
+ 1k fmg
et EX (surtout simple) 45' { 1/15 // 16

samedi 14 juillet 1979 FONT ROMEU (5)

8h31 Matin à 2000 (35km) + descente 13
(kilométrage équivalent plaine)

puis Exercices

Exercices

et 5km en (piste)

5
18

dimanche 15 juillet 1979 FONT ROMEU (6)

8h39 35' 2000m

équivalent mardi : 13 k
+ Exercices

après-midi : Exercices 1h23'' / 28
et 22' r + 1000 (4 16' + 4 9') / 28

Lundi 16 juillet 1979 FONT ROMEU (7)

8h36 1h57' M (directif Bouillasse) 99
Exercices (Plat des Aveillans)
après midi Exercices

Mardi 17 juillet 1979 FONT ROMEU (8)

8h32' matin au plateau \rightarrow 2000m
Exercices
après midi - Exercices
- 27' M

5
18

mercredi 18 juillet 1979 FONT ROMEU (9)

8h31 2h matin (comme lundi)
16h 55' Exercices

jeudi 19 juillet 1979 FONT ROMEU (10)

8h1/2 2h matin (comme lundi)
Exercices
16h 30' Exercices
17h10 1h6' matin (\rightarrow plateau 2000) 13
35

vendredi 20 juillet 1979 FONT ROMEU (11)

8h35' 30' M retour 29' fmg 5/5
Exercices

16h30 Exercices
16h30 35' M surprise
15
5/10//15

samedi 21 juillet 1979 FONT ROMEU (12)

vendredi 27 juillet 1979 FONT ROMEU (17)

8h24' plutean 2000' Stom parading return
M 15

8h55 1h45 (35') plutean 20
35' marche rapide à loco
35' ↓

après-midi Exercices

1h Exercices (légers)

dimanche 22 juillet 1979

samedi 28 juillet 1979 FONT ROMEU (18)

SERVIAZY 20 km UV, O:

8h50' 6km M pisti
10x800 (pauses 2-3')
3.47/3.38/3.36/3.36/3.40/3.36/3.41/3.32/3.31/3.28s
14

lundi 23 juillet 1979 FONT ROMEU (13)

5h Cyprien (vers Canet /
Perpignan)
Competitio 19k 100 (±)

après midi (Assouplis m.)
24 min fbg pelerin 5

1h 1h30' 52"

33

mardi 24 juillet 1979 FONT ROMEU (14)

mercredi 25 juillet 1979 FONT ROMEU (15)

8h31 8h5' marche (→ pharmacie 22
Aouillas, rest.)

après-
midi Exercices

15h42 marche → plutean 2000' 13
Exercices

lundi 30 juillet 1979 FONT ROMEU (20)

9h47' 40' M route → Pyrenees 7
puis 45' sur piste 8 } 15

mercredi 25 juillet 1979 FONT ROMEU (15)

8h35 + 1h20 M 15
exercices

après-midi Exercices
puis 18h14 + 26' M pist. 5
1 20

judi 26 juillet 1979 FONT ROMEU (16)

mardi 31 juillet 1979 FONT ROMEU (21)

8h45 : 5' fbg ; 44' M 1/7
8h51 : 16' M 5x400 (1.69.5/1.50/1.69.5/1.48/
(pist) 1.41) 16' M 1/8

9h → 15h promenades (pistes 1'15") 1.46 | 1.46 | 1.46 | 1.35
tous midi 4K M + 10x400 1.50/1.47/1.46/1.45
1.48/1.46/1.46/1.46

Mercredi 1^{er} aout 1979

FONT ROMEU (22)

8h15' - 1h55' brin enlevé (\rightarrow pl de
avallans) Exercices 22
Après-midi Exercices

Jeudi 2 aout 1979

FONT ROMEU (23)

8h50' ~ 12x1000 pause 2000m au pds

$5'32''/4'45''/4'35''/4'26''/4'28''/4'30''$
 $4'35''/4'22''/4'41''/4'22''/4.29/4'11''$
 Autobus 1h2 (d 400 : h 43)

Récuperation après le dernier loco :
 $\approx 15'' 176'(180)/30' = 464/45'' = 148/60' = 132'$
 $1.15 \quad 120 \quad 1130 : 116 / 1.45 = 112 \text{ m}' \quad . 122$
 $2.15 \quad 108 \quad 1230 : 108 / 2.45 = 104/13' \quad . 104$
 $3'30 : 104' \quad 4' : 103$
 $5' : 96'$

Vendredi 3 aout 1979

FONT ROMEU (24)

8h30 :
 - monté au plateau \rightarrow 2000m
 - 1h 17' en route
 - descente \rightarrow col del nem
 - descente \rightarrow plateau bolquère
 - aller retour plus à plateau 2000m.
 - \rightarrow ret au lycée + 9h 1/2 ≈ 27

Après-midi 43' plateau (2000) 8
 $\overline{30}$

Samedi 4 aout 1979

FONT ROMEU (25)

7h48 Pyrénées 2000 69' M 12

matinée 33' M
 Exercices
 33' M

après-midi Exercices
 1h48 34' M

6
30

dimanche 5 aout 1979

Béziers 18h42 (à l'occasion des
 2h m (dernières 45', 4h une)
 soutenues) 23

Lundi 6 aout 1979

(Lyon)

18h2 2k ftg
 2k ftg
 9k m (50°) dont 2h l'arr. soutenues
 1k ftg
 $4/9/13$

Mardi 7 aout 1979

18h15' ~ 2k ftg
 3k m 10x800 (piste : tapis
 de ferr ~~assise~~ pour pelleterie !)
 3.37/3.32/3.27/3.26/3.29/3.24/3.27/3.29/3.29/3.28
 (Camp de chasse) 1k m / 2k ftg 4/12/16

mercredi 8 aout 1979

17h30 2k jay
 18 - 4k (1h13) (pluie) { 4/18/19
 2 - jay } 4/18/19

jundi 9 aout 1979

17h45 2k foy
 18 2k 4k (2 derniers mètres)
 2k jay 4/18/19

vendredi 10 aout 1979

17h20 2k jay
 4x250 refuge train (65" et plus)
 1k jay (+) 3/8/11

Samedi 11 aout 1979

18h15' ORLEANS
 Champmariati de France 20k
 piste 2^e 1.30.16.6
 + échf (23)

merdi 14 aout 1979

17h2 2k jay
 4k facile
 4x250 course (paix 40-45") 5/4/9
 2k jay

Soir (18.10). 4k foy

- 4k 4
 + 1000 en - 4'30"
 2k foy

6/5/11
 14/9/19

mercredi 15 aout 1979

Ex l'après midi

vendredi 17 aout 1979

Ch-11' Paris 45' 4

8 // 8

10h20 Dora 1k foy
 48' 21 (fin entrain) 2f 9 // 11
 1k foy

17h 2k foy
 4k

10x500 (paix 1'90" à 1'40")
 2.11 / 2.10 / 2.06.5 / 2.04 / 2.05
 2.04 / 2.02.7 / 2.05. / 2.03 / 1.57
 (5^e à 9^e ci l'heure + perte 50m)
 2k foy

6/26/32

samedi 18 aout 1979

16h5 2k ftg
 14 - M fin → 4/14//18
 2 - ftg

dimanche 19 aout 1979

9h5' 2k ftg
 14 - M (1h16) 4/14//18
 2 - ftg

lundi 20 aout 1979

17h30 2k ftg
 9 km M (43')
 FARTLEK (2-3' toutes les 5' → 3 tempo)
 2k ftg

soir : 2k ftg / 9km M / 2km ftg } 4/21//13
 8/23//13

mardi 21 aout 1979

2k ftg / 14km M / 4k ftg } 6/14//20

mercredi 22 aout 1979

2km ftg 20 km M 2km ftg } 4/20//24

jeudi 23 aout 1979

18h 2k ftg
 9 km M (derniers soutiens)
 2k ftg

vendredi 24

samedi 25 aout 1979

matin : 3 km marche
 (fin : 3 accélérations 150-200m)

après midi : 23km échauffement.

20km route 1h 29'10" } 5c
 10.46 / 21.51 / 32.56 / 44.02
 16.6.30 189.10 } 26

dimanche 26 aout 1979

matin 16 km

mardi 28 aout 1979

9h5' 2k ftg
 9 - M
 2 - ftg } 74/9//13

18h5' 2km ftg
 9 km M
 2km ftg } 74/9//13
 8/18//26

mercredi 29 aout 1979

8h30' 2k ftg
 9 km M bon train
 2k jog } 74/9//13

18h5' 2k ftg
 4 km
 2000 (65"/1000 : 4'12") 8/36"
 3000 (2'7"/4'15"/6'28"/8'42/10'50") 12'59"
 4k M
 2k jog } 4/13//17 8/22//30

jeudi 30 aout 1979

6h30' 47' M (parc) 9

18h10' 1h Ptg
8' 1h Ptg
2' Ptg

3 / V
3 / 17 // 20

vendredi 31 aout 1979

6h4' 44' M (parc) 8

lundi 1^{er} septembre 1979 (acclimatation à la fin)

matin 52' M (avec 3 pentes)
après midi: 3km ~~M~~ NEVERS (1)
échaufft
puis 10 000 (chaleur) 44°32' M 22
1°38" / 4°07' / 8°18" / 12°42" / 17°11" / 21°44"
26°13" / 30°48" / 35°16" / 39°52" / 44°32"

dimanche 2 septembre 1979

NEVERS (2)

8h30' 5' jog
+ 1h55' jog

1/21

lundi 4 septembre 1979

2h Ptg M (soir)
8h Ptg
2h Ptg

4 / 8 // 2

mercredi 6 septembre 1979

2 Km Ptg soin
1h Km Ptg M
4h Ptg } ?
} 8 / 10 // 16

vendredi 7 septembre 1979

6h (Parc) 5' Ptg
+ 38' M
5' Ptg } 2 / 7 // 9

après midi VICHY (1)

7 Km route
Exercices
5 x 800 m (pauses longues)
(ram chrono) 11
2 18 // 20

samedi 8 septembre 1979

VICHY (2)

8h30 4 tours du plan d'eau
2h 20 nageoir ~~envoyé~~ 25

après-midi EX saut pelerine
Puis 60' footing

4 /
4 / 25 // 29

dimanche 9 septembre 1979

VICHY (3)

6h47' 1h13' M (1h au + AR)
8h40' 1h52'

12
20
32

après-midi EX

Lundi 10 septembre 1979

8h50 1h50' M

VICHY (4)
20

mardi 11 septembre 1979

8h50 1h52' M VICHY (5)
21' Fg pelouse 5 / 15 24

15h45 ≈ 15x800 avec ^{peu} zoom au pas sauf pour
les 3 derniers : 30° de recul (consul de
Dubois)

[≈ 1.55 / 1.48 / 1.68 / 1.48 / 1.45
1.42 / 1.48 / 1.40 / 1.39 / 1.39
1.39 / 1.41 / 1.39 / 1.40 / 1.45]

/ 6 5/25//30

mercredi 12 septembre 1979

VICHY (6)

8h40 (-) 2h25' M. par Mont et par laux 25

11h45 ≈ Ex pelouse et espaliers

18h10 8 km M (2 AR du bord de l'Alier) 8
(37-38')
/ 33

jeudi 13 septembre 1979 (VICHY (7))

8h42' 2h35' M 30

15h45 ≈ EX

18h ≈ 2 km échauff.
5x800 (toutes les 4')
(→ pause 22 à 30°)
(≈ 3.39 / 3.24 / 3.35 / 3.30 / 3.30) 6 / 36

vendredi 14 septembre 1979

8h36' 2h23' M au belvédère
comm depuis vendredi

VICHY (8)

25

Samedi 15 septembre 1979

(Lyon)

18h20' 2h Fg
? - M ? 6 / 9 // 15
? - M
? - Fg

dimanche 16 septembre 1979

8h35 2h Fg
18' - M
? - jog ? 4 / 18 // 22
? - jog

Lundi 17 septembre 1979

Chi 2h jog
5' - M (pare) ? 3 / 5 18
1' - jog

16h29 Vincennes 8 km M

3 / 13 // 16

Mardi 18 septembre 1979

Marin 1h50' Vincennes
4' K M facile

10x800 pluriel 30'
3'38" 3'25" 3'25" 3'28" 3'22"
3'27" 3'25" 3'27" 3'35" 3'48"

11'18"

mercredi 19 septembre 1979
8h50' (heure locale)
58' M route

après midi +20' fty 4 // 14
~~E~~ (court)

jeudi 20 septembre 1979

SPLIT (3) Medena

Th 15' Th 23' aller (côte → Marina puis
dans la campagne)
1h15' retour (2 temps avec
Silvano 2000 avec intervalle
1000 (assez facile) - 9'45 1'9' (9')
28

vendredi 21 septembre 1979
SPLIT (4) Medena

Th 55' Th 13' M / 13 //
1h21' 30' fty 7 // 20

samedi 22 septembre 1979
SPLIT (5)
Th 55' - 1h30 M
(1/3 facile / 1/3 moyen / 1/3 facile) 16

dimanche 23 septembre 1979
8h52 44 M 8 SPLIT (6)

~~Lundi 24 septembre 1979~~
~~Medena~~
~~En bord de mer à l'aller-retour (+25')~~
~~+ 3 oscillations ± 15m~~
~~5 km M~~
~~24/29~~
~~Split: 6 km each +~~
~~- 20 km (JEUX MÉDiterranéens)~~
~~1) Lelievre 1.23.50 - 2) Marin 1.24.17 - 3) Matteoli~~
~~1.24.55 - 4) Damilano G. 1.25.00 - 5) Llopant~~
~~1.28.58 - 6) Galusic 1.34 8v) (Young) 1.37~~

Mardi 25 septembre 1979

SPLIT (8)

Matin 5h10' marche (10')

Mercredi 26 septembre 1979

1h05 53' Marche

Jeudi 27 septembre 1979

Gl 57 2h23' dont 17' fty
4/22 // 26

Vendredi 28 septembre 1979

Medena 11-jours

Gl 57 35' Marche
10.14: 58' ?

G (?)
9 ? 15

Samedi 29 septembre 1979

Medena 12-jours

Th 50 2h13' dont 17' fty
4/20 // 24

lundi 1^{er} octobre

Le Grand Quevilly

8h 23' 15' jog / 1h 26' Mente (2x50 moudiots, 2m plus) / 14' jog 6/13/19

12h 15' Escaliers

18h 1' 2K frg 3 points course = 40m
1K frg 1 serie bonus étapes

3/9
9/14/19

Mardi 2 octobre 1979 (Lyon)

2K frg -
4K M
4K Pts

- combats aux cuivres
4/4/18

Jeudi 4 octobre 1979

6h 18' 1K jog 1/10/11/11
5' 24' 5' 24'

18h 2' 2K frg
4K M avec un
milleu 5x400
1.39/1.35/1.37/1.39/1.32 6/6/10
pause breve

2K frg 5/16/21

Samedi 6 octobre 1979

matin 2K frg 7 4/8/12
8 - M ?
2 - frg {

Dimanche 7 octobre 1979

CRAPOTYNE "Grand Prix"
50K 4h 38' 33
(Moy parcours = 2.6.30)

Jeudi 11 octobre 1979

5h = 1h marche facile

Samedi 13 octobre 1979

6h 3' 5' jog
1h 32' M (étape)
5' jog } 2/10/18

Dimanche 14 octobre 1979

St Rambert

20K (1') 47' 30" (95' 11")
(moy parcours)
(2x45' + 3x5', 3x150m)
141

mardi 16 octobre 1979

(Exercice)

jeudi 18 octobre 1979

Le Creusot $\xrightarrow{\text{RVignard}}$ Pene Venerii (cloture
2 km) $\xrightarrow{\text{RV}}$ 5' ftg 18 Km

vendredi 19 octobre 1979

18h	4 K ftg	} 8/4/12
	4 K M	
	4 K ftg	

dimanche 21 octobre 1979

10h 30 ~	2 K ftg	} 6/6/12
	3 K M	
	2 K M	
	4 K ftg	

mardi 23 octobre 1979

Loin (Le Creusot)
53' ftg 12

mercredi 24 octobre

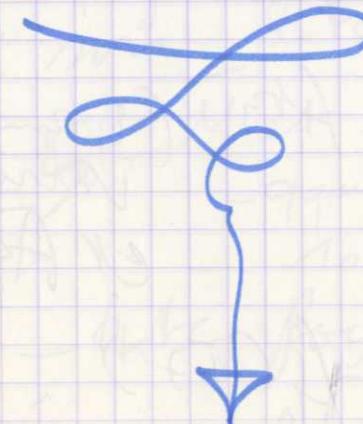
6h 20 5' fog
(+) 14h 13' M } 2/13/15
5' fog }

vendredi 26 octobre (Le Creusot)

18h 41' ftg 9

mardi 30 octobre 1979

Loin ~ 9 K fog



1/11

$$- \quad \begin{array}{l} \text{v. għiex} = 25' \text{ ftg} \\ \text{55' M facieh} \\ 10' \text{ ftg} \end{array} \left. \right\} 8/9/17$$

$$\begin{array}{l} \text{217 h səu} = 10' \text{ ftg} \\ \text{812 ftg} \\ \text{18 ftg} \end{array} \left. \right\} \frac{6/8/14}{14 \quad 17 \quad 31}$$

8/11 9.

8k ftg
5k 23 M 25

4/11

2k ftg
5k M

$$1000 \quad 4/10^{\circ} \quad (64+63+62+61)$$

6/11 9 k ftg (8 km pure
Li Creewor
Verriżeen
et AR)

8/11 1ek ftg (57).

10/11

1k ftg
12 - M
educatif

sun = 2k ftg
4 - M

$4 \times 100 (2.19/2.15)$
25/2.00

2k ftg [creampi
milletgħam lu]

4/6 11/10 10/18 11/24

6/18/24

12/11 sun 2k foy

- 5k M et - 3 anadis 10kg
- approximated espalier
- 10x 45 $\frac{1}{2}$ kg squatdowns
- 4k foy

6/5/11