



13,5 cm x 21 cm



80



5000/10/2

m	t	V moyen
340	76"	4,473 / 16,105
1000	4.02	4,132 / 14,876
2000	8.05	4,123 / 14,845
3000	12.19.7	4,055 / 14,600
4000	16.28	4,048 / 14,574
5000	20.36.7	4,043 / 14,554

18.38

18.38 18.38

1

34  
1000  
66 X 92

12

V. marginale

$$\begin{cases} 1000 = 4,132 & 14,876 \\ 660 = 3,975 & 14,313 \\ 4,03 & 4,115 \quad 14,816 \\ 4,14,7 & 3,926 \quad 14,134 \\ 4,08,3 & 4,087 \quad 14,498 \\ 4,08,7 & 4,080 \quad 14,475 \end{cases}$$

NOVEMBRE 79

1	14 (14)	17 (17)	31 (31)
2	21 (16)	23 (40)	25 (56)
3			
4	2 (18)	6 (46)	8 (64) 82
5			
6	9 (27)		9 (73)
7			
8	12 (39)		12 (85)
9			
10	6 (45)	18 (64)	24 (109)
11			45
12	6 (51)	5 (69)	11 (120)
13	9 (60)	11 (80)	20 (140)
14	8 (68)	4 (84)	12 (152)
15	6 (74)	11 (95)	17 (169)
16		5 (100)	5 (174)
17			
18	6 (80)	10 (110)	10 (184) 75
19	<del>8 (88)</del>		6 (190)
20			
21	8 (88)	12 (192)	20 (210)
22	10 (98)	12 (134)	22 (232)
23			
24	8 (106)	28 (162)	36 (268)
25	2 (108)	21 (183)	23 (291) 107
26	2 (110)	10 (193)	12 (303)
27	6 (116)	4 (197)	10 (313)
28			
29	4 (120)	8 (205)	12 (325)
30			

248

# DECEMBRE 79

1 s	14 (24)	22 (22)	36 (36)
2 d	165	10 (24)	25 (47)
3 1	6 (30)	12 (59)	18 (83)
4 ma		16 (75)	16 (105)
5 me		15 (80)	15 (-120)
6 j		26 (116)	26 (-146) <del>150</del>
7 v	3 (33)	14 (130)	17 (163)
8 s	3 (26)	25 (155)	28 (191)
9 d	145	25 (180)	25 (216)
10 1		25 (220)	10 j 8 (68)
11 ma	23 (203)	23 (239)	11 v 6 (74)
12 me	24 (227)	24 (263)	12 s
13 j	2 (38)	13 (240)	13 d 101
14 v		32 (272)	15 (89)
15 s		11 (283)	14 1 (99)
16 d	116	11 (294)	15 ma 10 (105)
17 1	5 (43)	27 (321)	16 mu 16 (125)
18 m	20 (341)	20 (384)	17 j 12 (137)
19 m	21 (362)	21 (405)	18 v 12 (149)
20 j	11 (54)	5 (367)	19 s 2 (151)
21 v		40 (337)	20 d 140 22 (473) 84
22 s	5 (59)	10 (431)	21 1 6 (179)
23 d	104	15 (392)	22 6 (185)
24 1	3 (62)	20 (451)	23 mu 6 (191)
25 m	5 (67)	5 (456)	24 j
26 m	8 (75)	15 (409)	25 j 1 (192)
27 j	6 (81)	26 (435)	26 v 2 (194)
28 v		32 (516)	27 d 120 2 (196)
29 s	19 (100)	10 (441)	28 5 (201)
30 d	146	23 (468)	29 mu 4 (205)
31 1	4 (64)	27 (572)	30 mu 5 (210)

# JANVIER 80

1 ma	9 (9)	19 (19)	28 (28)
2 me	8 (12)	15 (34)	23 (51)
3 j	6 (23)	22 (56)	28 (79)
4 v	6 (29)	14 (70)	20 (99)
5 s	19 (48)	10 (80)	29 (128)
6 d	150	4 (52)	22 (150)
7 1	6 (58)	14 (112)	20 (170)
8 ma	2 (60)	10 (192)	12 (182)
9 me	9 mu		
10 j	8 (68)	4 (126)	12 (194)
11 v	6 (74)	21 (147)	27 (221)
12 s			
13 d	101	15 (162)	30 (254)
14 1	10 (99)	8 (170)	18 (269)
15 v	10 (105)	18 (188)	28 (297)
16 mu	16 (125)	16 (204)	32 (329)
17 j	12 (137)	-	12 (341)
18 v	12 (149)	4 (208)	16 (357)
19 s	2 (151)	10 (218)	12 (369)
20 d	140 22 (473) 84	56	22 (397)
21 1	6 (179)	24 (242)	30 (421)
22 v	6 (185)	18 (260)	24 (445)
23 s	6 (191)	18 (278)	24 (469)
24 j			
25 v	1 (192)	12 (290)	13 (482)
26 mu	2 (194)	13 (303)	15 (497)
27 d	120 2 (196)	12 (315)	14 (511)
28 1	5 (201)	28 (343)	33 (544)
29 mu	4 (205)	8 (351)	12 (556)
30 mu	5 (210)	24 (375)	29 (585)
31 j	4 (214)	25 (400)	29 (614)

190  
114

207  
673

325  
897

224  
438

673  
1073

897  
1574

FEVRIER 80

MARS 80

V	1					
S	2					
E	3	142	1/3	(-1)	-10 (10)	74 (11)
I	4				18 (28)	27 (32)
m	5		2	(6)	10 (38)	60 (42)
m	6		4	(10)	18 (56)	80 (62)
j	7		4	(14)	8 (84)	72 (74)
v	8				18 (82)	22 (96)
S	9				7 (89)	7 (103)
d	10	88	2	(16)	15 (104)	17 (120)
I	11		8	(24)	4 (108)	12 (132)
m	12		6	(30)	14 (99)	20 (152)
m	13		6			
j	14		8	(38)	20 (142)	28 (180)
v	15		5	(3)	18 (160)	23 (203)
S	16		1	(44)	10 (170)	11 (214)
d	17	124	2	(46)	28 (198)	30 (244)
R	18		4	(50)	19 (217)	23 (267)
m	19		4	(54)	12 (229)	16 (283)
m	20		4	(58)	24 (253)	28 (311)
j	21		6	(64)	23 (270)	29 (340)
v	22				11 (29)	?
S	23		4	(68)	16 (292)	20 (360)
d	24	132	2	(70)	14 (306)	16 (376)
I	25		3	(72)	8 (314)	11 (387)
m	26		5	(78)	23 (337)	28 (415)
m	27					
j	28					
v	29		5	(83)	21 (358)	26 (441)

$$\begin{array}{r} 438 \\ \hline 521 \end{array}$$

$$\frac{1073}{1431}$$

1952

584  
585

1431  
1933

1952  
9522

# AVRIL 80

M	1		
M	2	5 (5)	18 (18)
J	3		23 (23)
V	4	4 (9)	4 (92)
S	5	2 (11)	8 (31)
D	6	5 (53)	28 (50)
L	7	4 (15)	30 (61)
M	8	3 (18)	18 (58)
R	9		22 (83)
J	10		28 (96)
V	11	3 (21)	31 (114)
S	12	12 (86)	
D	13	4 (95)	
M	14		10 (106)
R	15		10 (194)
J	16	3 (28)	
V	17	4 (32)	
S	18	4 (36)	
D	19	2 (38)	
L	20	118	
M	21	6 (44)	
R	22	4 (48)	
J	23	4 (52)	
V	24	4 (56)	
S	25	3 (59)	
D	26	27 (M18)	
L	27	4 (63)	
M	28	4 (67)	
R	29		

# MAI 80

J	1	1	7 (2)	7 (7)
V	2	2	50 (57)	50 (57)
S	3	3	15 (72)	15 (72)
D	4	TP 4T (16)		
M	5			
R	6		4 (4)	4 (70)
J	7			8 (80)
V	8			
S	9		6 (10)	14 (90)
D	10	11 (58)	3 (13)	30 (130)
L	11		4 (17)	16 (133)
M	12		13 (90)	12 (145)
R	13		2 (26)	6 (151)
J	14		3 (90)	10 (175)
V	15		2 (26)	44 (195)
S	16		5 (200)	44 (919)
D	17	18 (99)	5 (31)	10 (999)
L	18		19 (32)	
M	19		2 (35)	17 (246)
R	20		4 (37)	5 (220)
J	21		3 (40)	9 (955)
V	22		4 (44)	20 (240)
S	23		3 (47)	23 (278)
D	24	21 (110)	11 (251)	15 (293)
L	25		20 (271)	23 (316)
M	26		95 (296)	25 (347)
R	27			
J	28		15 (311)	15 (356)
V	29		16 (327)	20 (370)
S	30		7 (334)	8 (383)
D	31		57 (391)	57 (440)

	ftg	JULY 80	tot		JULY 80
D 21 (99)				M 1	
1 2				2	
ma 3	6 (6)	2 (2)	8 (8)	3	
me 4	3 (9)	12 (14)	15 (23)	4	
j 5				5	
v 6	2 (11)	10 (24)	12 (35)	d 6 (27)	4 (4)
s 7		6 (30)	6 (41)	20 (23)	24 (27)
o 8 [58]		17 (47)	17 (58)	1 7	
m 10	4 (15)	8 (55)	12 (74)	m 8	
m 11	4 (19)			m 9	
j 12	1 (20)	10 (85)	11 (85)	j 10	
v 13				v 11	7 (34)
s 14	2 (22)	16 (81)	18 (103)	s 12	10 (44)
c 15 [61]	2 (24)	16 (95)	16 (119)	D 13 (39)	4 (21)
l 16				L 14	5 (26)
m 17	6 (30)	16 (111)	22 (147)	H 15	10 (36)
m 18	2 (32)	24 (131)	26 (167)	J 16	
j 19	5 (37)	15 (150)	29 (189)	J 17	
v 20	3 (40)	8 (158)	11 (200)	V 18	
s 21	2 (42)	18 (176)	20 (220)	S 19	18 (54)
c 22 (Total)				D 20 (48)	6 (60)
l 23				L 21	9 (44)
v 24				L 22	
m 25	2 (44)	23 (199)	23 (243)	L 23	10 (70)
j 26		16 (215)	18 (261)	S 24	6 (60)
v 27	4 (48)	8 (223)	8 (267)	V 25	
s 28		6 (229)	10 (277)	S 26	8 (78)
c 29 [10]		23 (252)	23 (300)	D 27 (15)	11 (89)
T 30					

## AOUT 80

1 V	10 (10)	10 (10)
2 S	8 (18)	8 (18)
3 D	18 (36)	18 (36)
4 L		
5 Ja	13 (49)	3 (3)
6 Je	8 (57)	8 (60)
7 J	6 (63)	5 (8)
8 V		11 (71)
9 G	8 (71)	8 (40)
10 D	16 (87)	16 (87)
11 L	4 (91)	10 (36)
12 A		14 (187)
13 Je	2 (93)	4 (40)
14 J	2 (95)	15 (55)
15 V	6 (161)	4 (59)
16 S		10 (160)
17 D	(72)	25 (84) 25 (187)
18 T		25 (190)
19 Je	5 (106)	7 (197)
20 Je	7 (113)	7 (197)
21 J	16 (199)	4 (88)
22 V	4 (133)	8 (96)
23 S	5 (138)	4 (100)
24 D	23 (161)	10 (110) 33 (271)
25 L		12 (283)
26 Ja	6 (167)	6 (116)
27 Ja		10 (993)
28 J	10 (177)	4 (190)
29 V	5 (189)	4 (124)
30 S	7 (189)	9 (202)
31 D		11 (313)

## SEPTEMBRE 80

1 L	6 (6)	6 (6)
2 Ma	3 (9)	13 (13)
3 Ce		16 (22)
4 J		
5 V	1	
6 S	3 (12)	14 (27)
7 D	6 (18)	16 (33)
8 L		17 (39)
9 Ja	6 (24)	8 (47)
10 M	6 (30)	9 (50)
11 Je	2 (32)	17 (67)
12 V		19 (109)
13 Ja	2 (34)	5 (79)
14 D		22 (94)
15 L		7 (116)
16 M		
17 M	9 (43)	5 (99)
18 J	3 (46)	16 (115)
19 V		19 (171)
20 S	6 (52)	8 (181)
21 D		14 (185)
22 L		
23 Ma	6 (57)	13 (154)
24 Mc	5 (62)	13 (167)
25 J		18 (203)
26 V	4 (66)	4 (171)
27 S		8 (229)
28 D		25 (196)
29 L		25 (254)
30 Ma		

# OCTOBRE 80

1	5 (5)	6 (6)	11 (11)
2			
3		5 (11)	5 (10)
4		6 (12)	6 (12)
5		50 (67)	50 (72)
6			
7			
8			
9			
10	4 (9)	4 (76)	
11			
12	9 (18)	9 (85)	
13			
14	9 (27)	9 (94)	
15			
16			
17			
18			
19			
20	18 (45)	18 (72)	
21	10 (55)	10 (11)	
22	16 (71)	16 (138)	
23			
24	8 (79)	4 (71)	18 (158)
25	8 (87)		8 (157)
26			
27			
28			
29	9 (96)	9 (107)	

Judi 1<sup>er</sup> novembre 1979

9h30 = 25' frg  
55' r facile ?  
10' frg } 8/9 // 17  
8 Km M } 6/8 // 14  
18' frg }  
14 J17 // 31

Vendredi 2 novembre 1979

9h 10' frg  
5 tour campus M (23) ? 2/23 // 25

Samedi 4 novembre 1979

Ellatin 2 km frg  
5 Km M  
1000 M 4' 10" (64/63/62/61)  
2/6 // 8

Mardi 6 novembre 1979

Soir Le Gressot

2 tour pour Verrieret & R. René Technis 9 ftg

Judi 8 novembre

Le Gressot  
58' frg (12 km)

Samedi 10 novembre 1979

Matin 2k jog  
12k M  
Educatif

2/12/19

Soir 2k jog  
4 - M

$4 \times 500$  (2.19/2.5/2.5/2.00) 4/5/10  
2k jog [violente crampes  
mollet gauche au début]  
 $\overline{8/18/24}$

Lundi 12 novembre 1979

Soir 2k "jog"  
5k M  
- 3 arrachis 40kg  
3 séries abdominaux espaliers  
- 10x45k demi-squat devant  
4k jog

6/5/11

Mardi 13 novembre 1979

Matin (légèr y'a une) à 9h40 :

1k jog // 7k M / 1k jog 2/7/9

1h30 3,5k jog  
4 - M  
3,5k jog

$\overline{7/4/11}$   
 $\overline{9/11/20}$

Mercredi 14 novembre 1979

Soir 4k jog  
2 séries abdominaux  
3 - multisauts (léger)  
4k M varice  
4k M

8/4/12

Jeudi 15 novembre 1979

6h15 1k jog  
7 - M }  
1 - jog } 2/7/19

18h 2k jog  
4k M }  
2k jog } 4/4/18  
 $\overline{6/11/17}$

vendredi 16 novembre 1979

Apres-midi INSEP  
Stage :

- Echauffement posé (Hebert)
- Petit Interval training
- Exercices 5 km

Vincennes Dim. 18 novembre 1979

+ 1h 4

- 10K

Lundi 19 novembre 1979

6K Frg

cyclus anachor

abdom

fentes

Mardi 20 novembre 1979

2h 1K  
4 -  
1 - jog } 2 / 4 // 6

18h 30' 2K Frg  
4 - M  
4 - M  
4 K Frg } Abdominaux, Gonds } 6 / 8 // 14  
8 / 12 // 20

Jeudi 22 novembre 1979

Soir 6K Frg  
12 - M } 7 - Frg } 20 / 12 // 29

mercredi 21 novembre 1979

8h 55' 2K Frg  
20 - M facile } 4 / 20 // 24  
2 - jog }

17h ~ 2K Frg  
8K M } 4 / 8 // 12  
2K Frg } 8 / 28 // 36

dimanche 25 novembre 1979

9h 20' 2K Frg } 2 / 12 // 23

lundi 26 novembre 1979

6h 35' 1 Km Frg  
10 - M } 2 / 10 // 12  
1 - Frg }

mardi 27 novembre 1979

- matin 1 heure exercices

- Soir 2K Frg / 4K M / 4K Frg 6 / 4 // 16

mercredi 28 novembre 1979

11h45 - 1h30 exercices

jeudi 29 novembre 1979

11h45 = + 40' exercices

11h45 2k jog  
8 - M avec exercices 7 8/44  
2k jog } 12

vendredi 1<sup>er</sup> décembre 1979

matin 4k (fg)  
8 - M } Cerve + Comparsatum  
4 - fg } Dyane)

11h20 2k (fg)  
14 - M } 14/22/36  
4 - fg }

dimanche 2 décembre 1979

0h55 1k jog  
7 - M (rt. lac) } 2/7/9  
1 - jog }

9h20 4k (fg)  
18 - M (4 km campagne) } 7 8/18/90  
4 - fg } 10/21/131

Lundi 3 décembre 1979

18h5' —  
4k (fg) / 12k M / 8k jog

6/12/18

mardi 4 décembre 1979

FONTROMEU 1<sup>er</sup> jour

15h16' au plateau = 55' M puis  
descendre 40'  
puis exercices. 16h2 M

mercredi 5 décembre 1979

Font Romeu 2  
matin "Ballade" jusqu'à "la Céleste"  
2205m et return → circler. équivaut: 5h

15h18' 1h Marche sur la piste  
puis 45' (EX) 15

jeudi 6 décembre 1979

8h54 → ~~col de la Madone~~  
col del Pin  
→ "plateau" return  
(avec Guérin, Tarija)  
2h équivaut 21h

15h30: 30' marche  
puis (EX) 26

vendredi 7 décembre 1979

phs 8' 1h 17' M ( $\rightarrow$  Pyrénées 2000  
Ballon, Retour)  
+ 15' footy 3/14/17

dimanche : Exercices

Samedi 8 décembre 1979

8h30 1h40' ( $\rightarrow$  Mont Louis - plat des Avellans) 17 km  
15h2' 20' M (piste) + 15' ftg 3/8/11  
20' M rapide EXERCICES 3/25/128

dimanche 9 décembre 1979

9h15 Etours à Matemale / Formiguine 18  
15h8' 41' M (piste) 7  
EXERCICES 25

Lundi 10 décembre 1979

Font Romeu (7)

Journée "repos"  
étirements (#espaliers et fentes)  
le matin

mardi 11 décembre 1979 Font Romeu (8)

Gorge crevée Matemale 2 tons  
(cf 9/12) 1h46'  $\rightarrow$  18 K  
15h10' EX 16h5' = 230' M sur la piste. 23

mercredi 12 décembre 1979 Font Romeu (9)

8h55'  $\leftrightarrow$  plateau (+ 1 tonne) 1h25' 15 km  
1h15' Exercices  
50' Marche (piste) 9 / 24

jeudi 13 décembre 1979

Font Romeu (10)

8h48' 1h marche (Odeillo - M. Louis)

dimanche aquatique

2K ftg  
 $3 \times (100 + 200 + 300 + 400 M)$  4/13/15  
dernier 400 = 1'38"

vendredi 14 décembre 1979

Font Romeu (11)

8h30  $\rightarrow$  à Matemale, conditions difficiles (vert / grisil)  
 $\approx$  25 km Marche.

15h23 37' M. à la Calm ("plateau")  
alt. 2000m  $\rightarrow$  7 Km  
Exercices

samedi 15 décembre 1979

Font Romeu (12)

9h40: Plateau alt 2000 : 1h Marche bonheur 12

dimanche 16 décembre 1979 1

Perpignan matin = 4K facile /  $3 \times 1000$  (dernier =  
 $68'/2.15/3.18/4.17 - 4 \times 125m - 3000 - 12'59''$   
 $(62'/2.05/3.8/4.10/5.15/6.18/7.23/8.29/9.36/10.43$   
 $- 11.49)$

Lundi 17 décembre 1979

Font Romeu (13)

9h2' 8h3' = M (plateau<sup>15'</sup>/belvédère 2000<sup>15'</sup> ↔)  
2-1 km

15h13' 10' ftg (→ pégase 2000)  
30' M (2 AR)  
10' frg  
afques éducations sur  
la piste 5/6//11  
5/27//32

Mardi 18 décembre 1979

Font Romeu (14)

9h15 Exercices  $\leftarrow$  amadins  
47' = sur piste 8.9  $\leftarrow$  (risques de  
dimanche)

15h2' 1h4' sur plateau (2000m) 12.9

Tout 20.9

mercredi 19 décembre 1979

Font Romeu (15)

8h56' 50' M (Neige/vent) 8 Km

15h10 Exercices

1h5' 1h17' M équivaut 13  
 $\frac{1}{21}$

développement à la fin:  
 $15 \times 27,5 / 12 \times 30 / 9 \times 35 / 6 \times 40 / 3 \times 45$

jeudi 20 décembre 1979

Font Romeu (16)

18' + 38' ftg (montée au plateau et retour)  
11 km

Après-midi: 26' marche soutenue sur la  
piste 5 / 16

vendredi 21 décembre 1979

Font Romeu (17)

10h15 (Texts médicaux) puis:  
54' Marche (58' après les 10  
airiles et retour)

Samedi 22 décembre 1979

Font Romeu (18)

8h30' 9' ftg  
34' marche lente (→ plateau) équivaut 3K  
67' = (54' au plateau + descente)  
13' footing

5 / 15 // 20  
(+3)

dimanche 23 décembre  
(Ly m)

3K ftg rapide  
2K M (8')

3/2 // -

Lundi 24 décembre

5K ftg

[Et. parc ftg 17'35"]

mardi 25 décembre 1979

8h15' =  $\frac{1}{2} \text{K jog}$  (39') } 2/7//9  
 $\frac{1}{2} \text{ jog}$  }

18h2'  $\frac{8}{4} \text{K jog}$   
 $\frac{8}{4} \text{ min vanin}$  } 6/8//14  
 $\frac{8}{4} \text{ jog}$  } 8/15//23

jeudi 27 décembre 1979

8h 5' jog [grands  
53' 1' 3 tours lac 45'15"] } 2/10//12  
 5' jog }

17h53' =  $\frac{1}{2} \text{ jog}$   
 $\frac{1}{2} \text{K jog}$  } 4/16//20  
 $\frac{1}{2} \text{ jog}$  } 6/12//32

Samedi 29 décembre 1979

8h15' 5' jog [3 étages tourn <sup>minut</sup> lac 45'10"] } 2/10//12  
 5' jog }

16h48' 17h12' Fr3 4t. puce } 17/0//17  
 [2 tourn puce footing 31'20"] } 19/10//19

dimanche 30 décembre 1979

9h32' 10' jog  
 $\frac{2}{3} \text{h jog}$  Mandat finale  
 (Dona 3 CdTrs + 2 Pt. Trs) } 4/23//27  
 10' jog }

mercredi 1<sup>er</sup> janvier 1980

9h33' 1K jog  
 $\frac{1}{2} \text{ jog}$  (sentier) } 2/10//12  
 1 Km jog }

18h48' 19' Fr3  
 $\frac{500 \text{ m course}}{2} 1'28"$  } 7/9//16  
 $\frac{9}{2} \text{K jog}$  } 9/19//28

mercredi 2 janvier 1980

11h2' 2K Fr3 } 4/8//12  
 $\frac{8}{2} \text{ jog}$  } 2 - Fr3 }

17h40' 2K Fr3  
 $\frac{10 \times 100 \text{ M}}{8 \times 250 \text{ M}} (6^{\circ}-22^{\circ}/10^{\circ}-20^{\circ})$   
 $\frac{1}{4} \text{ Km jog}$  } 4/7//11

8/15//23

jeudi 3 janvier 1980

[RD: 43/108/64//45 - 67 kg]

7h56': 1k-jog / 10 km M / 1k-jog 2/10//12

18h<sup>2</sup> 2k-ftg / 12 km M facile / 2k-jog 4/12//16  
6/12/18

vendredi 4 janvier 1980

[RD: 43/114/58//1,5 - 67 kg]

8h pun 1k-jog  
10 - M [3 grands tours lac en 47'23"]  
1 - remise à zéro? } [→ -46'] oui / possible

18h<sup>2</sup> 2k-ftg  
10 - M facile  
2 - jog 2/10//12  
4/14//18  
6/14//20

samedi 5 janvier 1980

[RD: 42/108/62//1,2 - 66,8 kg]

7h55 1k-jog  
10 - M [3 grands tours lac 45'7"] } 2/10//12  
1 - jog

18h36 1k-ftg (plusieurs fois  
4 tours punc droit =  
[2 tours parc footing 30'10"] ) 1t  
19/10//29

dimanche 6 janvier 1980

[RD: 40/114/63//1,4 - 66 kg]

9h30 2k-ftg / 9K M facile / 2k-ftg 4/9//13

16h45 "INDOOR" Gerland palais des sports  
1500 m / 1000 m / 1000 m / 3x 166 m  
5000 (4.16/8.40/13.06/17.30/21.51) 0/9/9  
4/10//22

lundi 7 janvier 1980

[RD: 39/102/54//0,5 - 66,2 kg]

7h58 1k-jog  
10t M [3 grands tours lac 46'5"] } 2/10//12  
1 - jog

18h30 Exercices sur moquette

18h<sup>2</sup> 2k-ftg / abdominaux (espaliers)  
2 séries, dominique 55kg (8x/10)  
1 anadri 45kg)

4k M / 2k-ftg

4/4//8  
6/14//20

mardi 8 janvier 1980

[RD: 38/108/60//0,6 - 66,4 kg]

8h2 1k-jog  
10k M [3 grands tours lac 44'59"] } 2/10//12  
1 km jog

mercredi 9 janvier 1980

[RD = 39/108/60/11 - 68kg]

jeudi 10 janvier 1980

matin : séance K YME : escrime

soir : 4h ftg  

$$\begin{array}{r} 3 \\ \times 2 \text{ km} \\ 4 \end{array}$$
 M  

$$\begin{array}{r} 4 \\ + 1 \end{array}$$
 ftg

7 8/4 // 12

vendredi 11 janvier 1980

7h40 = 5' jog  

$$\begin{array}{r} 13 \\ \times 1 \end{array}$$
 km M [3 grands tours lac 49'43"]  
 5' jog

2/-13//-15-

18h45R 2K jog  
 quelques exercices espalier  

$$\begin{array}{r} 8 \\ \times 1 \end{array}$$
 km tracé  
 2K jog

7 4/8 // 12

6/21//27

samedi 12 janvier 1980

[RD = 39/108/56/0,3]

dimanche 13 janvier 1980

6h pene =  $\begin{cases} 1 \text{ km jog} \\ 7 - M \text{ facile} \\ 1 - jog \end{cases}$  } 2/7 // 9

8h 50 Gerland Palais des sports

échappé - 1500/1000/500  
 $5000 = 21'9''$  (4.19.5/8.30/12.47/13.03)

0/8 // 8

18h2 3 tours pene footing 4/3/0 // 13

15/15 // 30

### INDIGESTION

Lundi 14 janvier 1980

soir = 26' ftg facile  
 $4 \text{ km M}$

15 min abd x crampes, étirement rotation  
 tronc.

4 km M  
 $4 \text{ km jog}$

10/8 // 18

mardi 15 janvier 1980

[RD = 39/108/58/0,5 - 66,3kg]

8h40 1km jog  
 $10 - M$   
 [3 grands tour ]  $47'35''$   
 1km jog

2/10 // 12

soir - 4km ftg facile  
 $8 \text{ km M}$  facile  
 $4 - ftg$  facile

7 8/8 // 16

10/18 // 28

mercredi 16 janvier 1980

10h33' 4km ftg ? 8 / 8 // 16  
8 - M 4 - ftg } 8 / 8 // 16

17h58' 4k ftg ? 8 / 8 // 16  
8k M } 8 / 8 // 16  
4k ftg } 16 / 16 // 32

jeudi 17 janvier 1980 [RD: 39/114/58 // 1,2 - 67kg]

ghi' séance EX chakky ni 45'

17h50' 7 + 5 km footing 1/12 // 12

vendredi 18 janvier 1980

18h47' 6km ftg ? 12 / 4 // 16  
4k M } 6km ftg } 12 / 4 // 16

samedi 19 janvier 1980

[37-108-52 // 0,3 ; 66 kg]

8h43' 1km jog  
10 - M [3gols trslac 44'47"] } 2/10/12  
1 - jog }

19h = EX

dimanche 20 janvier 1980

[RD: 36/111/52 // 0,1 - 66,3kg]

9h10z 2tours pure ftg 9

15h15' Chalibon / Chullaronne Championnat  
du Laos  
- du Laos  
- du Laos  
10km + 3K échappé"  $\frac{13}{22}$

lundi 21 janvier 1980

[65,6]

7h43' 5' jog / 46k M (5gols trslac)  
- dont [3gols trslac 46'7"]  
5' jog 2/16 // 18

18h28' 2k jog  
2x4k jog  
2k jog

4 / 8 // 12  
6 / 12 // 30

mardi 22 janvier 1980

[RD: 38/108/56 // 0,2 - 66kg]

7h43' 5' jog / 10k M / 5' jog 2/10 // 12

18h15' 10' jog / 3x ~2600m / 10' jog 4 / 8 // 12  
6 / 18 // 24

18h35' 2k jog

mercredi 23 janvier 1980

[RD = 38/108/56//0,2 - 65,5 kg]

7h 50 5' jog

10k M

[3 gd tours lac 43'35"] { 2/10//12

17h 17h 5' jog

~~EX~~ <sup>grande</sup> puis

Plaine

1500 (7'6") 1000 (4'28") 500 (2'6")

4x 2'0 (63-61")

abdominaux espaliers

2k jog

4/8//72

6/18//24

jeudi 24 janvier 1980 [32/108/56//0,1]

10h 40 40' Exercices club Kym'

vendredi 25 janvier 1980

7h 53 5' jog

12k M dur

[3 gd tours lac en 42'37"]

1/12//13

samedi 26 janvier 1980

8h 5' jog 13km 91/5' jog

2/13//15

dimanche 27 janvier 1980

[38/111/60//0,1 - 65,6 kg]

7h 2 1k jog

4k M longue

. 1 - jog

1/4 // 6

12h GRENOBLE intermarché

4800m ≈ 20'19" + idm

8  
2/12//14

lundi 28 janvier 1980

[RD = 38/108/56//0,2 - 66kg]

7h 26 5' jog

1626'75 tours du lac dont premiers [3 gd tours lac 4'27"]

5' jog

2/16//18

18h 2 1k jog

4k M

Ex en salle petite séance

8 km M (dont éducatif à la manœuvre)

2k jog

3/12//15

1/28//33

mardi 29 janvier 1980

8h 30 séance EX club kym'

11h 15 ~

8k jog

8k jog

? 4/5//12

mercredi 30 janvier 1980

7h 30 ~ 1k jog / 10k M

1/10//11

17h 45 2k fts

4k M

10x100 (dernier 24'5) 1

6x 2'0 ( = 58" ) 200

3x 5'00 ( = 2'7" ) 212

2x 1000 ( = 4'25" ) 212

4k M

2k jog

4/14//18

5/24//29

jeudi 31 janvier 1980 [65,2]

7h 8 ± 1k jog  
13k M [3 gds toun lac 45'25"] - 1/13 // 4  
(4tous lac dont 1er)

18h 5' 1k jog (5')  
12k M / 2k jog

7 3/12//15  
4/25/89

vendredi 2 février 1980

[37-108-56//0,1 - 66,5kg]

8h 5' jog 1k M  
[3 gds trs lac 44'37"]

samedi 3 février 1980

7h 2 ± 2k fly  
18. M 1. fly  
} 3/18//21

lundi 4 février 1980

8h 30 ± 1k M puce  
[3 gds toun lac 43'44"]

✓

mardi 5 février 1980 [RV: 37/108/60//0,1 - 66kg]

7h 44 10km M puce  
[3 gds toun lac 43'45"] - 1/10 // 10

soin 1k fly  
8k M  
11k fly

2/8 // 10  
2/18/89

mercredi 6 février 1980

soin 2k fly / 8k M / 2k fly 4/8//12

jeudi 7 février 1980 [66kg]

7h 57 10k M [3 gds toun lac 45'6"] - 1/10 // 10

18h 2km fly  
3k M  
11h SA. 5x400 (100g/100g/100g/97g/96g)  
1k M  
2k fly

4/8//19

4/18/89

vendredi 8 février 1980

[36/108/56//0 - 66kg]

7h 10 Siana Kyné, liege -

samedi 9 février 1980

7h 1/2 7km M facile [38/111/56//0,5 - 66kg]

dimanche 10 février 1980

INSEI Vincennes juste 3404 8/7/19  
 championnat de France  
 "INDOOR" 5000m (-15h)  
 éch. suff.  
 $\approx 8' / \approx 5' / 3 \times 170m \approx : 2k$   
 $+ 5000$   
 2e 20'36"7  
 (340: 2'16/4.02/8.05/18.19/16.28/20.36.7) 0/8 // 8  
~~2/15 // 17~~

Lundi 11 février 1980

18h A 4k jog  
 Espaces <sup>7</sup> "princes"  
 $\frac{1}{4} km + 1 \text{ Pacal}$   
 4k frg progressif 8/4//19

mardi 12 février 1980

7h55 5' jog / 10km M / 5' jog 2/10//12  
 $[3 \text{ gds tours pac 46'27"}]$

soir 2k frg / 4k M / 2k frg, 8/4//18  
 6/14//20

jeudi 14 février 1980

Matin 7h50: science Ex de Kyrié  
 Soir (18h 11'): 6k frg / 20k M / 2k frg  
 8/20//28

vendredi 15 février 1980

matin 1k jog  
 $8h45 - 10h25$   
 $[3 \text{ gds pac 47'27"}]$

soir 2k frg  
 $8 - 11$   
 $2 - 11$

1/10//11

4/8//12

7/18//23

samedi 16 février 1980

8h30  $\approx \frac{1}{2} \text{ km}$  Fr,  $\{ 1/10/11$   
 $\frac{1}{2} - 1$

dimanche 17 février 1980

9h8 2k frg  
 $28 \frac{1}{2} - 1$  (Grenier campus) 2/28/130

Lundi 18 février 1980

[RD: 38/108/56/0,2 - ]

7h15 1k jog  
 $13 - 11$   
 $[3 \text{ gd tours pac 45'27"}] \quad ? 1/13 " 14$

18h 25  $\approx 1 \text{ km jog}$   
 4km M.

test pace-malec: 3 p/s 2000m 5'54"  
 $358 \text{ p/s} - 1 - 4'34"$   
 (sans doute rythme pas tout à fait respecté)  
 2km jog

3/6/11 9  
 4/19/123

mardi 19 février 1980

18h ≈ 2km f<sub>tg</sub>  
 12 km avec interruptions  
 légers exercices et éducatifs  
 2km f<sub>tg</sub>

4/12//16

mercredi 20 février 1980  
 [65,5 kg]

Th 18h ≈ 1h 50'   
 16 km M (6 tours pure  
 dont [3'15" - 4'52"])

1/16//17

18h 20m 1h f<sub>tg</sub>  
 8km M  
 15' ≈ Exercices (grincer, espalier, abd<sup>k</sup>)  
 9km f<sub>tg</sub>

3/8//11

4/24//28

jeudi 21 février 1980

Th 14 1h f<sub>tg</sub>  
 7' - M  
 1 - f<sub>tg</sub>

2/14//19

10h KYNÉ séance + 1h

17h 40' ≈ 2km f<sub>tg</sub>  
 12 km  
 6x2000 (9'11" / 9'15" / 9'40" / 9'27" / 9'20" / 9'18")  
 3km M  
 2km f<sub>tg</sub>

4/16//20

6/23//29

samedi 23 février 1980

[66,8 / 36.108.60 // 0,4]

7h2' . 2km f<sub>tg</sub>  
 3km M

5x 1600 (7'45" / 7'32")

7'31" / 7'25" / 7'25")

2000 (9'11") plus fin  
 (cendrin peu à peu mouilléé)

3km M  
 2km f<sub>tg</sub>

4/16//20

dimanche 24 février 1980

matin 2km f<sub>tg</sub>  
 14' - M facile

2/14//16

Lundi 25 février 1980

18h+ 4km f<sub>tg</sub>  
 exercices  
 8km M  
 2km f<sub>tg</sub>

3/8//11

mardi 26 février 1980

Th 55 ≈ 10 km M &  
 [3 gols tours lac 43'42"]

17h 15' 3km f<sub>tg</sub>  
 400 1'50" 800 3'36" 1200 5'29"  
 1600 7'91" 2000 9'9" 1600 7'01"  
 2200 5'03" 800 3'24" 400 1'33" 3  
 3km M  
 2km f<sub>tg</sub>

5/13//18

5/23//28

jeudi 28 février 1980

Mati (olive) KYNÉEnergie

vendredi 29 février 1980

7h 4 km frg  
13 km 4 km court

[3 gds tournées 47° 80°] 1/13//14

Soir 2 km frg  
quques exercices  
8 km 4 km  
2 km frg

4/8//12  
5/21//26

Demandez 2 mars 1980

matin Bouyg en Breme

8h 1 ≈ 4 km facile puis 1600/1200/800/400 22

1 heure 13 km 676 (1<sup>er</sup>)

	km	
1	1.51 (1.51)	=
2	3.34 .43	
3	5.15 .41 ① 4.24 .5	(4.24)
4	6.58 .43	
5	8.41 .43 ② 8.41	
6	10.23 .42	(4.16)
7	12.07 .44	
8	13.53 .46 ③ 12.58 ≈	(4.18)
9	15.38 .45	
10	17.23 .45 ④ 17.23	
11	18.04 .41	(4.24)

Lundi 3 mars 1980

[R.D: 38/444/54//0,6 - ]

17h 10 2 km jog  
24 km facile  
2 km jog } 4/24//28

mardi 4 mars 1980

soir 6 km frg  
4 km 4 km  
2 km frg } 8/4//12

mercredi 5 mars 1980

olive KYNÉE siance à base d'élevements

Soir 2 km frg  
quques exercices  
4 km facile  
2 km jog 4/4//18

jeudi 6 mars 1980

Soir 2 km frg  
20 km 4 km bon train  
2 km frg } 4/120//24

venchredi 7 mars 1980

Vers Valence

10h 1/2 ≈ + 1h 10 Marche facile

11

Samedi 8 mars 1980

Barcelone (Llobregat)

2h 1/2 45' Marche (montée) 7km (-)  
facile

Dimanche 9 mars 1980

~~L. LOBRIGAT (Esp) Championnats d'Espagne~~

Prat de	4h 6' 20"
de 50 km - 3 <sup>e</sup>	30
5 n 24,27	31
10 ≈ 48,59	40
15 ≈ 1,13	41
20 ≈ 1,37,70	42
25 ≈ 2,01' 1"	43
[2.01.1 // 2.5.18]	
50 km	4.06,20

mardi 11 mars 1980

soir 2km jog  
4km jog } 4/4 // 8  
2km jog }

jeudi 13 mars 1980 — [Font Romeu 1]

matin 2h marche (montée au plateau  
de la Calm, parking et retour) 20km

15h30 3/4h exercices

vendredi 14 mars 1980

[Font Romeu 2]

matin: 9h 1/2 h 45'	ski de fond facile	équivalent
15h30: 1h déblayage de la piste neige	11 km Ftg	

Samedi 15 mars 1980

[Font Romeu 3] 25

8h30 2h 1/2 marche  
(28' montée à la calm / parking thè / descente)  
(neige et vent)  
km km

15h 1h 20 exercices

dimanche 16 mars 1980

[Font Romeu 4] 22 km

8h38 Col du Calvau → Mont Louis → Bolquère et retour  
(accéléré vers sup. Bolquère)

14h18 Piste 32' avec 5x1tom piste  
(2<sup>e</sup> couloir) soutenu [1.50/1.44/1.47/1.47/1.45]  
puis ≈ 30' moyen — 12 km 34

15h15 exercices légers

Lundi 17 mars 1980

[Font Romeu 5] 22 km

8h45 2h ski de fond  
(muni qm de neige sur la boucle des  
aïrelles) équivalent 15km jog

15h13 2h 1/2 marche sur la piste 25

mardi 18 mars 1980

[Font Romeu 6<sup>e</sup> jour] 22 km

8h42 1h M. (Mont Louis, Bolquère et retour)  
équivalent 22 km

15h15 1h 15' exercices

Mercredi 19 mars 1980

8h41' 2h21' M ( $\rightarrow$  La Calm ( $\approx 1400$  m)  $\downarrow$ ) [Font Romeu 7]  
 équivalent  
 15h =  $\approx 1\text{h}$  exercices (légers)  
 + 30' M  
 $\frac{1}{30}$

Jeudi 20 mars 1980 [Font Romeu 8]

8h23 2h5' M ( $\rightarrow$  M' Louis  $\rightarrow$  Bolquim  $\downarrow$ ) 22  
 15h = 30' Exercices  
 16h =  $\frac{3}{4}\text{h}$ . marche (piste)  $\frac{8}{30}$

Vendredi 21 mars 1980 [Font Romeu 9]

9h à la Calm  $\approx 1\text{h} 17'$  (fin: l'accélération  
 $\approx 15\text{km}$  1 km sur 2) puis descente:  
 (+)  $\approx 1\text{h} 50'$  20  
 15h 5' 40' Exercices  
 16h 57' Marche (piste)  $\frac{1}{30}$

Samedi 22 mars 1980 [Font Romeu 10]

9h 1/2 + 1h Exercices -  
 15h 10' 17'  $\approx$  marche sur la piste

dimanche 23 mars 1980

8h36  $\approx$  montée à la Calm,  $\approx 56'$  marche  
 descend., marche sur piste  
 total = 2h26 26 Km

Lundi 24 mars 1980

(Dyon)  
 17h 35  $\approx$  2h stay  
 $\times \frac{1}{2}$   $\frac{1}{2}$   
 (quatre exercices)  $\frac{4}{8} // 12$   
 $\frac{1}{2} \frac{1}{2}$  stay

Mardi 25 mars 1980

9h 15  $\approx$  (à la Calm puis descend.)  
 1h 25' 15 Km M

15h 15 Exercices

mercredi 26 mars 1980 [Font Romeu 13]

9h 10' 57' sur la piste 10 Km  
 15h 24 26' M 5K (piste)  
 $10 \times 400$  m

1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> moins de 400m : 1'46"; 1'48"  
 plus : 1'44"; 1'42"; 1'33"; 1'38";  
 1'43"; 1'42"; 1'40"; 1'37";

12' 2K (piste) 11  
 $\frac{1}{2}$  21

11,9

jeudi 27 mars 1980

[Font Romeu 14]

8h32 2h10' r (monté à la Palmeraie / parking / et retour) 24  
(équivalent)

15h30 exercices ~~flights~~ (quelques -)

vendredi 28 mars 1980 [Font Romeu 15]

13h19' 41' marche soutenu à La Calme (8000m)  
aller-retour marche "touristique".  
8 Km

samedi 29 mars 1980 Epinay

Environ 6 km échauff<sup>t</sup> sur piste (fin: 3  
épreves de vites)

dimanche 30 mars 1980 Epinay

Critérium national de l'hiver  
≈ 6 km échauff<sup>t</sup>

+ 13 km GST - 1er tt: 80

lundi 31 mars 1980

18h2 2h fr<sub>g</sub>  
4k g  
(non compl<sup>t</sup>)  
4k fr<sub>g</sub>

Lyon

(14/10)

mercredi 1<sup>er</sup> avril 1980

10h ex Kyné

mercredi 2 avril 1980

[RD: 4d/14/64/11,8 - 68kg]

7h15 1km jog

10 3' grande tour lac 45' 4"

18h25 ± 2h jog

Exerc.  
8 km M vitesse augmentée  
2k fr<sub>g</sub>

4/8/19

5/18/23

vendredi 4 avril 1980

[RD: 4d/112/60/11,8 / 68kg]

Yan 2km fr<sub>g</sub>  
4k M  
8km fr<sub>g</sub>

? 4/14/18

samedi 5 avril 1980

13h41' 1k jog 1k M facile

4x 6km

— 2 km, lac 27' 4"

— aller-retour Donaz, (Stade/N/Autun)

— 3 longueurs Donaz

— 6000 mètres 30' 1"

(cendres déposées et collantes)

3K M facile 1km jog

28/2/30/15<sup>1</sup>

dimanche 6 avril 1980

mat - 2 hr frg  
18 hr m (4 term campus facility)  
91 - frg      4/14/18/22

Lundi 7 avril 1980

matin 2 h fifty  
3K in facile temp froid mais survetement + pull-over / soleil  
  
6 x 4000 M ; le 3° et le 6° sur  
piste : 18°30' et 19°3'  
1k in facile  
1k jog 3/28/31

mercredi 9 avril 1980

$$[ECD: 40 \cdot 708 \cdot 60 / 9,8 - 66,5 \text{ kN}]$$

8h30 10° M [3 gols tomados en 42'35"] erroneo x/10/11

jeudi 10 avril 1986

Vendredi 11 avril 1980

~~10km/s ~ 2km/sog 2km/s (GAR Doua)~~  
~~6 x 24km dont ~ 3km vite~~  
~~6 x (3000 vite + 1000 facile) environ~~  
 1km/sog  
 3/24/27

dimanche 13 avril 1980

$$18h \approx \frac{1}{2k} M_{\text{Facile}}^{\text{Done}}$$

8' x 2000 9' 10" / 9' / 9' / 8' 50"  
8' 59" / 9.02 / 9' 04" / 8' 30"

18

Lunedì 14 aprile 1980

18 hrs  $\approx$  9 hr frg  
8 hr M facil  
8 hr prg

7/4/18 // 12

mandi 15 avril 1980

$$R.D. = 40 / 114 / 60 = 1.4 - 66 \text{ kg}_g$$

8h 9' 36" N. (9 fms. due)

1h30 Exercices  
mercredi 16 avril 1983

17 hrs = 1k jog  
24 k March  
2 k jog

Jeudi 17 avril 1981

8h 11 tot 1

18h 25' [3 grands tours lac 44° 25"]  
1 fm jog 1/10 11/11  
1 h jog 1/12 11/15  
19 km (66') 9 km jog 14/99 16' 3/12 11/15

venendredi 18 avril 1980

17h 50 Exercices puis :

2 h jog  
4 - jog facile

2 fois ( $1000 + 250 + 500 + 250$ )  
 $4'26'' / 3'13'' / 2'8'' / 1'$   
 $4'19'' / 3'8'' / 2'1'' / 1'$

2 h jog 4/9 // 13

samedi 19 avril 1980

[RD:  $37/108/60 = 0,5 \parallel 66,5 \text{ kg}$ ]

10h 10 ~ 1k jog ) 2/8 // 10  
8 k M )  
1k jog )

dimanche 20 avril 1980

Mario Gerland 20 km piste "FSGT"  
1er 1.37.21  
(25.51/50.33/1.14.45: { 25.50  
24.43  
24.12  
22.36  
éch: 23 km

lundi 21 avril 1980

6h 30 1k jog  
10 k M [3 grands tours lac 4d'50"] 2/10 // 12  
1k jog

18h ~ 2 h jog  
4 h M facile  
10 x 500 pour bivouac  
 $2'20'' / 2'14'' / 2'11'' / 2'11'' / 2'15'' / 2'15'' / 2'7'' / 2'9''$   
 $2'5'' / 2'4'' / 2' K jog$

mardi 22 avril 1980

17h 15 Exercices

17h 30 ~ 1k jog  
8 k M  
1 k jog  
+ 2 k jog

} 4/8 // 12

mercredi 23 avril 1980

[RD:  $36 - 114 - 56 \parallel 0,6 - 66,5 \text{ kg}$ ]

18h 15 ~ 2 k M  
16 k M progressive  
2 k M } 4/16 // 80

jeudi 24 avril 1980

[RD:  $39 - 111 - 54 \parallel 0,4 -$  ]

17h 40 ~ 2 h jog  
20 k M  
2 k jog } 4/20 // 84

vendredi 25 avril 1980

18h 45 ~ 1k jog  
4 h M  
4 h M } 3/8 // 11  
2 h jog }

dimanche 27 avril 1980

EPINAY Scim (26m)  
échauffe -t: 2000 / 1000 / 1000 / 5x400  
Critérium national 20 km Piste = 1a / 1h 28.31" (13 km 730)

lundi 28 avril 1980

18h45 ~ 2 fois 2km jog 4/0//4

mardi 29 avril 1980

[RD: 38/114/60 - 1,2 // 66,1 kg]

2 km frz  
16k M  
2k jog

7 4/16//20

mercredi 30 avril 1980

2 km frz  
16k M  
2k jog

jeudi 1<sup>er</sup> mai 1980

~~soft track~~: Fana 7 km M

vendredi 2 mai 1980

Fana Stadion : echauff + 4#3 km  
Cabanon 2 km pist

1	Gonzales	MEX	3.43.49
2	Resaićev	URS	3.48.59
3	Fursov (R)	URS	3.52.40
4	Greccucci	ITA	4.00.71

dimanche 4 mai 1980

echauff + 10 km route  
43'14 (21.12/22.2) 11M

mercredi 7 mai 1980

[RD: 38-104-56 // 67kg]

17h40 ~ 2 km frz  
4 k M facile  
gross exercices liger, idem ateliers  
2 k frz

jeudi 8 mai 1980

merdi KYNE ~

Samedi 10 mai 1980

9h36 4k M  
educatifs liger  
4x250 sprint  
2k jog

17h35 ~ 2k jog

3x1000 (4'14' / 1'13' / 4'17')  
5x400 (1.19 / 1.40 / 1.37 / 1.37 / 1.74)  
~ 1 km M 2k jog

4/9//43 6/14//80 11

Dimanche 11 mai 1980

[ 65kg ]

6h 1km frg  
 13 km M. montagne/rapide  
 [3'00m descente] parmi 40'41"] 1/13 // 14

1h46 3km, campion facile  
 2km frg 2/14 // 16

---

3/27 // 30

Lundi 12 mai 1980

17h40 = 2km frg  
 4km M.  
 3km M.  
 10x800 (parmi too many) 3.35 - 3.34 / dernier 3'28  
 1km M  
 2km frg

4/16//20

Mardi 13 mai 1980

for 9km frg  
 12km M facile 3/12//15  
 2km frg

Jeudi 15 mai 1980

18h 55 2km frg  
 4km M facile  
 2km M (60m accélérés toutes les 10min) 2km frg 4/6//10

Vendredi 16 mai 1980

matin 6km M.

après midi 3km échelle

35km 1km

F-RFA

SIMMERATH (Rifel)

44km

Samedi 17 mai 1980

matin 2x { 2,17km jog  
 2,5km M lente - 5/5//10

mardi 20 mai 1980

6h 5 [ 3G-112-5G/0,4 // 66kg ]  
 42' jog facile (2th, lac) 2/3//9  
 1' jog

18h Boiron Granger

4x (2) 1km M facile (agressif)  
 exercices dans les intervalles 18//8  
 2/18//10

mercredi 21 mai 1980

Soir 2 km fsg  
 4 km M sout.  
 $4 \times 250$  ( $\approx 15 \text{ km/h}$ ) }  
 2 km fsg } 4/1//9

jeudi 22 mai 1980

Startbk [KYNÉ]

18h 6' fsg  
 $\approx 20 \text{ km/h}$   
 10' fsg 3/20//23

vendredi 23 mai 1980

7h 5' jog  
 $40' \approx M$  (2tun lac) 2/7//8

18h 5' 2 km fsg  
 $4 \times 250$   
 1 km fsg 3/4//7  
 $\frac{3}{4} / 11 // 11$

samedi 24 mai 1980

Plat = 10 km M 0/10//10

Soir : 1 km M facile  
 $(1 \text{ km}) 5 \times 400$  1.51/1.45/1.43/1.42/1.34

Ex 1000 4'17" / 4'00"

2000 (9') 3000 (13'27")

1 km jog

3/10//13  
 $\frac{3}{120} / 23$

Dimanche 25 mai 1980

Matin Drua 25 km facile  
 (jambes un peu lourdes) 25

Lundi 26 mai

Mardi 27 mai 1980

Matin 2T du parc 7 km  
 Soir Boiron grange  
 $9 \times 250$  facile  
 $5 \times 800$   
 $3'35 / 3'26 / 3'29 / 3'25 / 3'17$  8 km  
 $0 / \overline{75 \text{ min}}$

mercredi 28 mai 1980

18h 15 2 km fsg  
 $16 \times 250$  } 4/16//20  
 2 km fsg }

jeudi 29 mai 1980

19h 10 36' M  
 $5'$  jog 1/7//8

samedi 31 mai 1980 LILLE (Villemaur d'Ago)

matin : 30' M 100/200/13.. = 1400 6 km

dimanche (19h) 1 km

50 km F-Sw-1F.RDA

51 km

Mercredi 3 juin 1980

Tour Boiron Grange:

25' jog ; 5x400M facile, progressifs  
5' jog  
6/2 // 8

Mercredi 4 juin 1980

Tour - 17h 30' 1K ftg  
4K M quelques exercices en salle  
8Km M  
2K ftg  
3/12 // 11

Vendredi 6 juin 1980

8h 1h jog  
10K M progressif } 2/10 // 12  
10K jog

Samedi 7 juin 1980

Grand Chirilly

matin 8km M

Dimanche 8 juin 1980

— Ed Chirilly  
matin 2x1km facile  
125/150/375/500/3+5/250/125

15h15' 1000m ≈ 4'10"  
12km comp. 1m  
(à Grand Couronne)

Lundi 9 juin 1980

2x2h ftg —

Mardi 10 juin 1980

Tour  
8km ftg  
8km M soutenue  
8km ftg

4/0 // 4

4/8 // 12

mercredi 12 juin 1980

8h 5' jog  
10K M 1/10 // 11

YURT KUME

Samedi 14 juin 1980

8h16' 16K M progressif } 2/16 // 18  
22 jog

dimanche 9 juin 1980

Matin 4h M  
 $4 \times 100$  éducatif  
 $4 \times 100$  M  
 $4 \times 250$   
exercices  
4h M  
exercices 8/14/16  
2h jog

mardi 10 juin 1980

6h 45 1h jog  
8h M facile 9/2/81/10  
1h jog

18h 45 ≈ 2h jog  
8h M  
2h jog

14/8/18  
6/16/22

mercredi 11 juin 1980

1h 26: 24 km 2h 6'  
68km moyen / 7x 5' vite 5' moyen /  
10' vite 1h jog  
2/26/86

vendredi 12 juin 1980

6h 1h jog  
1h constante  
[3' 21" Fours lac 40' 35"] 2/18/10  
1h jog

18h 45 ≈ 5' jog

4h M santon.  
quas exercices

1000 4' 29"  
2x 500 2' 6" 2' 1" 5  
4x 250 58" 57" 56" 53" 5  
2h jog

9  
} 5/15/89

jeudi 12 juin 1980

Matin quas ex

Toit 8h jog facile 9/3/81/11  
1h jog

Dimanche 13 juin 1980

1er Eté en Lyonnais Auvergne  
4h M facile Bourgogne Langadocie  
1h rapide d'Athlétisme

10 000 m. 43' 37" 2/18/80  
2h jog  
3h jog

Samedi 24 juin 1980

8h 25' ~ 7k M facile

Platineé 3k M facile

400	1'46"	800	3'25"	1200	5'06"
1600	7'02"	2000	8'43" (4'32")	1600	7'06"
1200	5'13"	800	3'29"	400	1'44"
3k M facile					

o/23//23

mercredi 25 juin 1980

Soir 16km ftg  
16kz M  
1kz frg } 2/18//18

jeudi 26 juin 1980

Matin bayné

Soir 5x 1600m + environ  
facile en général o/8//0

Vendredi 27 juin 1980

Soir :  
1 km ftg  
6 km et  
dans, vers la 3<sup>e</sup> km 5x400m  
2kz frg 4/8//16

Samedi 28 juin 1980

Lille Championnat de  
France  
20 km  
piste

2h 1h 30' 50"

jeudi 3 juillet 1980

Matin bayné

Le Soir même séance

5x400 non chrono  
3x400 (1.45/1.39/1.31.5). o/3//0

Dimanche 6 juillet 1980

8h 50 = 10kz M facile  
(3 gds tenu bac) 7 - 10 10

10h 15 = 2kz ftg  
10kz M  
2kz frg } 4 10 14  
4 20 24

Vendredi 11 juillet 1980

19h = 7k frg

7/0//7

Samedi 12 juillet 1980

Soir 2k ftg / 4k M / 4k ftg

6/14/10

dimanche 13 juillet 1980

Matin 2k ftg  
8km ftg } 4/18/11  
2k ftg }

Lundi 14 juillet 1980

5k frg

Mardi 15 juillet

10km frg

Samedi 19 juillet 1980

18h31 1h21 footig facile  
18/07/18

dimanche 20 juillet 1980

10h13 ~ 4k ftg facile  
9k M } 6/19/11  
2k ftg facile }  
combat de crescasses

mercredi 23 juillet 1980

10k ftg

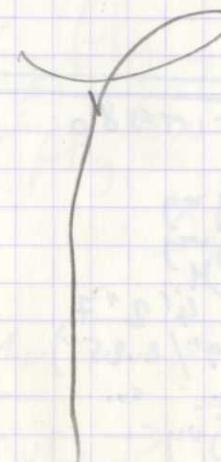
10/07/10

Samedi 26 juillet 1980

8k ftg dont  
10 côte à 100m  
8/07/18

Dimanche 27 juillet 1980

environ 11k ftg 11/07/11



Vendredi 1<sup>er</sup> aout 1980

18h41 : 47' jogging 10/0/10

Samedi 2 aout 1980

10h37 37' jogging et  
course

1 montée de la boucle

8 km 10/18

Dimanche 3 aout 1980

6h20 37' jogging 8/10/18

9h00 25' jogging\* 5/10/18

11h10 25' jogging 5/10/18

saut au fil

\* 2 tours lents du campus à la machine 18/10/18

dimanche 5 aout 1980

17h40 = 20' jog  
20' jog  
2000 M  
1000 4' 2" 7  
(39"/2.25")  
2000 ..  
2x 10' jog

13/3/16

mercredi 6 aout 1980

18h52 Frig  
9' → 2 fois montée  
du P<sup>t</sup> de la Boucle

return cf 2/8 total : 38' jog  
8k 10/18

jeudi 7 aout 1980

18h6 30' jog

Boucle  
Orange

6/5/11

Dimanche 9 Aout 1980

18h2 4km Frig

8K M  
ven à se 400 coups 66°  
4K Frig 8/8/16

Dimanche 10 aout 1980

8h40 = 8k jog → Parilly

52' M  
(16 boucles côté vers)  
(chaussettes d'eau)  
8k jog → Doua

18/10/86

Lundi 11 août 1980

10h: 2 km jas  
3 h 4 facile  
 $15 \times 400$  (~~1'44"~~ - 1'39")  
jusqu'à 100 m au pas  
1 h 4 facile  
2 h ptg facile  
4/10/14

mercredi 13 aout 1980

15 hours =  $\frac{1}{4}$  kg boy }  $\frac{1}{4}$  kg boy } 2/4 //

Juuli 14 aastat 1980

Ch 25 ≈ 10kM Barc

[3 yds from face  $38^{\circ}16'$ ]

Join 2000  
beaten (3 x 400 et 800 ; 3 x  
franger 400 en 1'34")

$$3 \times 1000 \quad 3'57'' \sqrt{4'4''} \sqrt{3'57''}$$

(400, 1°39') (400, 1°36')

10' Jacy      2/5/17  
2/15/17

vendredi 15 aout 1980

1st h 20. 6 k frg  
4 m 21 facil. opens & closes frg } 6/4/10  
2 k frg }

Dimanche 17 aout 1880 NICE

Mati 53' i

~~76h écl<sup>b</sup>: "Nikuya" 16  
16 pistri B3K328 6°  
1 = Wiesen~~

mardi 18 aout 1990

sk jog

mercredi 20 aout 1980

join      23' jug      <sup>comes</sup>  $2 \times 700$  facil  
9' jug

7h

jeudi 21 août 1981

11h-15 C- 8k<sup>kg</sup>  
4k<sup>M</sup> facili<sup>7</sup> 6.16.118  
8k<sup>kg</sup>

Swin Boisin Grange 18 h 20  
2x 6K 1<sup>st</sup> Aug 12/10/12  
2<sup>nd</sup> visit 16/10/20

vendredi 22 aout 1980

9h15 =  $\frac{2k}{M}$  jog }  
 $\frac{8k}{M}$  facile }  
 $\frac{2k}{M}$  jog } 4/8//12

samedi 23 aout 1980

11h15 =  $\frac{2k}{M}$  jog, acceleration  
douleur à la cuisse }  
4h M facile } 7/4//9  
 $\frac{3k}{M}$  jog }

dimanche 24 aout 1980

Gh2: 8k jog → Parilly  
9k M facile dont  
6 circuits cor  
4 km jog → ville Chassieu  
1k M → Chassieu  
11 km jog → Mâcon  
23/10//33

mardi 26 aout 1980

18h20 Boiron Granger  
- 33' M }  
- 28' jog } 6/6//12

jeudi 28 aout 1980

18h 24 Boiron Granger  
48' jog 10k

vendredi 29 aout 1980

10h 24  $\frac{2k}{M}$  jog }  
 $\frac{4k}{M}$  jog } 5/4//9  
 $\frac{2k}{M}$  jog }

samedi 30 aout 1980

18h15 =  $\frac{2k}{M}$  jog }  
 $\frac{4k}{M}$  jog } 7/4//11  
4,5k jog }

dimanche 31 aout 1980

Mati 25 Ph M parc } 9/5//14  
5k M }  
3k jog }

mardi 2 sept 1980

Châlon - S/Saem

Sai 30' jog 6/0//6

mercredi 3 septembre 1980

6h 5' 42' M dans  
Chatenay le Royal et ZI

6/8 // 8

18h 48' 15' jog  
27' M

3/5 // 8  
3/13 // 16

samedi 6 septembre 1980

Rouen  
15' jog 1h 15' M 3/14 // 17

dimanche 7 septembre 1980

Rouen

2k jog  
16km M fartlek  
(10 sections rapides)  
2x2k jog

6/16 // 22

mardi 9 septembre 1980

18h 30 = 18' jog 6'  
35' M 6'  
10' jog 2'  
10' M 2'

6/8 // 14

mercredi 10 septembre 1980

18h 15' 25' jog  
+ 50' M }  
≈ 15' jog } 6/9 // 15

jeudi 11 septembre 1980

18h 15' 5' jog  
+ 1h 25' M (fartlek) }  
5' jog } 2/17 // 19

samedi 13 septembre 1980

co Rombes  
10' jog  
3k M facile  
5x400 } 2/5 // 7

dimanche 14 septembre 1980

F - CH - ESP - GB  
~~10' 2k M facile~~  
~~20k M capit- (4')~~ 1h 33' 04 -  
(29/4)

mercredi 17 septembre 1980

Chalon S/Saône  
18h 30 6k jog  
5k M facile } 9/15 // 14  
3k jog }

Jeudi 18 septembre 1980

Chalon Chalonoy  
 18h 18' 5' jog }  
 1h 35' M } 7 3 / 16 // 19  
 + 10' jog }

Samedi 20 septembre 1980

a. midi: 4h jog  
 8h M } 7 6 / 8 // 14  
 2h jog }

Mardi 23 septembre 1980

mi (Chalonoy le Royal):

18h 14 5' jog }  
 27' M } 5 / 13 // 18  
 5' jog }  
 45' M }  
 + 10' jog }

Mercredi 24 septembre 1980

id 18h 15 5' jog }  
 30' M } 7 15 / 3 // 18  
 5' jog }  
 55' M }  
 5' jog }

Vendredi 26 septembre 1980

Sur la ligne 2h jog }  
 4h M } 7 4 / 4 // 8  
 2h jog }

Vendredi 27 septembre 1980

(Montley) Lien  
 Eclat de

20K route (2c) 135'  
 0 / 25 // 25

Mercredi 1er octobre 1980

(Chalon) 18h 33'

3h jog  
 5h M } 5 / 6 // 11  
 1h jog  
 1h M }  
 1h jog }

Vendredi 3 octobre  
 Chalon 18h 15

30' M

Lundi 4 octobre 1980

Soir 6k M

Dimanche 5 octobre 1980

Tch: GRAND PRIX DE  
CRAPONNE : 50k 4h58'

Samedi 11 octobre 1980: 4k BESANCON

Lundi 13 octobre 1980:

Chatenoy le Royal / Champforquin:

42' fly facile et varié

5km

Mardi 15 octobre 1980

Chatenoy / Chn f.  
40' fly

9k

Lundi 20 octobre 1980

Soir, Chatenoy le Royal

1h10' footing 18km

Mardi 21 octobre 1980

Soir Chatenoy  
43' fly 10k

Mercredi 22 octobre 1980

Soir Chatenoy le Royal  
65' fly 16k

Jeudi 25 octobre 1980

Lyon 8k fly/jy 7 8/4 //

Dimanche 26 octobre 1980

Matz 4 - 4 ft,  
4 km REL A1's du 8/10/88  
Louv Progini  
pour ASUL 2

Mercredi 29 octobre 1980

18h26 Châtenoy le Royal

38' fog 9k

Vendredi 31 octobre 1980

Lgr 19h ~~800m~~ =  
10k (fog)

Samedi 1° nov 1980  
matin 30' fog 7k

Sam 1/11 matin 20' fog 7  
(Par) min 25' fog 5 } 12

Dim 2/11 matin gk fog 7  
soir 9k- } 18

Lundi 3/11 0h35 5k fog 7  
~~soir~~ 18h19 36' fog 9 } 14

Mardi 4/11 soir 20k chaleur  
+ 40' fog débute  
lent 9

Mardi 5/11 min 25' fog 6/6/12  
35' 9

Mardi 6/11 environ 50' fog 11k

Samedi 8/11  
environ 55' fog 13k 7  
18h26 37' fog 9k } 19

Demande muti  
skry (pluriel)  
avr 7h30 18

Lundi matin

Fr fly dont 2 wekkers  
chromo (7h20)

Mardi soir

F fly fevchi 10h2

Samedi matin // 6  
12h30 4M

Di matin  
skry dont corr - / 8