



81/82

150362 96 p. piqûre format 110×170

150364 192 p. brochure format 110×170

150477 100 p. reliure spirale format 110×170

150478 180 p. reliure spirale format 110×170

NOVEMBER 80

1	12	(12)	0	12	(12)
2	18	(30)		18	(30)
3	14	(44)		14	(44)
4	9	(53)		9	(53)
5	6	(59)	6 (6)	12	(65)
6	12	(71)		12	(77)
7					
8	22	(93)		22	(93)
9	87	(111)		18	(117)
10	7	(118)		7	(124)
11	10	(128)		10	(138)
12					
13					
14					
15	2	(130)	4 (10)	8	(144)
16	31	(138)		8	(148)
17					
18					
19					
20	7	(141)		7	(155)
21					
22					
23	14	(152)		7	(162)
24					
25					
26	8	(160)		8	(170)
27					
28					
29					
30	28	(178)		18	(188)

DECEMBRE

1 6 (6)
 2 9 (15)
 3 14 (29)
 4 14 (43)
 5
 6 10 (53)
 7 (64) 11 (64)
 8
 9
 10
 11
 12
 13 6 (70)
 14 (16) 10 (80)
 15
 16 13 (93)
 17
 18 13 (106)
 19 6 (112)
 20 2 (114)
 21 (11) 17 (131)
 22
 23 10 (141)
 24
 25 8 (149)
 26 6 (155)
 27 10 (165)
 28 (60) 8 (173)
 29
 30
 31

1 6 (6)
 2 9 (15)
 3 14 (29)
 4 14 (43)
 5
 6 10 (53)
 7 (64) 11 (64)
 8
 9
 10
 11
 12
 13 6 (70)
 14 (80)
 15
 16 13 (93)
 17
 18 13 (106)
 19 20 (116)
 20 9 (125)
 21 26 (151)
 22
 23 10 (161)
 24
 25 12 (173)
 26 17 (184)
 27 10 (194)
 28 17 (211)
 29
 30
 31

4 (4)
 7 (11)
 9 (20)
 4 (24)
 5 (29)
 9 (38)

JANVIER

1 11 (11)
 2 4 (15)
 3
 4 (41)
 5
 6 2 (17)
 7 2 (19)
 8 4 (23)
 9 7 (30)
 10 7 (31)
 11 (56)
 12
 13 4 (39)
 14 2 (41)
 15
 16 4 (45)
 17 (56) 2 (47)
 18
 19
 20
 21 10 (57)
 22
 23
 24 12 (69)
 25 (38) 2 (47)
 26
 27
 28 6 (77)
 29 4 (81)
 30
 31
 7 (7)
 8 (15)
 11 (26)
 6 (32)
 8 (40)
 4 (44)
 11 (55)
 7 (62)
 8 (70)
 12 (82)
 9 (91)
 15 (106)
 10 (163)
 12 (175)
 14 (190)
 17 (137)
 6 (143)
 13 (156)
 18 (18)
 12 (30)
 17 (47)
 8 (67)
 18 (85)
 12 (97)
 12 (109)
 14 (123)
 13 (136)
 17 (153)

13/237

FEVER

MARS

1 (69)	5 (5)	18 (18)	23 (23)
2			
3	4 (5)	19 (30)	16 (39)
4	4 (13)	4 (34)	8 (47)
5			
6	2 (15)	7 (41)	9 (56)
7		15 (56)	15 (71)
8 (58)	6 (21)	4 (60)	10 (81)
9			
10			
11	6 (27)		6 (87)
12			
13	2 (29)	12 (72)	14 (101)
14	5 (34)		5 (106)
15 (38)	4 (38)	9 (81)	13 (119)
16	2 (40)	10 (91)	12 (131)
17	4 (44)	12 (103)	16 (147)
18			
19	2 (46)	10 (114)	18 (165)
20	1 (48)	7 (120)	9 (174)
21	2 (50)	7 (133)	9 (183)
22 (42)	2 (52)	13 (146)	15 (198)
23			
24	5 (57)		5 (203)
25			
26			
27	4 (61)		9 (207)
28			

1 (9)			
2			
3			
4			
5			
6			
7	7 (7)	4 (4)	11 (11)
8 (30)	5 (22)	4 (8)	19 (30)
	4 (26)	8 (16)	12 (42)
9			
10			
11			
12			
13			
14	9 (35)		9 (51)
15 (21)			
16			
17	8 (43)	4 (20)	12 (63)
18			
19			
20	4 (47)	8 (28)	12 (75)
21			
22 (48)	10 (57)	14 (42)	14 (69)
23			
24			
25			
26	5 (62)		5 (104)
27	4 (66)	4 (46)	8 (112)
28	4 (70)	9 (55)	13 (125)
29 (64)	4 (74)	14 (69)	18 (143)
30	4 (78)	4 (73)	8 (157)
31			

AVRIL

17 A 1

4 (4)	1 (1)	5 (5)
4 (8)	4 (5)	8 (13)
4 (12)	4 (9)	8 (21)
4 (16)	5 (14)	9 (30)
4 (20)	7 (21)	13 (43)
4 (26)	22 (43)	26 (69)
8 (28)	7 (50)	2 (78)
18 (46)	12 (62)	30 (78)
2 (48)	3 (65)	5 (77)
8 (56)	6 (71)	14 (113)
8 (64)	6 (78)	14 (142)
2 (66)	28 (106)	30 (177)
17 (73)	6 (112)	13 (185)
4 (77)	8 (120)	12 (192)
12 (89)	4 (124)	16 (213)
2 (91)	16 (140)	18 (231)
2 (93)	13 (153)	15 (246)
8 (101)	4 (157)	12 (258)
4 (105)	16 (173)	20 (278)

1			
2			
3	89		
4			
5	12	(13)	
6	14	(27)	
7			
8	8	(35)	
9	16	(51)	
10	40		
11			
12			
13	5	(56)	
14	4	(60)	
15	8	(68)	
16	9	(77)	
17	5	(82)	
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24	41		
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31	57		

4 (4)	4 (4)
7 (14)	8 (12)
22 (33)	22 (34)
	12 (46)
	14 (60)
	8 (68)
	16 (74)
	5 (79)
4 (37)	8 (87)
	8 (95)
	9 (104)
	5 (109)
	4 (51)
	8 (59)
20 (79)	12 (129)
	21 (156)
	4 (83)
14 (97)	7 (157)
	18 (175)
	4 (101)
20 (121)	10 (185)
	22 (207)

JULIN

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7	5 (5)		5 (5)
8			
9			
10	9 (14)		9 (14)
11	4 (18)	2 (2)	6 (20)
12	8 (26)		8 (28)
13	5 (34)	5 (7)	10 (38)
14	46		14 (54)
15	2 (46)	7 (14)	9 (60)
16	0	8 (22)	8 (68)
17			
18	10 (56)	0	10 (78)
19			
20	9 (58)	10 (32)	12 (90)
21	49	20 (42)	20 (100)
22	2 (60)	10 (52)	12 (112)
23			
24	2 (62)	7 (59)	9 (121)
25			
26	6 (68)	8 (67)	14 (135)
27	10 (78)		10 (145)
28	5 (81)	10 (27)	13 (158)
29			
30	6 (87)	5 (82)	11 (167)

JULIET

1	6 (6)	5 (5)	11 (11)
2	5 (11)	10 (15)	15 (26)
3	4 (15)	8 (23)	12 (38)
4	9 (24)	9 (32)	18 (56)
5	85	18 (50)	18 (74)
6	8 (32)	5 (55)	13 (87)
7		8 (63)	8 (95)
8	13 (45)	10 (78)	9 (118)
9		5 (78)	5 (123)
10	4 (49)	4 (82)	8 (131)
11	3 (52)	23 (105)	26 (157)
12	0	8 (113)	8 (161)
13		6 (119)	6 (171)
14		30 (149)	30 (201)
15	3 (155)	12 (161)	15 (216)
16	4 (159)	4 (165)	8 (224)
17	3 (162)	4 (169)	7 (231)
18		22 (191)	22 (253)
19	88		
20	7 (69)		7 (260)
21		8 (199)	8 (268)
22			
23	8 (27)		8 (276)
24	2 (29)	7 (206)	9 (285)
25	4 (33)	9 (215)	13 (298)
26	3 (36)	14 (229)	17 (315)
27	2 (38)	7 (236)	9 (324)
28			
29			
30	8 (96)	4 (240)	12 (336)
31			

AOUT

SEPTEMBRE

S	1	3 (3)	5 (5)	8 (8)	1a -1	2 (2)	6 (6)	8 (8)
D	2 12	2 (5)	11 (16)	13 (21)	1a 2	6 (8)	14 (20)	20 (28)
L	3	32 (48)	22 (53)	22 (53)	3 3	4 (12)	4 (24)	8 (36)
Ma	4	5 (10)	5 (53)	10 (63)	V 4			
Me	5	2 (12)	10 (63)	12 (75)	5 5		23 (47)	23 (59)
J	6	10 (17)	30 (93)	30 (105)	D 6			
V	7	5 (17)	8 (101)	13 (118)	L 7			
S	8	2 (19)	8 (109)	10 (128)	Ma 8			
D	9 126	1 (20)	18 (127)	19 (147)	Me 9			
L	10	7 (27)	7 (134)	14 (161)	J 10			
Ma	11	2 (36)	6 (140)	15 (176)	V 11	4 (16)	4 (51)	8 (67)
Me	12	7 (43)	4 (144)	11 (187)	S 12	8 (24)		8 (75)
J	13	9 (52)	7 (151)	16 (203)	D 13	4 (28)	9 (60)	13 (88)
V	14				L 14			
S	15	2 (54)	14 (185)	16 (219)	Ma 15			
D	16 88	1 (55)	15 (180)	16 (235)	Me 16			
L	17	7 (62)	6 (186)	13 (248)	J 17	6 (34)	11 (71)	17 (105)
Ma	18	4 (66)	5 (191)	9 (257)	V 18			
Me	19	8 (69)	3 (194)	6 (263)	S 19			
J	20	3 (69)	3 (194)	6 (263)	D 20		25 (96)	25 (130)
V	21	4 (73)	7 (201)	11 (274)	L 21			
S	22		18 (219)	18 (292)	Ma 22			
D	23 67	10 (83)		10 (302)	Me 23	6 (40)	4 (100)	10 (140)
L	24	2 (85)	6 (225)	8 (310)	J 24	4 (44)	12 (112)	16 (156)
Ma	25	3 (88)	9 (234)	12 (322)	V 25			
Me	26	6 (94)	7 (241)	13 (335)	S 26			
J	27	3 (97)	19 (260)	22 (357)	D 27		29 (141)	29 (185)
V	28				L 28			
S	29				Ma 29		7 (148)	7 (192)
D	30 76		21 (281)	21 (378)	Me 30			
L	31							

OCTOBRE

1/10	5 (5)	1 (1)	6 (6)
2			
3	4 (9)	7 (8)	11 (17)
4			
5	7 (16)	4 (12)	11 (28)
6	2 (18)		2 (30)
7	2 (20)	4 (16)	6 (36)
8			
9			
10	10 (30)		10 (46)
11	6 (36)	4 (20)	10 (56)
12			
13	7 (43)		7 (63)
14			
15	4 (47)	2 (22)	6 (69)
16			
17	9 (56)	4 (26)	13 (82)
18	4 (60)	4 (30)	8 (90)
19	2 (62)	4 (34)	6 (96)
20			
21			
22	2 (64)	15 (49)	17 (113)
23	9 (73)		9 (122)
24			
25	2 (75)	11 (60)	13 (135)
26			
27	5 (80)	2 (62)	7 (142)
28			
29	4 (84)	3 (65)	7 (149)
30			
31		7 (72)	7 (156)

Samedi 1er novembre 1980

signe météo 30' 7k fog } 12/0/1
soir 25' 5

Dimanche 2 novembre 1980

matin 5k fog } 18/0/1
soir --

Lundi 3 novembre 1980

flu 35 5k fog } 14
18h19 36' Pt, (9)

Mardi 4 novembre 1980

soir stade de Chalon
+ 40' fog débilité 9

Mercredi 5 novembre 1980

soir 25' fog } 6/6/12
35' Pt

Jendredi 6/11/80

250' ftg

19k

==

Jeudi 8/11/80

255' ftg 13 }
2020 37' ftg 9 } 22

Dimanche 9/11/80

9k ftg (pluie) }
sui 9 - - } 18

Lundi 10/11

7k ftg dont 2 uerpps
climo 7'21" 7

Mardi sui 11/11

47' ftg facile 10k

==

Jeudi mati 15/11/80

9k ftg 4k M // 6k

Dimanche mati 16/11/80

8k ftg dent cote / 8

~~mercredi 18/11/80~~
B

jeudi

7k ftg

Dimanche 23/11/80

35' ftg

7k

==

Mercredi 26 novembre 1980

Chatenoy le Royal 18h31
40' jogg - 8/km

Dimanche 30 novembre 1980

7h4' ftg jusqu'à Caluin

12h

11h15 = ftg Dunes et

vers parc 6

18

Lundi 1^{er} décembre 1980

Chatenoy le Royal 18h45
26' ftg léger 6
(froid)

Mardi 2 décembre 1980

Chatenoy le Royal 19h (chaleur) 9
44' ftg léger
(mugir)

Mercredi 3 décembre 1980

Chatenoy 1h 8' ftg léger 14
(mugir)

Jeudi 4 décembre 1980

Commancheville en 21h 14

Samedi 6 décembre 1980

Soir 4h0' ftg pluie 10
(pluie)

Dimanche 7 décembre 1980

Matière parc / Alléys

5k frg
5x100, 2x250 } 11
5k frg }

=====

Lundi 13 décembre 1980

Matière 14k1'

2k jog

5 côtes (parc)

3k jog

6 // 6

Dimanche 14 décembre 1980

16h 45

5x2k Pts facile

10

mardi 16 décembre 1980

17h5 + 55 frg Clusancy / Chalons / Saône
13 km

jeudi 18 décembre 1980

16h 45 171 frg

partielle (temps
espace)

13 km

vendredi 19 décembre 1980

Lyon 18h40 2k frg

quelques exercices en salle

4k M

4k frg

6/4 // 10

Samedi 20 décembre 1980

8h40

Parc

M. Joy / 7h M / 1k jog 2/2 // 9

dimanche 21 décembre 1980

Mati 2k frg }
9k M + } 7/9/16
5k frg }
Soir Parc 10k frg } 10/10/10
17/9/86

mardi 23 décembre 1980

Lyn sur 5 + 10k frg 10

jeudi 25 décembre 1980

10h 1/2 2k frg }
4k M } 8/4/12
4k frg }

vendredi 26 décembre 1980

15h 20 4k frg }
4k M } 6/5/11
1k M + 2k frg }

samedi 27 décembre 1980

17h 4k 39' frg Parc 10

Dimanche 28 décembre 1980

2x 2k frg (LAL) }
2k frg } 8/9/17
9k M }
2k frg }

jeudi 1^{er} janvier 1981

6h 1/2 1k jog }
7k M } 2/7/19
1k jog }
17h 1/2 9k frg } 9/10/19
11/7/18

vendredi 2 janvier 1981

Soir 2k frg }
8k M } 4/8/12
2k frg }

samedi 3 janvier 1981
GERLAND/eng. null
4k + 1k + 500 + 3x100 échouff
~~10h 30 = 5000m - 21'58"~~

mercredi 7 janvier 1981

19h40 } 2/5/18
5' Joy
33' M
5' Joy

jeudi 8 janvier 1981

6h45 } 2/8/10
5' Joy
4' M
5' Joy

vendredi 9 janvier 1981

18h15 = } 4/4/15
2k Joy
4k M
2k Joy

samedi 10 janvier 1981

matin } 2/6/18
1k Joy
8k M
1k Joy

14h } 5/5/10
2x1k
500 3x1600
(1.) 5000 21'22 (41k) } 7/11/18
10' Joy

dimanche 11 janvier 1981

matin } 5/7/12
3k Joy
7k M
2k Joy

mardi 13 janvier 1981

soir } 8/8/19
2k Joy
8k M (19k R)
2k Joy

jeudi 15 janvier 1981

soir } 2/18/14
1k Joy
12k Joy (4km lac)
1k Joy

samedi 17 janvier 1981

soir } 4/9/13
2k Joy
8k M
1k Joy
1k M
2k Joy

dimanche 18 janvier 1981

Ohro : 5' jog
40' M
5' jog } 2 / 7 // 9

9h 1000 / 1000 / 500
3 x 166

~~5000 indoor (intermittent) 0 8 // 8~~
~~1- (2.4 / 4.6 / 6.9 / 8.15 / 10.13~~
~~18.4 / 14.38 / 16.44 / 18.52 / 20.55.7)~~
~~2 / 15 // 17~~

jeudi 22 janvier 1981

Lai 10k Fty

samedi 24 janvier 1981

Lai 12k Fty

dimanche 25 janvier 1981

Latin 2k jog
14k M

(30min campus facile 2d. km
rapides)

16

mercredi 28 janvier 1981

Oh: 5' jog
13k M
5' jog } 2 / 13 // 15

18h30: 2k Fty
10' qms en
4k M
2k Fty } 4 / 4 // 8
6 / 17 // 23

Vendredi 30 janvier 1981

18h 2k Fty
4k M
1k Fty
2k M
1k Fty } 4 / 6 // 10

Samedi 31 janvier 1981

Grand Quirilly (après midi)
13k Marche

Dimanche 1^{er} février 1981

idem
matin 14' ftg
midi 10' ftg
} 5/18/23

mardi 3 février 1981
soir (Lyon)

2k ftg
12k M
2k ftg
variée (partelle) } 4/12/16

mercredi 4 février 1981

2k ftg
4k M
2k ftg
} 6/14/8

vendredi 6 février 1981
Par 19h 6

the joy
7k M
1k joy
2/7/19

samedi 7 février 1981

Par 9h 2 7k M
16h 40 Grenoble 3k

~~et
"F" indoor 500m
2 21'16"~~ 9/15/11

dimanche 8 février 1981

latin 2k ftg
4k M
4k ftg
} 6/4/10

mercredi 11 février 1981

8k fry

vendredi 13 février 1981

1k fry
1k fry
1k fry
1k fry
? 2/12/11

samedi 14 février 1981

17h 9k fry
cater (punc)
2k fry
? 5

dimanche 15 février 1981

lati 2k fry
9k fry
2k fry
? 4/9/13

lundi 16 février 1981

soir 1k fry
10k fry (3rd Tam lac)
238' 1k fry
2/10/12

mardi 17 février 1981

18h50 = 2k fry
12k fry
2k fry
? 4/12/16

jeudi 19 février 1981

soir 1k fry
16k fry (5 Tam lac) (Hiro)
1k fry
2/10/18

vendredi 20 février 1981

soir 1k fry
7k fry (punc)
1k fry
? 2/7/9

samedi 21 février 1981

Grenoble, soir:

9k fry / 7k⁽⁺⁾ Mard / 1k fry 4/7/9

dimanche 22 février 1981

matin 1k fry
5k fry 1k fry
2/5/17
Grenoble
2x5' d'acquiescence
et épreuve de "démonstration" 2/13/18
2/18/18

~~avec championnats d'Europe
d'athlétisme en salle -
Tous records gagnés par Gaudin.~~

mardi 24 février 1981

Boiron Gungu
5K jog

vendredi 27 février 1981

4K jog $\rightarrow$ Doua

} jogging
}

Samedi 7 mars 1981

9h2' 22' ftg (pne) } 2/4/11
4K M
2K ftg

dimanche 8 mars 1981

Martin

7K jog $\rightarrow$ Parilly

4K M

8K jog

15/4/19

lundi 9 mars 1981

~~Matin~~ Soir

2K ftg
2x4K M
2K ftg

passage à la salle 2x
avec ex. muscul, bonds.

? 4/8/12

Samedi 14 mars 1981

Soir 2km pure footing
gK

Mardi 17 mars 1981

Soir 6K ftg
4K M
2K jog } 8/4/12

vendredi 20 mars 1981

soir 2K frg
8K M
2K frg } 4/8/12

dimanche 22 mars 1981

Mati 14K Marche dent

~~10K en côte de Reville~~

~~allant Verden 12~~

Jeun 10K frg (2K parc, 2e
en 15'03")

10/14/124

jeudi 26 mars 1981

soir 2K frg Parc
Cotes multiples bonds
Equivalents 1K } 1/0/1
2K frg

vendredi 27 mars 1981

soir
2K frg 19K en } 4/4/8
4K M
2K frg 1

samedi 28 mars 1981

matin 2K frg
9K M } 5/9/13
2K frg 1

dimanche 29 mars 1981

matin 2K frg
14K M (La Doune) } 4/14/18
2K frg 1

Jeudi 30 mars 1981

soir 2K frg
exercices } 4/4/8
4K M
2K frg

vendredi 3 avril 1981

2K frg quelque
exercices - 12 m et
éducation 2K frg 4/4/5

Mardi 7 avril 1981

Soir 2^{re} Frq } 4/4/8
4^{re} M
2^{re} Frq

mercredi 8 avril 1981

Soir 2^{re} Frq } 4/4/8
4^{re} M
2^{re} Frq

Vendredi 10 avril 1981

Soir 2^{re} Frq } 4/1/9
4^{re} M
et 400 1'31"
200 (45")
400 1'32"
2^{re} Frq

samedi 11 avril 1981

matin 2^{re} Frq }
3^{re} M
200 (45") 400 (1.40) 600 (2.32) 800 (3.30) 1000 (4.06)
1^{re} M
4^{re} Joy
6/7/11/73

dimanche 12 avril 1981

matin VOIRON
échouffent = 212

~~Le mardi 1^{er} 1h35'21"
(6000 25'30" - 10 000 45'05")~~

soir 4^{re} Joy - + braché au pare
4/22/86

Lundi 13 avril 1981

Matin (6h) 1^{re} Joy
7 = M. lente } 2/7/19
1 = Joy

Mercredi 15 avril 1981

matin 4h30^{re} aller Kellmer
frq monté de
la bouille 5 fois
60' 14km

soir 2^{re} Frq } 4/12/16
1^{re} 2^{re} M progressifs
1^{re} Frq
18/12/130

Jeudi 16 avril 1981

Soir 2k jog
et 4x500 M.
puis Glynnedraite
éducatifs marcher

2/3//5

Vendredi 17 avril 1981

Soir 30' exercices loges à la
maison

Samedi 18 avril 1981

Matin - 2k frg
- 3k M

Coursa = 10 x (200 sprints + 200 jog)
Nite de min 800 en 34"
temps = 16'15"

- 3k M
- 2k frg

8/6//14

Dimanche 19 avril 1981

Matin 2k frg
5 - M
1 - jog

5 x 100 m éducatif
(1000 m M) (2'2"/4'3")

1000

3/6//9

Soir 5k footy
et bonds sur sol souple

1/8/6//14

Lundi 20 avril 1981

Matin 1k jog 7
7 - M. 2/7//9
1 - jog 1

~~St. Michel MARNAUD~~

~~20 km route~~

~~total 2/28//30~~

Jeudi 23 avril 1981

Soir 1k frg
2k frg
3k M late

2000 course 7'5"
(50 m accélération / 50 m facile)

3k M
2k jog

7/6//13

Vendredi 24 avril 1981

Lin 2k jay
8k M } 4/8/11
2k jay

Samedi 25 avril 1981

Martin 2k jay

5coks (mentie de la bouche)

4k M à la Dona
qqun stric sur pelouse

1k jay 12/4/16

Dimanche 26 avril 1981

Latin pare: 1k jay

à la dona 12k M } 2/16/18
4 =
1k fvg

mardi 28 avril 1981

Latin (Chlo) 1k jay
17k } 2/13/15
facile 5'v + 5'facile
1k jay

mercredi 29 avril 1981

Lin 2k fvg
~ 1k M facile
4k compe piste en 15'16"
10x (200 vit + 2 volut)
~ 1k M facile
2k fvg } 8/4/12

pulsation aprui	30"	177
	1'	165
	1'30"	138
	2'	126
	2'30"	120
	3'	108

Jeudi 30 avril 1981

Lin 2k fvg
16k M } 4/16/20
2k fvg

Vendredi 1^{er} mai 1981

17h ~ 4k M facile
opérations

Samedi 2 mai 1981

6h30 ~ 7k M } 8
1k jay

Dimanche 3 mai 1981

Epinay 5/Sein

gh 5' : 1/2 h marche
3x $\approx$ 5' marche rapide

Critérium national de l'heure

2^e (4'12"/1'21" ... 1/21.14)
 $\approx$ 43'20")
13K 880
22/100

mardi 5 mai 1981

gh 5' 20 + 35' fty 1ek

mercredi 6 mai 1981

soir : 3K fty
2000 m (50 vit/500 ltr)
en 6'54"
paus / 2000 m (200 vit/200 ltr)
en 7'17"

3K jog
Matin de la bouch en 3'28"
2K fty

14/0/14

vendredi 8 mai 1981

Joi 2K jog
avec 4 accélérations en descente
(100-140m)
4K jog } 8

samedi 9 mai 1981

gh 39 36' fty facile 8

Soir Villenave - Bruch

5000 - course en 16'27" 4^e
(3000 en 9'41" $\approx$)

8/16

mercredi 13 mai 1981

matin 25' jog 5Km

jeudi 14 mai 1981

midi 2K jog
4K jog } 4/4/18
2K jog

soir
10' jog
3k M facile
15' + Ftg
5/3/8
9 7 // 16

vendredi 15 mai 1981

soir 3k jog
CALUIRE 5000 couru en 16' 56"
(Championnats du Rhône)

samedi 16 mai 1981

soir 3k jog

dimanche 17 mai 1981

soir Parc 2k Ftg
5 accélérations C. endurati
remontée au début
2k Ftg
5/0/5

Vendredi 22 mai 1981

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

Samedi 23 mai 1981

M 2 2k Ftg
8k M
2k Ftg } 4/8/12

Dimanche 24 mai 1981

St Julien Savol
1km jog 1k M
2 19km 1^{re} M 26
1/20 // 21

mercredi 27 mai 1981

soir
2k Ftg
4k M facile
1k Ftg } 3/4/7

jeudi 28 mai 1981

multi
2k Ftg
14k M (3km Courus) 2k Ftg } 2/4/6 // 8

samedi 30 mai 1981

2k jog
4k M
4k jog

} 6/4/10

Dimanche 31 mai 1981

6h5 = 1k jog
4k M
1k jog

2/4/6

8h1/2 100/200/300/400
1000 facile

8/16/16

14k Peisti (abandon)

2/20/22

Dukeau avant d'émigrer
gare avant

Dimanche 7 juin 1981

Le matin:
95' jog bicyclette et

mercredi 10 juin 1981

soir: 9k jog ~~en plaine~~
~~particulière~~ 2-3 à l'entraînement

vendredi 11 juin 1981

Bois-Burn Grange

2km jog
marche: 100/200/300/400 } 4/2/6
2k jog
marche 1k 1

vendredi 12 juin 1981

soir Parc/Dona

8k jog

8/0/8

Samedi 13 juin 1981

matin 2km jog
3k M
M piste 200/400/600/800

1km + 2k jog 5/5/10

dimanche 14 juin 1981

après midi : (très beau temps)

- 38' jog (Dara)

- 10x300 fty avec 100m en pers
(au milieu, puis 300m)

- 10' jog 13k / 0/73

lundi 15 juin 1981

6h 2' 7k jog
7k Marche facile } 9/7/9
1k jog

mardi 16 juin 1981

sur B6 4x2k run
la piste - 0/8/8

jeudi 18 juin 1981

18h 40 2x5km ~ jog 10/0/10

samedi 20 juin 1981

6h 12 1k jog
10 - M (3 tam-lac) } 2/10/12
1 - jog

dimanche 21 juin 1981

matin 10k M facile

lundi 22 juin 1981

matin 1k jog
10k M (3 tam-lac) } 9/10/12
1k jog

mercredi 24 juin 1981

6h = 5' jog
7k M facile } 2/7/19
5' jog

vendredi 26 juin 1981

18h 30 = 2k jog
8k M facile } 6/8/14
4k ft.

Samedi 27 juin 1981

18h 30 = 38' jog (3 tours lacs -
cl. plant) - 10/6/10

Dimanche 28 juin 1981

~~Clermont~~ "interlogue"
Lyon 1k jog / 4k M / 1k jog

~~Clermont Farnel~~ 2k échappées
et 5000 en 21'39" / 3/10/13

mercredi 30 juin 1981

sur Biron Granger =
5' marche
5' jog
10' marche } 6/5/11
10' jog
15' marche
15' jog

mercredi 1^{er} juillet 1981

sur 2k jog
5k M (Dona 1 quadrat)
qq exercices
4k jog
qq exercices "en salon" 6/5/11

jeudi 2 juillet 1981

mat 6h 20
jog → montée de
labouch - 1 côte
puis 3k M. facile
30M jog 5/3/18

18h 40 Biron Granger
(avec AR bicyclette)
7k M facile
5/10/15

vendredi 3 juillet 1981

18h30 ~

2k jog
8k M } 4/8/12
2k jog.

samedi 4 juillet 1981

matin 40' jog avec

3 montées de la Brèche

2 tours campers à la mer

8' jog

8/9/18

dimanche 5 juillet 1981

0h45 ~ 10k M facile

gh 35 ~ 8k M (Dm) 0/18/18

lundi 6 juillet 1981

8h35 ~ 2k Frg

3k M facile

Camp 10x (200 mètres / 200 jog)

2k M facile

2k jog

8/5/13

mardi 7 juillet 1981

18h40 ~ Boiron Grange

2x4km M facile
(avec qques ex. sur pelouses milers)
dernier km bien enlevé -

0/8/8

mercredi 8 juillet 1981

Matin

2 6h5'

5k jog

~45' M

3 9h10

Lac Parc en 40'49"

" du nord (survêt)

7k jog

(2/10/12)

scri 18h25?

91km jog

avec 5 cols (dont 3 far

montée de la brèche et

2 fois sur Eugène Pers)

(100 chaudières) 11/0/11

13/10/23

jeudi 9 juillet 1981

Loir 1/2 M. facile

0/5/5

vendredi 10 juillet 1981

19h1' 2k jog
4k M facile } 4/4/8
2k jog

samedi 11 juillet 1981

17h30 2k jog
Dona
7' M facile puis
14 fois (5' Dantemmer + 5'
facile) — 10' interruption après
le 7^e tempo (total 5 tours campus).
1k jog 3/23/26

samedi 12 juillet 1981

Dona, Tmabi
4k
exercices } 0/8/8
4k

samedi 13 juillet 1981

Ton (Grandvillars born AR) 4/6/6

mardi 14 juillet 1981

5k-elt Grandvillars
van Delle
13h30 25k 2°
Lelièvre 1° 0/30/30

mercredi 15 juillet 1981

soir 2k Frq }
12k M } 3/12/15
1k ftg }

jeudi 16 juillet 1981

soir Biran Granger.
2k jog
4k M facile } 4/4/8
2k jog }

vendredi 17 juillet 1981

soir 2k jog }
4k M } 3/4/7
1k jog }

Samedi 18 juillet 1981

Loir MULHOUSE 2k éch^{1re}
Championnats de France 20k
Nids 2e 1h 24'23"
0/00//00

Dimanche 19j

lundi 20 juillet 1981

Loir Parc 17+15' jog/footing
7/0//7

mardi 21 juillet 1981

Loir Boiron Grange
46'(+)
M. facile 0/8//8

jeudi 23 juillet 1981

Loir Boiron Grange
5k jog progressif

10x (150 trèt sentenu + 50m en pair)
150m alternant 100m en air
train course, 100m jog

8/0//8

vendredi 24 juillet 1981

Bl 20 1k jog
7 = M facile } 2/7//9
1 = jog

samedi 25 juillet 1981

matin ~ 11h
2k jog
9 = M facile } 4/9//13
2 = jog

dimanche 26 juillet 1981

matin 10h1/2 2k jog
14 k M } 3/14//17
(Boiron campus 1h15')
1k jog

lundi 27 juillet 1981

Nids 5' 5' jog
38' 4' } 2/7//9
5' jog

~~Mardi 28 juillet 1981~~
~~For - 5 km jog~~
~~10x 150 footing rapide + 50 foulées~~
~~10 min (pour aller à la bibliothèque) course~~
~~8/10/8~~

Vendredi 30 juillet 1981
 For 4 km jog
 4 km jog } 8/4 // 12
 4 km jog

Samedi 1^{er} août 1981
 11h - FONT ROMEU (-1)
 (6^e séjour)

30' exercices
 2k Marche
 2. Fitg
 2. M.
 1. Pr.
 1. R.
 (plus) 3/5/8
 soir patinoir

Dimanche 2 août 1981
 Font Romeu (2)
 8h 1/2 : 36' M (→ Pyram 2000)
 10' fry 2/6/8
 15h 30 - 1/2 h marche facile sur
 la piste 1/5 // 5
 2/71 // -13

Lundi 2 août 1981
 Font Romeu (3)
 8h 15 : 7k M (montée à la Calme 2000)
 "Echauffement" 5k
 8x 1000 (passe, 3') sur la piste
 4'22"/4'27"/4'24"/4'22"/4'19"/4'24"/4'21"
 4'16"
 retour 7k / 27 // 27
 16 h séance technique
 en groupe équivalent 5
 0/32 // 32
 (saint-tennis)

mardi 4 aout 1981

Font Romeu (4)

9h45 1/2 h exercices ligers

22' footing
28' marche

5/5 // 10

mercredi 5 aout 1981

Font Romeu (5)

Matin 10k M moyen à la
Calme (2000-)

(Après-midi tennis) et 2km fbg

2/10 // 12

jeudi 6 aout 1981

Font Romeu (6)

Matin = Mart Louis, Bolquien,
Odiello et Retam
(~~les~~) train interne

5/30 // 30

vendredi 7 aout 1981

Matin Font Romeu (7)

45' exercices

45' marche (piste) 5/8 // 8

Ph30 = 20+ fbg pelure
(fin rapide)

5/10 // 15

5/8 // 13

samedi 8 aout 1981

Font Romeu (8)

Matin Lu Calme

8k M avec redescende 17'
et fbg

2/8 // 10

dimanche 9 aout 1981

Font Romeu (9)

Piste 3km échange

3000	13'54"			
6x2000	9'18"	9'18"	5'8"	2 passes
	8'56"	8'58"	8'51"	1 km

5' jog

1/8 // 19

lundi 10 aout 1981
FONT ROMEN (10)

matin route
4K fly
4 - M
2 - fly
2 - M
1 - fly
1 - M

7/7/14

mardi 11 aout 1981
FONT ROMEN (11)

matin
montée au hôt à la Calme
par la forêt - 25' (route
atteinte en 12')
à plateau 25' M puis descente
Footing des airilles à l'Épauillage 14'
9/6/15

mercredi 12 aout 1981

Matinée : 22' fly (Rare)
4K M (Pona)
1K fly
1/7/4/11

jeudi 13 aout 1981

6h44 7K M Parc (40')

10h35 40' fly avec 3 cœm
montée de la boucle
et 5' rapide retour dans le
parc

9/0/13

9/7/16

samedi 15 aout 1981

matinée 5' fly (pente à l'Épauillage)
3K M facile Isabelli à la Doune
5x400
(x 1'5"/1'5"/1'44/1'45)

4x1500M (6.43/6.52/6.39/6.14)
(pneu 300 m au pas)
Temps CHAUD

3K M facile
1K fly

2/14/16

dimanche 16 aout 1981

mardi 1k frog
10k M (3ram luc)
+T (1Ean campus)
7/15//16

mardi 18 aout 1981

mer
4k frog; ^{unreps} cerise
250 42"
500 1'23" *Record
250 42"
6k M dent 5x400 + 100 ampus
1'47"/1'40"/1'36"/1'42"/1'35"
2k frog
7/6//13

mercredi 19 aout 1981

2k frog
5k M
2k frog
4/5//9

jeudi 20 aout 1981

2k frog
3k M
1k frog
(débüt de rampes
aux mollats)
3/3//6

vendredi 21 aout 1981

2k frog
7k M (Dona dent (après 15m))
20x (15m Maiti + 5m ampus)
1^{re} 400 ≈ 2'20"
2^{de} 400 ≈ 1'51"
2k frog
4/7//11

samedi 22 aout 1981

Berancou 24h30
2k M facile, 5x400
1heure (1-) 13k 542
(4'17"/1'33"/1'42'50"/1'17'13"/1'21'36"
44'02")
0/18//18

dimanche 23 aout 1981

18h 15' 25' pty progressif
(pelouse)
8x100 course pelouse
retour 4h pty 10/0/10

lundi 24 aout 1981

Soir
1h 1h pty
8h M
1h P
} 2/6/8

mardi 25 aout 1981

Soir
1h pty
3h M avec
qqun en
2h - joy
} 3/7/12

mercredi 26 aout 1981

Soir 1h pty facile
3+4h M
2h pty facile
} 6/7/13

jeudi 27 aout 1981

Soir : 2h pty
(18h 20) 1h 7 M (5' facile / 5' vite)
puis 20' M (+) dans même façon
puis 3h M facile
1h pty 3/19/22

dimanche 30 aout 1981

Pamiers (arrivé)

Le multi 20h route
dépense progressif - 1^{re} feliciter
138 / 2^e en 1.39 / Hamier
3^e en 1.44

mercredi 1^{er} septembre 1981

Soir Biron Granger

4h M facile
10h altimut 10m
retour joy 2/6/8

mercredi 2 septembre 1981

18h 17 8' Ptg

3hmn campus (1h 12) 22/24/21'

17' Ptg 6/14/20

jeudi 3 septembre 1981

18h 4+ 19' jog

22' M bathair

5' jog

} 4/4/8

samedi 5 septembre 1981

~~Edouf 1/2 finale Legano~~

~~Eok échouff 3k -~~

~~9er 1h30' 21"~~

vendredi 11 sept 1981

soir 2k Jog Facile ? 4/4/8
4k M }
2 - Joy 1

samedi 12 septembre 1981

18h 53 36' Ptg Parc 8/0/18

dimanche 13 septembre 1981

2k Jog

9k M

9k jog

} 4/7/13

jeudi 17 septembre 1981

6h10 1k jog / 7k M / 1k jog 2/2/9

18h40 4k Ptg } 4/4/8
4k M } 6/11/17

Dimanche 20 septembre 1981

10h 50 Groupe de Penein

c 25k en 2h10

mercredi 23 septembre 1981

18h50 = 1k fog
4k M
4k fog } 6/4/10

jeudi 24 septembre 1981

18h00 2k fog
19h00 1k M (60')
2k fog } 4/10/16

Dimanche 27 septembre 1981

Voiron = 2k M / 5 x 400

2h 10 9.23/18.56/28.21/37.52
47.24/56.56/66.29/75.59
85.26/94.59/104.39/114.28

25k 196

0/28/29

mardi 29 septembre 1981

Min BG

14 + 16' fog facile 1/7/0/7

jeudi 1/10/81

- 22' fog

- 6 x 150 M + 50 autres

- 100m M

5/1/16

Samеди 3 Octobre 1981

6h4' 5' jog / 24' M facile / 5' jog 2/4/16

15h2' Newville S/S.
"Palais" -

2/3/15
4/7/11

Dimanche 4/10/81

Mati - exercices -

Lundi 5 Octobre 1981

Ch 16 } 5' jong
23' j } 2/4 // 6
5' jong }

14h 22 1h30 pure fty 5/6 // 5
7/4 // 11

Mardi 6 Octobre 1981

Soir stad Boiron Grange

2K jong et appu saucis

Mercredi 7 Octobre 1981

Ch 17 : 1K jong }
4 - j } 2/4 // 6
1 - jong }

Jeudi 8 Octobre 1981

soir 2 trans pure fty 40'
20K / 10 // 10

Vendredi 11 Octobre 1981

matin 2K fty 4K M
2000 (125 m sprint 125 jing)
2K fty 6/4 // 10

Samedi 13 Octobre 1981

soir 1/2 h fty (Boiron) 7/4 // 7

Dimanche 15 Octobre 1981

soir 4K fty et mandu l'été
15'

4/2 // 6

Samedi 17 octobre 1981

sh 30 : 2 km fty
4k M } 3/4//7
1/2 fty

17h42' : 17' fty city
compris quelques
sections multi-bands
et 2 descentes accélérées
(cum)
6/0//6
9/4//13

Dimanche 18 octobre 1981

matin 3k jog
4k M } 4/4//8
disque
1k jog

Lundi 19 octobre 1981

sh 23' 1k jog
4k M } 2/4//6
1k jog

jeudi 22 octobre 1981

6h 20 4' jog
33' M (2h lac) } 2/7//9
5' jog

18h45 8k M (Boiron Grange)
0/8//8
2/15//17

vendredi 23 octobre 1981

18h43 2km pace fty (35')
le 2^e en 14'22"
9/0//9

Dimanche 25 octobre 1981

BEZILERS
Ech^u + 10k piste
1^{er} 45' 9" 2/11//13
(23'26" + 21'43")

mercredi 27 octobre

fai BG :

5k jog 2k M

5-12/17

jundi 29 octobre 1981

fai 3k Ptg
4k M

?

4/3/17

samedi 31 octobre 1981

MACON

2 k eli

5000

1-

21'36"

dimanche