

Saison 1982

NOVEMBRE 81

(1)			20	(20)	20 (20)
2	3	(3)			B (23)
3					
4					
5					
6					
7	6	(9)	4	(24)	10 (33)
8	13				
9	4	(13)	6	(30)	10 (43)
10	8		7		
11	18	(31)	3	(33)	21 (64)
12			8	(41)	8 (72)
13	3	(34)	4	(45)	7 (79)
14	7	(35)	5	(50)	6 (85)
15	82		30	(80)	30 (115)
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					
51					
52					
53					
54					
55					
56					
57					
58					
59					
60					
61					
62					
63					
64					
65					
66					
67					
68					
69					
70					
71					
72					
73					
74					
75					
76					
77					
78					
79					
80					
81					
82					
83					
84					
85					
86					
87					
88					
89					
90					
91					
92					
93					
94					
95					
96					
97					
98					
99					
100					

December 1981

1		
2		
3		
4	3	(9)
5		
6	10 2	(1)
7		
8		
9	6	(11)
10	3	(14)
11	4	(18)
12		
13	10 12	(30)
14	4	(34)
15	6	(40)
16	4	(44)
17	5	(49)
18	4	(53)
19	4	(57)
20	10 91	
21	8	(65)
22	6	(71)
23	4	(75)
24	6	(81)
25	12	(93)
26	10 6	(99)
27	4	(103)
28	11	(114)
29	4	(118)
30		
31		

6	(6)
9	(9)
29	(35)
31	(40)
2	(37)
5	(39)
6	(45)
5	(50)
10	(60)
7	(67)
7	(74)
4	(78)
2	(80)
12	(92)
32	(124)
9	(133)
6	(139)
16	(155)
7	(162)
14	(176)
4	(180)

8	(48)
5	(53)
10	(63)
5	(68)
22	(90)
4	(94)
13	(107)
11	(118)
9	(127)
6	(133)
16	(149)
32	(181)
8	(189)
15	(204)
10	(214)
22	(236)
19	(255)
6	(275)
4	(285)
11	(290)
8	(298)

1	
2	
3	97
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	93
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	37
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	35
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	46

JANUARY

26	(26)
28	(28)
28	(54)
4	(58)
4	(62)
6	(68)
6	(74)
4	(78)
15	(93)
7	(100)
11	(111)
7	(118)
5	(123)
4	(120)
6	(126)
4	(130)
6	(129)
13	(141)
8	(150)
13	(163)
16	(179)
10	(212)
15	(234)
6	(240)
8	(248)
15	(263)
17	(280)

FEVRIER 89

MARS 82

1	6 (6)		6 (6)
2	4 (10)	6 (6)	10 (16)
3	5 (15)	11 (19)	16 (32)
4	5 (20)	3 (20)	8 (40)
5			
6		10 (30)	10 (50)
7	50		
8	4 (24)		4 (54)
9		6 (36)	6 (60)
10			
11			
12	4 (28)		4 (64)
13	14 (42)	4 (40)	18 (82)
14	2 (44)	7 (47)	9 (91)
15	4 (48)	12 (59)	16 (107)
16	5 (53)	6 (65)	11 (118)
17			
18	8 (61)	3 (68)	11 (129)
19			
20		10 (78)	10 (139)
21	48		
22			
23			
24	4 (65)	7 (85)	11 (150)
25		6 (91)	6 (156)
26	6 (71)	17 (108)	23 (179)
27	1 (72)	13 (121)	14 (193)
28	8 (80)	14 (135)	22 (215)

1	5 (5)	17 (17)	22 (22)
2			
3	10 (15)		10 (32)
4	5 (20)	2 (19)	17 (39)
5			
6	24 (22)	21 (40)	23 (62)
7	98	23 (63)	36 (98)
8	6 (41)	14 (77)	20 (118)
9			
10	4 (45)	13 (90)	17 (135)
11		9 (99)	9 (144)
12			
13		23 (122)	23 (167)
14	98	27 (149)	29 (196)
15	8 (55)	8 (204)	
16	4 (59)	2 (151)	6 (210)
17	11 (70)	6 (157)	17 (227)
18			
19	5 (75)	20 (177)	25 (252)
20		20 (194)	20 (272)
21	91	9 (206)	15 (287)
22	5 (86)	16 (222)	21 (308)
23	3 (89)	8 (230)	11 (319)
24			
25	4 (93)	27 (254)	31 (350)
26	6 (99)	3 (260)	9 (359)
27			
28	122	50 (310)	50 (402)
29			
30			
31			

AVRIL

M A I

1		9 (9)	9 (9)	1
2				2
3	12 (12)	4 (13)	16 (25)	3
4	25			4
5				5
6	5 (17)	2 (15)	7 (32)	6
7	6 (23)	3 (18)	9 (41)	7
8				8
9	11 (34)		11 (52)	9
10				10
11	37		10 (62)	11
12	4 (48)		4 (66)	12
13	6			13
14	6 (54)	4 (22)	10 (76)	14
15	1 (55)	6 (28)	7 (83)	15
16				16
17	12 (67)	11 (39)	23 (66)	17
18	52	8 (47)	8 (114)	18
19				19
20	11 (78)		11 (125)	20
21	6 (84)	4 (51)	10 (135)	21
22				22
23	4 (88)	7 (58)	11 (146)	23
24				24
25	32			25
26				26
27				27
28	6 (94)	8 (65)	14 (160)	28
29		6 (69)	6 (166)	29
30				30

10 (10)	10 (10)
22 (32)	22 (32)
4 (4)	9 (41)
6 (10)	2 (43)
	13 (45)
	8 (53)
	27 (70)
	27 (80)
9 (19)	9 (89)
6 (25)	10 (99)
2 (27)	8 (107)
14 (41)	9 (89)
6 (47)	12 (107)
	18 (148)
	2 (150)
6 (53)	6 (109)
4 (57)	12 (178)
2 (62)	19 (188)
9 (86)	19 (140)
2 (68)	12 (152)
	14 (200)
7 (75)	10 (162)
7 (75)	17 (237)
	7 (162)
	7 (244)
1 (76)	4 (173)
	5 (249)
	22 (195)
	22 (271)

JULIN 82

JUILLET 82

1	6 (6)	6 (6)
2	5 (11)	13 (19)
3	7 (18)	8 (27)
4		
5		22 (31)
6	5 (25)	10 (41)
7		15 (64)
8	4 (27)	10 (51)
9		14 (78)
10	2 (29)	13 (64)
11		15 (83)
12		6 (20)
13	7 (36)	6 (99)
14		20 (90)
15		7 (91)
16	2 (38)	2 (135)
17	8 (46)	13 (148)
18	2 (48)	9 (157)
19	4 (52)	7 (109)
20		8 (117)
21		15 (132)
22	3 (55)	15 (184)
23		20 (152)
24		23 (207)
25		13 (165)
26	7 (56)	14 (221)
27	8 (64)	16 (237)
28	2 (66)	9 (182)
29		11 (248)
30		
31		

1	4 (4)	4 (4)	8 (8)
2			
3		15 (19)	15 (23)
4	83	23 (46)	23 (46)
5		12 (54)	16 (62)
6	4 (8)	4 (58)	8 (70)
7	4 (10)	4 (69)	8 (78)
8	4 (16)	22 (84)	28 (106)
9	6 (22)	9 (93)	9 (115)
10		7 (100)	7 (119)
11		50 (150)	50 (172)
12			
13	4 (26)		4 (178)
14		8 (158)	8 (184)
15		7 (165)	7 (191)
16			
17			
18	4 (30)		4 (195)
19	8 (38)	4 (169)	12 (199)
20	7 (39)	7 (178)	8 (277)
21			21
22			
23	6 (45)		6 (255)
24			
25	4 (49)	14 (100)	18 (301)
26	1 (50)	7 (197)	8 (305)
27	5 (55)	5 (202)	10 (319)
28	9 (64)	6 (208)	15 (337)
29		14 (222)	14 (337)
30	5 (69)	14 (236)	19 (305)
31	6 (75)		6 (311)
		17 (253)	17 (328)

Aug 1982

September

1		27 (22)	27 (28)	1	10 (11)	10 (11)
2	5 (5)	4 (31)	9 (36)	2	2 (12)	14 (24)
3	1 (6)	7 (38)	8 (44)	3	4 (16)	8 (20)
4	3 (9)	18 (56)	21 (65)	4	1 (17)	7 (27)
5	2 (11)	10 (66)	12 (77)	5		24 (51)
6	1 (12)	7 (73)	8 (85)	6	6 (23)	6 (74)
7		22 (95)	22 (107)	7	12 (35)	12 (38)
8	7 (19)	7 (102)	14 (121)	8		4 (51)
9				9		4 (90)
10	8 (27)	4 (106)	12 (133)	10	7 (42)	7 (97)
11	1 (28)	7 (113)	8 (140)	11		17 (114)
12	1 (26)	2 (115)	10 (158)	12	17 (92)	7 (121)
13		4 (119)	11 (155)	13	17 (79)	15 (136)
14		7 (126)	7 (162)	14	5 (47)	5 (94)
15	1 (37)	10 (136)	11 (173)	15		14 (108)
16				16		7 (105)
17	10 (44)		10 (183)	17	7 (54)	21 (162)
18				18		7 (169)
19	4 (51)	4 (140)	8 (191)	19		7 (176)
20		13 (153)	17 (204)	20	2 (56)	10 (180)
21	3 (54)	5 (158)	8 (212)	21	1 (57)	8 (195)
22	13 (62)		13 (225)	22		4 (199)
23	6 (73)	6 (162)	10 (235)	23	8 (73)	8 (207)
24				24	1 (74)	8 (215)
25				25	6 (80)	12 (227)
26				26		
27				27		
28				28		
29	9 (89)	15 (177)	15 (250)	29		
30			9 (259)	30		
31	2 (84)	4 (181)	6 (265)			

OCTOBRE 89

6 (6)	5 (5)	11 (11)
9 (11)	15 (20)	24 (31)
	20 (40)	20 (55)
6 (21)	4 (44)	10 (65)
2 (23)	5 (49)	7 (72)

4 (22)	10 (59)	14 (86)
4 (27)	10 (59)	14 (86)

5 (32)	4 (63)	9 (95)
2 (34)	6 (69)	8 (103)
7 (41)	11 (80)	18 (121)
	20 (110)	30 (154)
5 (46)		5 (156)
2 (48)	11 (121)	13 (169)

6 (54)	3 (124)	9 (178)
5 (57)	5 (129)	10 (188)
4 (63)	7 (136)	11 (199)
6 (69)	6 (142)	12 (211)
3 (72)	6 (148)	9 (220)
5 (77)	2 (150)	7 (224)
1 (78)	11 (161)	12 (229)

Dimanche 1^{er} novembre 1981

8h Limonest / M⁺Verdun / S⁺Cyr / Vaise / Lyon
Promenade 3h 20k

Lundi 2 novembre 1981

Soir = 3k fty / qqus exercices
denture bas des reins

Samedi 7 novembre 1981

11h15 2k jog 4k M facile
4 = fty 6/4/10

dimanche 14 novembre 1981

soir 2k jog
15' Exercices en salle

4k M (Dma)
1k jog
2k M (pauce) 4/6/10
1k jog

mercredi 11 novembre 1981

matin Pailly

2k jog

3k M

(entraîne en
groupe)

1h25' jog abreuvs bois
terrain varié

18/3//21

jeudi 12 novembre 1981

soir Boiron Granger

8k M (au passage 2k
druve en 10')

c/8//8

vendredi 13 novembre 1981

Soir 2k ftg

Muscul. (3 séries de squat /
développé-couché / arraché
éducatif) -

4k M

1k jog (mail genre gauche) -
à la course

3/4//7

samedi 14 novembre 1981

Soir 1/2 jog

2k M

5x400 (INSA) 1'41" / 1'33" / 1'39" / 1'37" / 1'31"

1/2 M

1/5//6

Toujours mal genre gauche,
y compris marche vite.

Dimanche 15 novembre 1981

8h03 : "Promenade" depuis Vaugneray
passée Perrache on passait
par Col de la dière, Grizieu la
Varenne, Craponne - 4h = 30km

Dimanche 22 novembre 1981

0h → 7h15

Randonnée Tarare Lyon

(plus petit mail en
descente).

55k

Mardi 26 ~~octobre~~ 1981

Soir B.G. Malkum + Nam
Joy 1 km M. 3/3//6

Vendredi 27 ~~octobre~~ 1981

Soir ~~1k~~ Joy
Exercices (1 série
de = esp. / alt * / squat /
arrachés vite / équilibre)
4k M
1k Joy 2/4//6

Samedi 28 ~~octobre~~ 1981

muscle
1k Joy
7 - 2y 3/1/2//8

dimanche 29 novembre 1981

muscle 4 km M et EX =

la maison -

Vendredi 4 décembre 1981

Soir
2 km Joy
Exercices salle
4k M Danc 3/6//9
1k Joy
2k M Pure

dimanche 8 décembre 1981

clatin 2 km Joy
2y = M
2/29//31

mercredi 9 décembre 1981

Soir
2k Joy
salle = abd * / squat div 8x75 / arrachés
10x30 / div. arrachés 6x45
1k Joy 1k canne 3'8" /
1k Joy / 2k M / 1k Joy
6/2//8

~~Jeudi~~ 10 décembre 1981

6h1/2: Exercices (20')

Soir (Bouron) 3K Jog
1000 M 5'24"
10 x 100, ~~monté~~
6 sur pulv (bambette)
et 4 éducat formant

3/2//5

Vendredi 11 décembre 1981

18h22 2K Jog

Après Exercices
4K M
Après 1K Jog
2K M
1Km Jog

4/6/10

Travail Equitation Samedi 12/12/81

15h11
10 x 400M pause brève
d'après 1'42"
1000M 4'14" 4/5//5

Dimanche 13 décembre 1981
1 tam du pure jog 5/0
plus tard 32' jog 7/0
dont 2 montées de la Bueche

Ph 31: 53' M (neig) au parc
o/plo

12/10/1981

Vendredi 14 décembre 1981

Soir 2K Jog — salle
2 circuits ~~exercices~~
(amachés rapportés 30s /
2 x squat devant 75
2 x dier cembé
1 x abd x 1/2 espulver (10)
2K jog

4/0//4

mercredi 15 décembre 1981

Soir B6 30' jog 7
34' M 6/7//13

mercredi 16 décembre 1981

1K jog
3K M (punch)
1K jog
quelques étirements au salle
1K M
2K Jog

4/7//11

jeudi 17 décembre 1981

Soir 2k joy
1k M
3k ftg avec 12x (100 en 16-17
— dernier en 15"2 — + 100 lent) —
3k M
5/4//9

vendredi 18 décembre 1981

Soir 2k joy
Exercices = — anachis
— div. anachis
— squat
— abd. dom
1k joy
2k M
1k joy
4/2//6

samedi 19 décembre 1981

~~Soir~~ 1h15 Villeurbanne (piste)
— 4k joy (10x100 + 10m au pas)
— 4x (100/200/300/400 avec 100m
intervalles au pas) facile
— 10x100m éducatifs Belmiquet
— 20x (150 vite + 50 au pas)
— 5x (800 + 100 m au pas)
dernier 800 3'30" 4/12//16

dimanche 20 décembre 1981

6h20 (prince) 4ème lac M 1/13//13
18h15 1h6' M (Barilly) 1/12//12
18h35' 2ème lac M 1/7//7
32

lundi 21 décembre 1981

Soir 6k footing
~~essais~~ (DC/squat devant
~~abd. dom~~ anachis
loges...)
2k ftg facile 8/0//8

mardi 22 décembre 1981

Soir BG 3 fois (16' M + 9' joy)
6/9//15

mercredi 23 décembre 1981

Soir 2k joy
Muscul. sprints:
3 DC (2 à 45
commencées à 65)
3 anachis, 3 abd. dom
espaliers...
4km M / 1k joy / 2k M / 1k joy 4/6//10

Mardi 14 décembre 1981 -

16h17 4 km jog

14 km (3 Transcampus 11h15')

1 km jog

2 km M (pneu)

1 km jog

6/16/22

Vendredi 25 décembre 1981

8h59 38' M (2h lac) 0/7/27

15h15 7 km jog

8 minutes 250m =

avec redoublements au trot

1 km jog

12/0/12

12/7/19

dimanche 27 décembre 1981

9h45 = 2 km jog } 6/14/20
14 = M
4 = jog

lundi 28 décembre 1981

Soir 2 km jog

Chuscul brève

2 km jog

4/0/14

mercredi 29 décembre 1981

soir BG = 39' jog

20x (150m course + 50m marche)

11/0/11

mercredi 30 décembre 1981

Soir 2 km jog

Chuscul noté anachis

→ 47,5

4 km M

2 km jog

4/4/8

Vendredi 1^{er} janvier 1982

6h30: 1h33' M. Parc 16/10/16

18h10 Exercices 15'

18h30 1 km jog } 2/10/19
10 km M
1 km jog

2/26/28

dimanche 3 janvier 1989

kg 2k Joy
28k M (6 km, Campus)
2k Joy
4/28//32

2h11' 57' Joy avec
4 cols (montée de l'atmosphère)
14/10//14
18/28//46

lundi 4 janvier 1989

soir 2k Joy

Muscul (2x8x45 dds. couché
2x12x65 squat devant 2x
cours linéaires espaliés, élévation et
x45 couché),
2k Joy

mardi 5 janvier 1989

soir BG

17k M
5' Joy
2000 course (50 ~ vite / 50 ~ lent)
6'57" (1.20/2.44/5.07/6.37)

1k M ~~2k~~ respice
2k Joy

5/4//9

mercredi 6 janvier 1989

soir 2k Joy

Séance salle (cours)
(appuis au sol / DC - abdo)

4k M ; 2k Joy ; 2k M ; 1k Joy
4/6//10

jeudi 7 janvier 1989

soir 10k Joy (Borion)

10' M
10' Joy
10' M
10' Joy (avec 5x [200 vite + 200 lent])
10' M (fini par 400 en 1'30")
7/6//13

vendredi 8 janvier 1989

soir 4k Joy

Exercices en salle (2 séries)
squat, 2 couché, 1 DC, 1 abdo
abdo)
4k M
4k Joy
8/4//19

Samedi 9 janvier 1982

matin: 7k M (puc)

après-midi (Gerard)
Echouffé 3km

5000 m (1^{er}) 21'14"

4k joy

4/15/89

dimanche 10 janvier 1982

Matin 1k joy
3k+ M
3k joy
3,5k M

7
1

4/7 // 1-1

16h Charbonnière: champ^{re} du
Rhône de Cross Country - 502
9k + 2k éli^{er} 11/01/11
15 7 22

mercredi 13 janvier 1982

Soir 2k joy

~~Chal~~ (anachis / 1 sirisquid)
2k joy 4/0/4

jeudi 14 janvier 1982

sh to France Brin (1^{er}) Kypé

18h 15' marche facile
(Boiron Granger) 0/1/11

15/1 MORT DE PAPA

samedi 16 janvier 1982

Matin 1k joy
7 - M

7/12/8

dimanche 17 janvier 1982

Matin 2k

2k joy
5 - M
2 - joy

4/15/9

lundi 18 janvier 1982

Soir

2k joy

Matin

4k M
2k joy

4/16/8

10/11/189
ENTERRERMENT DE PAPA
mercredi 20 janvier 1982

2h Prg

annuel (1h k et 1h p)

ex.)

4h Prg

6/10/6

Jeudi 21 janvier 1982

Sh: séance Kyré

vendredi 22 janvier 1982

Soir 2h Prg

Un peu de musc

4h M (Dance)

1h Prg 2h M (penc) 4/6/10
1h Joy

Dimanche 24 janvier 1982

Matin: 2h Prg / 4h M /

2x500M, 2h M, (250/500/750/1000M),
2h M, 1000 (4'2") 2/13/15

lundi 25 janvier 1982

Etat Prg: 2h Prg
Muscul (canadien → 50kg)
4h - 5h

6/0/6

mardi 26 janvier 1982

Soir, Boiron Gruenger

245' M sur la piste 0/8/6

jeudi 28 janvier 1982

Matin (8h) Séance Kyré

Soir penc: 5' Prg
1h5' M
5' Joy ? 2/13/15

~~dimanche~~

dimanche 31 janvier 1982

muscul (7h M) 1h Joy 7h M

10h50: M' + M facile

2x 500

1000 vari

500m inclon championnats Interjén
d'été 1- 2-1'2" (4'17/8'35")

13' / 16'57")

1/16/17

lundi 1^{er} février 1982

2x joy

Muscul brève

6h joy

6/10/16

Mardi 2 février 1982

Soir Boire Granger

15' M facile

10' joy

17' M facile

10' joy

4/6/10

mercredi 3 février 1982

Soir 1K joy / 48' M / 1K joy / 2K M
3K joy

5/11/16

Mardi 4 février 1982

Matin K Y M E

Soir Boire 25' joy 7,5/3/18
17' joy

note: temps de passage (166m au km)

1 42"	11 7.51.8	21 14.56.2 1.55.4
2 1.05.7	12 8.35.5 2.11.0	22 15.36.8
3 2.09.2 2.09.2	13 9.21	23 16.18.8
4 2.51.7	14 10.02.5	24 16.59.0 2.02.8
5 3.34	15 10.48.5 2.13	25 17.39.9
6 4.17.5 2.8.3	16 11.32.8	26 18.21.8
7 4.59.4	17 12.17.7	27 19.07.8 2.03.8
8 5.41.7	18 13.00.8 2.12.3	28 19.42.6
9 6.24.5 2.07.0	19 13.37.6	29 20.23.1
10 7.08.0	20 14.16.3	30 21.01.9 1.59.1

samedi 6 février 1982

INSRP Vincennes

F - Esp - IT (500)

- 1) Lelièvre 19'48"2 2) Marin 19'48"2
3) Pignatini 20'00"8 4) Maltoli 20'08"4
5) DG 20'25"2 6) Llopant 20'37
— 4'4"/8'3"/12'5"/16'19" —

Ech 5K / 5 → 10h

lundi 8 février 1982

soir 2k jog
(Exercices / Brises anachin
2k jog 4/0/12

mardi 9 février 1982

soir Borron

6k M (dernier tour
cendrie 2'33")

jeudi 11 février 1982

Keyé le matin (partir fort)

Vendredi 12
Samedi 12/2/82

soir 2k jog
Exercices musculation
2k jog

Samеди 13 février 1982

matin 2k jog
4k M } 4/4/18
2k jog }
soir 10k ftg } 20/0/110
14/4/118

dimanche 14 février 1982

matin 2k jog
7k M } 2/7/19
10k ftg }

lundi 15 février 1982

soir 2k jog
Exercices anachin
1k jog

15' M rapide
4 petits tours
du lac + début 8 fev

1k jog 4/12/16

mar di 16 février 1982

Soir 21' fty

26' M

puis 1000 M 3'58"
(2'3" + 1'58")
d. tour $\approx$ 1'31"

5/6/11

jeudi 18 février 1982

Seri B.G. 30' M facile

10' joy
15' joy
4' joy

8/3/11

samedi 20 février 1982

Vincennes - Ch^m Fr INDOOR

5km 2e

90' 14" 1/2
0/10 // 1.0

mercredi 24 février 1982

Soir 2 km joy

qquscence (cinquante)

112 joy

34 M joy

112 joy

4/7/11

jeudi 25 février 1982

~~soir~~ - KYNTE

soir: 6 km M
quelques heures

Vendredi 26 février 1982

matin (Blitz)

112 joy

10 - M facile

1 - joy

2/10/12

soir

2 km joy

112 joy

7 - M

1 - joy

4/4/11

6/17/23

samedi 27 février 1982

matin (Blitz) 112 joy

112 M

(3 tours lue)

1/10/14

dimanche 28 février 1982

Matin 6 km Prg
14 = M
2 = fog } 8/14/82

lundi 1^{er} mars 1982

matin Glis ~ 10k M
1k fog
18k ~ 2k fog
exercices brufs
1k fog
7k M (+)
1k fog (-) } 1/10/11
4/7/11
5/17/82

mercredi 3 mars 1982

soir 10k Frg

jeudi 4 mars 1982

matin KVMR

soir 3k fog
2k fog
2k fog } 5/2/13

samedi 6 mars 1982

matin Pailly 8k 1/2
1h35 M (17k)

soir 1k fog
4 = M
1k fog

2/21/82

dimanche 7 mars 1982

matin Droue
2k fog
23 = M
2 = fog

soir pure 9k Frg 13/23/36

lundi 8 mars 1982

Glis ~ 1k fog
7 = M

soir 1 = fog
2 = fog } 2/7/19
4/7/11

exercices

1 = fog
7 = M bon heur
1 = fog } 6/14/80

mercredi 10 mars 1982

soir 2k jog
6 minutes / abdx

1k jog
12 - M
1k jog

4/13//17

jeudi 11 mars 1982

Matin RYNE

puis à St Etienne entré en
avec Dr Dementil

Soir - BG 48'M 9R

vendredi 12 mars 1982

matin test d'effort à
l'hôpital cardiologique ECG =
pas d'anomalie électrique ;
matin sans problème des pailins
jusqu'à 180 p/min

samedi 13 mars 1982

Stade Perilly :

2h17mn marche facile 83k

dimanche 14 mars 1982

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

9h15 ~ 2K circuit M

puis "compétition" 15k route
le 000 en 52' // 1h15' // 20//20

Prix en Prieux
(La Doune) 2/27//29

lundi 15 mars 1982

soir 2km jog, assaie plus
4k jog, 2k jog

8/0//8

mardi 16 mars 1982

soir BG 4k M facile 2/4//6
éléments ; 2k jog

mercredi 17 mars 1982

soir 2 K jag
8 K jag
6 K M
1 K jag

11/6//17

jeudi 18 mars 1982

Matin Kyrri

vendredi 19 mars 1982

6h 15 ~ 1 K jag
57' M (1 K) 1/10//11
18h 15 2 K jag
arraché, abdt, cou
4 K M
1 K jag 4/10//14
6 K M arraché
1 K jag 5/20//25

samedi 20 mars 1982

matin Parilly 18h 15'
15' M puis 6 x 10' vite / 5' facile

1/20//20

Régime hypoglycémique à partir
de midi

dimanche 21 mars 1982

mulin 4 km jag
9 K M facile } 6/9//15
2 - jag

lundi 22 mars 1982

5h 55 ~ 5' jag
18h 15 ~ 21
(3 fois = 5' facile / 5' surlignes /
5' facile / 10' surlignes)
1/14//15

18h 55 ~ 2 K Pky
assouplissements
1 K jag
2 K M
1 K jag

4/2//6
5/16//21

mardi 23 mars 1982

soir 18h 14' jag }
18h 47' M facile } 3/8//11

mercredi 24 mars 1982

(soir aguerre)

jeudi 25 mars 1982

Ch: 5' jog (Pur)
2k M
5' jog

2/22//24

soir B6

2km M. Facile
20x [150 M sprint + 50m ampun]
2k Fty (2^e km en 3'36")
2/5//2
4/27//31

vendredi 26 mars 1982

soir 2k jog
3k M facile
4k Fty

6/3//9

CLAIRE

dimanche 28 mars 1982

REIMS (2h30 / 7h30 heure d'hiver)
Critérium national 50km piste)

1^{er} 4h 07'46"8

~~800/11h 977~~ 1h 11h 977 / 2h 23,920

5: 24'19 - 24.19 30: 2.30.12 - 24.50
10: 50.06 - 25.07 35: 2.54.21 - ~~24.09~~
15: 1.15.37 - 25.31 40: 3.18.18 - 23.57
20: 1.40.53 - 25.16 45: 3.43 - 24.42
25: 2.05.22 - 24.29 50: 4.07.46 - 24.46

2.5.22 - 2.22.24

jeudi 1^{er} avril 1982

Martin Lagne (brief)

soir 5+2+2k Fty 9/6//9

samedi 3 avril 1982

Martin 8k jog → Reilly

4côtes 2 250m; 17' M facile
4k jog

12/4 // 16

mardi 6 avril 1982

2k jog
~~2k jog~~ 2000ft (Coolant/Coriolk)
2km M
1k Fty (3'16") 5/2//7

mercredi 7 avril 1982

Soir 2 km joy
3 km M
4 km joy } 6/3/19

mercredi 14 avril 1982

soir 2 km joy
4 km M
4 km joy } 6/4/19

vendredi 9 avril 1982

Soir : 3 km joy
course : 1200/1000/800/600/400
↓
(train 1.14-1.20 au 600) dernier:
1'12" avec spin et 110m
délégation
5 km joy 4/0/11

Jeudi 15 avril 1982

Matin : KYNE

Soir B. G. : 2 km alternant
100m M 100m joy
2 km M (10'46")
3 km M (14'55") [10'40" + 4'15"]
1/6/17

samedi 17 avril 1982

Matin Parilly

3 km joy 5 km M 3/5/18

Soir 2 km joy
3 km M
3 x 1000 Course (100m d'après)
3 km M
4 km joy 9/6/15

12/11/23

dimanche 18 avril 1982

matin CRANVES-SALES

2 km joy

samedi 12 avril 1982

pour soir 4 km joy

dimanche 18 avril 1982

Matin VOIRON

4 x 1600 ~~B~~
4 x 400 avec étirements.
0/8 // 8

mardi 20 avril 1982

Soir B.G.

3 km⁽⁻⁾ jog
course:
2 x 1000 — 2000 (50 accéléré + 50 lent)
2000 (200 soutenu + 200 jog)
2 km jog
11/0 // 11

mercredi 21 avril 1982

Soir parc/Doua.

2 km ftg
9 ques Exercices (lent arrachés, légers)
4 K jog
4 K ftg
3 K ftg
6 / 4 // 10

vendredi 23 avril 1982

Soir 2 K⁽⁺⁾ jog
4 K ftg facile
4 K ftg

7 / 4 // 11

samedi 24 avril 1982

matin Parc 8 K jog/ftg
dont 2 K "cross" rapides

mercredi 28 avril 1982

soir 2 K jog
après-midi Asquith
4 K ftg
2 K jog
4 K ftg
2 K jog

6 / 8 // 14

jeudi 29 avril 1982

matin KYNR
soir 31'11 progression
accéléré

0 / 6 // 6

samedi 1^{er} mai 1982
Platin : 10 km M Parilly 0/10/10

dimanche 2 mai 1982

~~14h~~ 14h Velours (M) (2-)

Compit 19, K (M) (2-)
1238'

0/29/82

mercredi 5 mai 1982

18h30 ~ 2h Juy
1K 8K M 3'59"
pink 2K Juy

4/9/82

jeudi 6 mai 1982

Platin K 7/14E

Jour 2x 3km fty
2K M fty

6/11/82

samedi 8/5/82

Platin 10K M (Parilly)

~~14h 2K M 4x2 fty ~ 2h fty~~

~~Pierre Menet~~

~~1h 13K 396~~

~~27/82~~

~~(2^e moitié essai rapide)~~

~~4.97/4.41/4.39/4.42/4.37/4.97/4.95/4.94
4.18/4.98/4.32/4.17~~

mercredi 11/5/82

Jour (18h30)
2h fty pure fty 9K
34'

mercredi 12/5/82

10h 10' 1km Juy ? 2/4/6
4km M
1K Juy

Jour 2x 2K fty 4/0/4
6/4/10

jeudi 13 mai 1982

Matin Kyné

Soir 4x1500 (dernier $\approx 6'30''$)
2K frg 2/6/18

dimanche 16 mai 1982

Perilly 5K M.
5 petits circuits avec
côté

INSA 2x4' frg 2/9/11

Soir 3 transpase dont 2 faciles
(1 rug) 12/0/12
14/9/23

lundi 17 mai 1982

Matin 6h55 Puzac
1kg/2km due 1M frg 2/7/9

Soir:
2K frg / Etr⁺ abd^x / 4KM /
ex / 8x500 $\approx 1'58''$ / ex
2K frg 4/5/9
6/12/18

mercredi 18 mai 1982

Soir B6 = exercices
et 2km M lente

mercredi 19 mai 1982

Soir 2K frg
19km ex
12km M
9km ex
4K M variée
19km ex
14km frg 6/6/12

jeudi 20 mai 1982

Matin Perilly

2K M facile
5 petits circuits côté
6 montées 20km
5K facile 0/12/14

1He Biran Greeny

2K frg } 4/0/1
ex }
2K frg }
ex }
4/12/16

samedi 22 mai 1982

matin Pouilly 19 km M
soir Flare 9 km M 9/19/82

dimanche 23 mai 1982

Ph = 1 km jog / 7 km M / 1 km jog
3 h 1/2 = Pouilly 5 km M 2/12/82

mercredi 26 mai 1982

Gh 32 : 5' jog
10 km M 2/10/82
5' jog 1
soir 5 km M (avec 1 km de
parc en 13'50") -
7/10/82

jeudi 27 mai 1982

matin 7 km M

KYME

samedi 29 mai 1982

matin : 4 km M
4 km M

dimanche 30 mai 1982

matin ST GENIS-POUILLY
4 km éch.
20,5 km (10) 0/22/82

mardi 1 juin 1982

soir B6
3 x 10' jog 6/0/86

mercredi 2 juin 1982

soir 3 km M avec
bonds de 10'
4 km M
4 km M
1 km jog 5/8/83

jeudi 3 juin 1982 Matin KYME

soir B6 : 5 km jog
10 x 100m Médicatif 8 km M 7/1/8

samedi 5 juin 1982

PIACENZA (IT.)

~~avant 10h~~

Matin 4h 1' 31 facile F-Sw-IT-RDA

Soir 2km échel
20k 1h 33' 40"

22/92

dimanche 6 juin 1982

Matin: 5km M (Piacenza)

2,5 = Jog

2,5 = M

2,5 = Jog

2,5 = M

5/10/15

mercredi 8 juin 1982

Ch = 1km Jog
Pac 2k lac
1k Jog

7 2/7/9

soir BG

3 x 1000m M

2k Jog

2/3/15

4/10/14

exercices

jeudi 10 juin 1982

Ch 6' 51M (10km)

5/10/10

soir BG = 2k Jog

exercices

2k M

1k 4'31

Temps chaud

2/3/15

2/13/15

samedi 19 juin 1982

Matin Bouilly 6k M

0/6/6

dimanche 13 juin 1982

Bouilly 8k

~~Chapitre - les deux Lymanais~~

20k piste 1' - 1.34.28

(48'28" + 46')

Ch 28' 28" (dont 1 km pour c 14'16")

exercices puis

→ 12/12

dimanche 14 juin 1982

Ch = 7k M

0/7/7

mercredi 15 juin 1982

soir Bouilly 40' exercices

et 2k Jog

2/0/2

mercredi 16 juin 1982

soir : 8 km Fr

60x300 course jumeau $\approx 1'4/2$
circuit 570/54, 9^e en 59", 10^e en 49"

3 km M

2 km (jumeau) 8'30"

2 km Joy

8/5 // 11/13

dimanche 20 juin 1982

~~8h20~~ 1 km Joy (Parc)
10 - 11 (Sauterney)

9h15 Berilly 10 km avec
 ≈ 5 temps de 5' -
10' Joy

3/20 // 23

jeudi 17 juin 1982

11h30' Exercices

18h30 $\approx$ Boiron

5 x 1200
(5'16" (3'36") / 5'5" / x / x / 5'4" (1.48/330")

2 km Joy
1 km M

2/7 // 9

vendredi 18 juin 1982

soir 2 km Joy
8 km M facile } 4/8 // 19
2 km Joy

samedi 19 juin 1982

multi Berilly 15 km M

(en)

mardi 22 juin 1982

6h4' 13 km M Sauterney
1 km Joy 1/13 // 14

mercredi 23 juin 1982

soir = 2 km Joy
4 km M facile }
4 km Joy
4 km M facile } 8/8 // 16
2 km Joy

jeudi 24 juin 1982

soir 2 km M

5000 en 23'46"

(Boiron 14'38") amélie

dirapante

2 km M ; 2 km Joy

2/9 // 11

dimanche 27 juin 1982

Rame (Villa Borghese)

5 km éclat et capot 2 km
(perennus r)

13' 1h34'40" = 0/25

lundi 28 juin 1982

dy - sin - 9 km fbg(34) 9/0

mercredi 30 juin 1982

Nati 56' M 0/10//10

18h30z 2 km fbg
14 (2 M)

(1h17') 34ds

Tours Cumpus

2 km fbg

4/14//18

4/24//28

jeudi 1er juillet 1982

sein 2 km fbg / 5x400 M /
1000 4'3" (2'5" + 1'58" - chaudi)
2 km fbg / 1/2 M facile 4/4//8

vendredi 2 juillet 1982

sein exercices

samedi 3 juillet 1982

matin Pirelli

1h15' (altimètre fin
environ 10' soutenu et 5'
moyen)

0/15

dimanche 4 juillet 1982

matin Dora 5 km facile
2h13' 0/23k

lundi 5 juillet 1982

sein Dora 2 km fbg
12 km y varié
2 km fbg 4/16//16

mardi 6 juillet 1982

sein Boreon: 2 km fbg
2 km M facile
2 km fbg
2 km M facile 4/4//8

~~mercredi~~ 7 juillet 1982

soir 2km pty
4km M } 4/4/8
2km pty

jeudi 8 juillet 1982

8h 58 1km jog
19K M (6 tours lac) } 9/19/24
1K jog

soir BG = 2km jog* } 4/3/7
2K M
2K jog* }
1K M } 6/9/28

vendredi 9 juillet 1982

soir Pailly
51' M & 0/9

samedi 10 juillet 1982

matin = 7K M 0/7

dimanche 11 juillet 1982

CHAUD

Charly s/Therne
Championnats de France des
50km - 2e 4h 20' 39"
(227 au 25/3h 22' au 25/150

mardi 13 juillet 1982

Reuten grancies (Lyon)
soir Boiron Granger 8km jog
étirements
2K jog 4/0/4

mercredi 14 juillet 1982

matin Pailly
5h facile puis
4km petit circuit
côte sans forcer 0/8/8

jeudi 15 juillet 1982

matin percé - 7km M 0/7

dimanche 18 juillet 1982

matin, Onnion: 4K pty 0

lundi 19 juillet 1982

soir 4K Jog
4K M accélération } 8/4/12
4K jog

mardi 20 juillet 1982

matin 7 km M
1 km jog 1/7/18

jeudi 22 juillet 1982

Mattin avertis chuz Kyri
Lori (19h35) / Brian Grange
2 km jog
2 km altimont 200 m jog
200 m course (≈ 7'40")
2 km jog 6/0/16

samedi 24 juillet 1982

matin 2 km jog
14 km M / interm 7/4/18
2 km jog

dimanche 25 juillet 1982

matin 1 km jog
7 km M 1/7/18

lundi 26 juillet 1982

matin
2 km jog ; 4 km M
1 km jog ; 1 km M 4'35"; 1 km jog 3'16";
1 km jog 5/5/10

mardi 27 juillet 1982

~~Matin~~ 4 km Brian Grange

7 km jog. 1 km / 4 km M
2 km jog - 1 km / 5 x 400 M (1'45"/43"/47"/4
1'31")

9/6/15

mercredi 28 juillet 1982

matin du Doua: 14 km M bon train

jeudi 29 juillet 1982

matin 6 km = 1 km jog
10 km M

1/10/11

du 1/2 KYNK

soir Brian Grange

2 km jog
10 km éducative marche
3 km M facile
2 km jog

4/4/18

5/14/19

vendredi 30 juillet 1982

soir perc (pluie) 27' jog (6 km)

Samedi 31 juillet 1982

matin 7 km M (Parc) à 7h10' = 0/7

puis 9h42' 5 km M (Parilly)
8 x 250 m = côté retour au
pas (dernier du 1^{er} au dernier
potéau 65") - 3 km M. 0/10
0/12

dimanche 1^{er} août 1982

matin 9h42' 2h18' de la façon suivante
- 6 fois (5' facile + 10' soutenu)
- 4 fois (5' facile + 5' soutenu)
- 5' facile 0/27

lundi 2 août 1982

soir 2+1 km ftg
4 km M facile
2 km jog } 5/4/19

mardi 3 août 1982

10h42' 3 km M
1000 M 4'19" (2'12" 42'7") } 1/7/18
3 km M
1 km ftg

mercredi 4 août 1982

17h40 5' jog
1h40' M progression } 3/18/12
9' ftg

jeudi 5 août 1982

Matin - séance Kyrat
- Puis Parilly 8 km facile

Bois d'après midi : Boiron
2 km M, étirements,
2 km jog 2/10/11-12

vendredi 6 août 1982

matinée : 1h jog
7h2 M progression
pluie 1/7/18

samedi 7 août 1982

soir COLOMBES Ch^é de
France des 20 km
3^e 1h34' 04" 0/22/82
+ échoué

dimanche 8 août 1982

matin parc (pluie) 7 km M. facile
soir Parc 10 jog - 14 altimètre ftg } 1/14
110 m côté soutenu et retour - 9' jog 7h0/4

lundi 9 aout 1982

mercredi 10 aout 1982

soir BG : 4km jog
4K M (23') } 8/4//12
4K jog }

mercredi 11 aout 1982

6h15 = 7km M } 1/7 // 8
1km jog }

jeudi 12 aout 1982

fin après midi BG:

2x 2km jog
4x 500 couru (300m au pas entre)
dernier 1'33"
2km jog Exercices
9km M quelle 8/2//10

vendredi 13 aout 1982

matin 4km M pas

samedi 14 aout 1982

matin Parilly 5K M / 8 cotés Wom 2
0/7//7

dimanche 15 aout 1982

matin Plan jog } 1/10//11
10 - 51 }

mercredi 17 aout 1982

soir BG 6km jog
4K course altimètre
400m - angles (1'16"/1'20"/1'20"
1'17"/1'17") et 400m jog
10/0//10

jeudi 19 aout 1982

soir BG 2K jog
marche avec points sur la
cuisse = 2K 1 facile
5x400 (premier 100m au pas)
progrèsifs (dernier 1'30")
cours 500 (68") 300 (56")
200 (33") 100 (215")
étirements
jog 5' 4/4//8

~~dimanche 20 aout 1982~~

vendredi 20 aout 1982

matin: 13 km H Parc off 13/13

samedi 21 aout 1982

matin: 5 km H
3 km jog 3/5/18

dimanche 22 aout 1982

soir Parc 3 km fly on 13/0/13
(3 km 45')

lundi 23 aout 1982

8 km 1/13 4 km avec park

mardi 24 aout 1982

15 km H facile

mercredi 25 aout 1982

9 km Fly dent 4 x 250 (244")
avec 130 m puna à pers

jeudi 26 aout 1982

soir B6 2 km jog (Nijmegen)
4 km H 2/4/16

vendredi 27 aout 1982

4 km fly on
2 x 250, 2 x 500, 1 x 250 com
(43'/44'/1.30/1.33/46/46")
4 km jog 10/0/10

samedi 28 aout 1982

soir B6 15 km H facile 2/12/14
4 km jog

dimanche 29 aout 1982

soir Doua 2 km fly 7/4/8/12
8 km H
2 km fly

lundi 30 aout 1982

matin Parc 1 km jog
7 km H

dimanche 5 septembre 1982

matin Dijon (Epinay) 2h piste

24h 570

fermeture Muevren
(orsette de sa course)

mardi 7 septembre 1982

soir B6: 6h Ptg
et itinéraire

6/0/6

mercredi 8 septembre 1982

du 6h Ptg

lex locum causum en pelouse URBERS

5h Ptg

12/0/12

jeudi 9 septembre 1982

soir B6 4h M
itinéraire

0/4/1

samedi 11 septembre 1982

soir parc 2h Jog

URBERS 4 x 150m course (45") parcou
15m au pas

4h Ptg

7/0/7

dimanche 12 septembre 1982

Bany matin

3 1/2 schuff
et

13h 561 dans l'huy
fin) 0/17

lundi 13 septembre 1982

6h 15 Ptg Parc 7h M

soir 15 Ptg exercices

mardi 14 septembre 1982

matin 1h Ptg, lecture (Parc) 1/10/1

mercredi 15/9/82

soir 20' exercices

jeudi 16/9/82

soir B6

2h M

5x400m

1h M facile 0/5

4.31
9.01
13.28
17.56
22.20
26.41
31.10
35.30
39.54
44.21
48.47
53.14
57.38

samedi 18 septembre 1982

matin Paillly 10k M

soir 1k fly

4k M

10x 100m pelouse footing

4k fly

7/4

7/11/82

dimanche 19 septembre 1982

oh 15' Parc 7km M

~~changement~~ dans la journée
Rallye pédestre vers
Villard les Dombes

~~AAAAA~~

avec C.B.

rencontré
du BSV

mercredi 21 septembre 1982

Boiron Grange: 3k M dent 2

oh ≈ 9'

* forçage 2h
M. 2h ben train

2/5/7

mercredi 22 septembre 1982

oh 15

1km jog

10x 2h (pluie) 1/10/11

samedi 25 septembre 1982

oh 2km jog

4x (5x100) course pelouse

4k fly

8/1/8

dimanche 26 septembre 1982

muti (civises)
4k M

lundi 27 septembre 1982

soir 4k fly

20x 100m course pelouse

2h fly

8/10/8

mercredi 28 septembre 1982

matin 1h jog
7k M

? 1/7/8

Mercredi 29 septembre 1982

soir 2k frg / 4k M / ~~frg~~

4x (5x100 canne pelouse) / 1k jog

2k M / 1k jog

6/6 // 12

Vendredi 1^{er} octobre 1982

soir 2k frg
5k marche 3 accélérations
4k frg

6/5 // 11

Samedi 2 octobre 1982

multi Paulty 15k marche
4 temps 10/15 // 11

soir - Dance 2k jog
2x (5x100 canne pelouse)
4x 250-cours (244")
2x (5x100 canne pelouse)
4k jog

9/0 // 9

5/15 // 24

Dimanche 3 octobre 1982

Multi promenade 3h-1/2
celle

lundi 4 octobre 1982

soir 2k frg
4k M accélération progressive
4k frg

6/4 // 10

mardi 5 octobre 1982

soir 2k frg
5k M } Bärengraben
2/5 // 7

jeudi 9 octobre 1982

multi Paulty 4k M (fi 3
accélération)

Dance 2k frg
2x (5x100 canne) 4/10 // 10

Dimanche 10 octobre 1982

matin Beaune

Echauff⁺ et 10km piste
interligue: 1^{er} en 45'40"

0/13/13

mercredi 13 octobre 1982

soir 4km Ptg varié
4km M progression
1km jog

5/4/9

jeudi 14 octobre 1982

soir B6: 6km M
2km jog

2/6/8

Samedi 16 octobre 1982

matin Pailly 11km M

1 photo 2km jog / 2x(5x100 course-bonds)
EX 2km course ATK / 2km jog 7/11/18

Dimanche 17 octobre 1982

Matin Oullins Marnat

3h50 randonnée pédestre d'un
pas "alerte" 3km

Lundi 18 octobre 1982

soir: (Pluie)

10' jog → Gymnase INSA
exercice
10' jog

5/0/5

mardi 19 octobre 1982

soir

B6

7km M

4 derniers km
rapides (dernier km 4'19" même
train) (pas facile)

2km et facile

1km jog

2km

M facile

2/11/13

vendredi 22 octobre 1982

soir 3,5k jog
3'12 M
2,5k jog

? 6/3//9

samedi 23 octobre 1982

matin Parilly: 5k M
5k Ftg } 5/5//10

dimanche 24 octobre 1982

Matin Parc (Bris) 38' M 0/7

matinée relais du LOU écouffement p...
3^e parcours (880m) Equipe Anciens
de l'ASUL - bien noté (en 6^e position)

4/0
4/7//11

lundi 25 octobre 1982

soir 3km jog
2x (5x loom) course pelouse
4k M
1k Ftg
2k M
1k Ftg

8/6//12

mardi 26 octobre

soir BG: 6k M
3k Ftg } 3/6//9

mercredi 27 octobre

matin Kyné

jeudi 28 octobre

soir Boiron Grange

2k jog
2x (5x loom) course } 5/2//7
2k jog
2k M

samedi 30 octobre 1982

matin Parilly 5k M
4x 250m C. cœr

~~mardi 31 octobre 1k éch~~
~~soir P. 1^{er} 21'5"~~

4.8 / 8.18 / 12.37 / ≈ 16.54 / 19.15
(4.8) (4.10) (4.19) (4.17) (4.10)
(8.17) (8.28)
14.19 / 16.01 / 17.47 /
16.55 1/11//12

dimanche 31 octobre 1989

01 km joy
10 km marche

Lundi