

4,60

83



11cm x 17 cm



NOVEMBER-82

(84)
(1)

1
2

3

4

5

6

7) 19

8

9

10

11

12

13

14) 64

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28) 58

29

30

31

9 (9)

10 (10) 19 (19)

9 (18)

3 (13) 12 (39)
6 (19) 14 (45)

1 (27)

7 (26) 8 (53)
20 (56) 30 (83)

9 (36)

5 (61) 14 (97)

7 (43)

8 (69) 8 (101)
10 (79) 17 (112)

5 (48)

5 (84) 10 (132)
5 (89) 7 (139)

2 (50)

6 (56)

9 (98) 15 (154)

2 (58)

14 (112) 16 (170)

5 (63)

5 (117) 10 (180)

5 (68)

4 (121) 9 (189)

DECEMBRE 1982

JANVIER 1983

✓

8 (8)

8 (8)

1
2
3

7 (7)
9 (46)

-15 (15)
-15 (30)

22 (28)
24 (46)

4 (4)	9 (17)	13 (21)
5 (55) 4 (8)	91 (38)	25 (46)
6 (10)	20 (58)	22 (68)
7 (70)	12 (70)	12 (80)
8 (99)	29 (109)	29 (109)
9 (121)	22 (121)	34 (143)
10 (23)	94 (147)	25 (168)
11 (31)	12 (157)	20 (188)
12 (11)	17 (174)	27 (215)
13 (51)	80 (194)	30 (245)
14 (220)	26 (220)	26 (271)
15 (52)	7 (227)	8 (279)

5 (934)	5 (284)
6 (238)	8 (998)
7 (255)	21 (313)
8 (969)	9 (322)
9 (265)	8 (320)
10 (275)	11 (361)
5 (280)	5 (346)

8 (24)	4 (284)	12 (378)
20 21	22	23

4 (20)	6 (36)	10 (56)
5 (42)	7 (47)	11 (63)
6 (32)	8 (76)	13 (54)
7 (84)	9 (84)	14 (108)
8 (84)	10 (94)	15 (128)
9 (98)	11 (113)	16 (153)
10 (104)	12 (113)	17 (188)
11 (113)	13 (123)	18 (198)
12 (123)	14 (132)	19 (179)
13 (132)	15 (147)	20 (194)
14 (147)	16 (165)	21 (216)
15 (157)	17 (175)	22 (222)
16 (167)	18 (186)	23 (238)
17 (175)	19 (196)	24 (249)
18 (186)	20 (207)	25 (253)
19 (196)	21 (216)	26 (263)
20 (207)	22 (226)	27 (276)
21 (216)	23 (235)	28 (285)
22 (226)	24 (245)	29 (295)
23 (235)	25 (255)	30 (305)
24 (245)	26 (265)	31 (315)

FEVRIER

2	(2)	8 (8)	16 (16)	4	4 (4)	4 (4)	8 (8)
3				2	2 (6)	12 (16)	14 (92)
4	11 (13)	17 (17)	18 (18)	3	3 (18)	15 (37)	15 (57)
5	7 (94)	3 (18)	4 (34)	4	4 (87)	7 (38)	9 (46)
6 (54)	9 (27)	9 (41)	5 (91)	5	5 (13)	10 (48)	15 (61)
7	6 (20)	6 (47)	6 (47)	6	6 (19)	18 (66)	18 (79)
8	8 (28)	8 (51)	8 (51)	7	6 (21)	6 (75)	6 (85)
9	4 (72)	10 (37)	14 (69)	8	2 (17)	3 (69)	9 (94)
10	6 (34)	6 (43)	8 (77)	9	2 (17)	6 (75)	8 (102)
11	1 (57)	7 (25)	8 (87)	10	4 (31)	7 (82)	11 (113)
12		11 (61)	11 (96)	11	2 (33)	28 (110)	30 (143)
13 (66)	9 (37)	9 (70)	11 (67)	12 (54)	6 (39)	5 (115)	-11 (154)
14	6 (43)	13 (83)	19 (126)	13	4 (39)	10 (125)	16 (170)
15	4 (47)	5 (88)	9 (135)	14	4 (47)	8 (133)	12 (182)
16	1 (48)	12 (100)	13 (148)	15	6 (55)	19 (152)	25 (267)
17	2 (50)	7 (107)	9 (157)	16	4 (59)	20 (172)	24 (231)
18	1 (51)	6 (113)	7 (164)	17	3 (62)	-13 (185)	-16 (247)
19		8 (181)	8 (172)	18	4 (66)	4 (182)	8 (255)
20 (14)	9 (60)	9 (181)	9 (181)	19	2 (68)	7 (186)	9 (264)
21	5 (67)	2 (123)	7 (188)	20 (88)	3 (71)	21 (217)	24 (288)
22	4 (69)	4 (127)	8 (196)	21	4 (45)	4 (221)	8 (296)
23	6 (85)	12 (139)	18 (214)	22	1 (76)	7 (228)	8 (304)
24	2 (77)	6 (145)	8 (222)	23	39 (267)	39 (343)	
25	2 (79)	9 (149)	6 (228)	24			
26		5 (154)	5 (233)	25			
27 (67)	4 (83)	11 (165)	15 (248)	26			
28	7 (70)	5 (170)	12 (260)	27			

MARS

28	2 (6)	12 (16)	14 (92)
29	3 (13)	15 (37)	15 (57)
30	4 (87)	7 (38)	9 (46)
31	5 (13)	10 (48)	15 (61)
	6 (19)	18 (66)	18 (79)
	6 (21)	6 (75)	6 (85)
	2 (17)	3 (69)	9 (94)
	4 (31)	7 (82)	11 (113)
	2 (33)	28 (110)	30 (143)
	6 (39)	5 (115)	-11 (154)
	10 (125)	16 (170)	
	8 (133)	12 (182)	
	4 (39)	19 (152)	25 (267)
	4 (47)	20 (172)	24 (231)
	6 (55)	19 (186)	9 (264)
	4 (59)	20 (185)	-16 (247)
	3 (62)	4 (182)	8 (255)
	2 (68)	7 (186)	9 (264)
	3 (71)	21 (217)	24 (288)
	4 (45)	4 (221)	8 (296)
	1 (76)	7 (228)	8 (304)
	39 (267)	39 (343)	

AURIL

1	2	(2)	7 (7)	9 (9)
2	3	10 (17)	10 (17)	10 (17)
3	4	14 (31)	19 (38)	14 (31)
4	5	(7)		
5	6			
6	7			
7	8	(11)	3 (34)	7 (47)
8	9			
9	10	6 (NP)	17 (48)	21 (56)
10	11	4 (21)	4 (53)	8 (74)
11	12	2 (23)	7 (60)	9 (83)
12	13	5 (28)	17 (77)	22 (105)
13	14	6 (34)	4 (81)	10 (115)
14	15	9 (90)	9 (90)	9 (124)
15	16	7 (41)	21 (145)	25 (149)
16	17		7 (156)	
17	18			4 (46)
18	19			11 (158)
19	20	2 (43)	4 (119)	8 (166)
20	21	1 (44)	19 (138)	26 (192)
21	22	1 (45)	16 (154)	4 (196)
22	23		17 (152)	10 (206)
23	24			11 (217)
24	25			10 (227)
25	26			13 (276)
26	27			
27	28			
28	29	5 (50)	10 (164)	10 (69)
29	30		8 (172)	13 (222)
30	31			

Mai

1	2	3 (3)	4 (7)	5 (16)	6 (23)	7 (33)	8 (60)	9 (68)	10 (13)
2	3	6 (13)	4 (16)	4 (20)	4 (24)	24 (44)	4 (48)	8 (68)	10 (23)
3	4	3 (16)	4 (26)	4 (30)	5 (103)	10 (113)	4 (147)	6 (184)	9 (233)
4	5	4 (34)	4 (38)	14 (127)	16 (143)	20 (151)	4 (147)	14 (161)	10 (143)
5	6	4 (42)	4 (42)	4 (147)	4 (147)	8 (189)			
6	7	4 (46)	11 (158)	8 (166)	8 (212)	26 (238)	4 (242)	10 (252)	11 (263)
7	8	11 (217)	10 (227)	10 (240)	11 (291)	15 (294)	5 (298)	7 (303)	9 (333)
8	9	10 (240)	13 (276)	14 (285)	14 (344)	27 (330)	9 (353)	14 (364)	8 (361)
9	10	26 (271)	26 (291)	27 (292)	27 (298)	27 (308)	8 (313)		
10	11	14 (285)	2 (G1)	2 (G2)	6 (298)				

Juin 83

1	3 (3)	16 (16)	19 (19)
2	2 (5)	5 (21)	7 (26)
3			
4			
5		21 (49)	21 (47)
6	2 (7)	7 (49)	9 (56)
7	8 (15)	2 (51)	-6 (66)
8	6 (21)	7 (58)	13 (79)
9	xx 4 (15)	13 (71)	17 (90)
10	- 4 (6)	4 (75)	8 (64)
11	2 (31)	9 (84)	14 (115)
12	x 2 (33)	99 (106)	84 (139)
13	x 2 (35)	10 (116)	12 (151)
14		10 (126)	10 (161)
15	6 (41)	6 (132)	12 (173)
16	x 3 (44)	26 (158)	29 (202)
17	3 (47)	x (166)	11 (213)
18			
19		50 (216)	50 (263)
20	3 (56)	7 (223)	10 (273)
21			
22		18 (241)	18 (291)
23	10 (60)	16 (257)	26 (317)
24		29 (286)	29 (346)
25		18 (304)	18 (364)
26		16 (396)	16 (380)
27		27 (347)	27 (407)
28	7 (67)	8 (355)	15 (499)
29	8 (75)	8 (363)	16 (438)
30		22 (385)	22 (460)

1	3 (3)	18 (18)	21 (21)
2	7 (10)	7 (95)	-14 (35)
3		18 (43)	18 (53)
4		16 (59)	16 (69)
5	4 (14)	9 (68)	13 (82)
6	6 A 2	25 (81)	13 (95)
7	7 (96)	15 (110)	
8	18 (44)	18 (188)	
9	20 (134)	22 (150)	
10	10 (147)	10 (160)	
11	6 (92)	4 (148)	10 (170)
12		8 (156)	8 (178)
13		25 (181)	25 (203)
14		4 (185)	8 (211)
15		6 (32)	6 (217)
16		17 (202)	17 (234)
17		13 (215)	14 (248)
18		13 (228)	13 (261)
19		19 (247)	24 (285)
20		6 (253)	8 (293)
21		7 (260)	8 (301)
22		23 (283)	23 (324)
23		4 (287)	8 (332)
24		5 (299)	9 (341)
25		5 (297)	7 (348)
26		7 (304)	11 (359)
27		13 (317)	15 (374)

OCT 83

✓	1 2 3	4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	6 10 (16) (20) 7 (23) (29) 6 (29) 15 (44) (62) 18 4 (14) 9 (16) 5 (20) 2 (22) 23 20 (193) 8 (190) 25 (145)	6 14 (20) 9 8 11 (91) 9 (100) 7 (80) 8 20 16 (139) 18 (163) 28 (167) 3 (170) 7 (198) 8 (207)	16 (20) 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
						17 (187) 17 (234)

judi 4/11/1982

Rym'

Samedi 6/11/1982

matin 10 km 91 + ~~et de la pluie~~ FT
soir 9 km FT

dimanche 7/11/1982

Promenade 3h au dessus d'Yzeure
Partie de C.B. ...

mercredi 10/11/1982

matin 11km joy
312 m

312 fog (dans 1 km
il penç en 2'31")

4/3/17

soir 212 joy

2 x (5 x 100m course pelouse)

51.0 // 5

9/3/12

jeudi 11 novembre 1982

matin 5h25m
4x 2km côte 8/6 // 14
8km frg

lamechi 13 novembre 1982

soir (19h15) 4' frg
35' M parlement 1/7 // 8

dimanche 14 novembre 1982

matin Lyon - 1^{re} Catherine
30km M

jeudi 18 novembre

soir → Cx Stenso Frg 9km

matin Beyrè

soir = 5km / 5km M C

9/5 // 14

dimanche 20 novembre 1982

VICHY apres midi

Technique
Exercices
et environs 5km (?)

dimanche 21 novembre 1982

VICHY — TTAGL

matin : (5km M) 3k frg
(dont 400m et 5x300)
exercices

apres-midi : 4h frg
3h 25m
2000 8'13"

7/10 // 17

lundi 22 novembre 1982

soir : 2 km frg
~~4 km frg~~
Exercices

5h25m
2h frg
5/5 // 10

mardi 23 novembre 1982

soir 8km frg
5km M
ex

8/5 // 7

mercredi 24 novembre 1982

Soir = 3k Dsg
2k R flancs
3m fsg 6/9//15

vendredi 26 novembre 1982

matin Rgns

samedi 27 novembre 1982

matin Rgns 1/2 fsg (Neige)
2k M

Soir Rgns 1/2 fsg
7k M sautem

2/14//16

dimanche 28 novembre 1982

Matin 2km fsg
5/2
2 x (5 x 100 m course pelouse)
2k fsg 5/10

lundi 29 novembre 1982

Soir 2k fsg 1k fsg 2km M
2k fsg 5/4//9

jeudi 2 décembre 1982

Soir Boiron Grange
~8km M

samedi 4 décembre 1982 FONT ROMEU 1

matin 34' M. piste 0/6//6

après-midi 40' skis de fond
2km M (piste)
2k fsg
2k M
2 x (5 x 100 m) course
(1 coté 400 m)

Exercices en ville

4/9//13

Soir: Volley-Ball / Ballon piémontais

dimanche 5 décembre

FONT ROMEU 2

Monté à la Calme, 54' M, descente sentem
0/21//21

et midi ~~Volley-Ball~~, 2 (4k)
18' fsg piste/exercices
4/21//25

Lundi 6 décembre 1982 Font Romeu 3

matin à la Calm 1h 6'
jog 10' enclenche 2/12//14

ap'Midi-midi 44' M (8km)

~~Exercices~~
10x100m éducatifs 0 8 // 8
Exercices (délivré) 2/20 // 22

mardi 7 décembre 1982 Font Romeu 4

matin (King's Chronicle)
10 fois (2 km pisté + montée
≈ 400 m M)
pauses confortables
0 / 12 // 12

mercredi 8 décembre 1982 Font Romeu 5

matin 50' M route
3x2000 + 4500 2'50 - 9'30"
2h ≈ 21 km

a. midi
1/2 h M et 1/2 h Technique
délivré ≈ 8
0 / 29 // 29

jeudi 9 décembre 1982 FONT ROMEU 6

matin matin à la Calm / 50' Sur le plateau / descente
2h ≈ 22 km M
après-midi 53' P'ty tout terrain / neige
- 2/22 // 34

vendredi 10 décembre 1982 FONT ROMEU 7

matin 1h M puis pisté (film.)
4km + 17'

puis 8' jog vers Font Romeu
1 / 19 // 20

a. midi : 20' + M piste / technique délivré
0 / 5 // 5
puis 1h Exercices

1 / 24 // 25

samedi 11 décembre 1982 FONT ROMEU 8

Neige
matin 25' exercices
1h 2' M autour de la patinoire
dont 2 tempo 5' 12 km M

soir 40' piste neige fraîche 50 cm
footing pour essayer rentrer
sur chemise (miss vct) 8 fm

8 / 12 // 20

dimanche 12 décembre 1982

FONT ROCHERS

matin = patinoire 1h45' 17km

11h 1/4 piscine

après-midi (13h50) Eh skidafaf
(Col del Palm, la Palm, lekm gru
route et circuit des anelles)
équivalent footing 10

10/12/82

lundi 13 décembre 1982

FONT ROCHERS 10

matin patinoire 1h45' 14 - 20 -

14h40 1/2 exercices

14h46 40' fty sur la piste - 10 -

10/20/82

mardi 14 décembre 1982

FONTROCHERS 11

matin Mentre à la Céleste "transiste"

1/2 h de platane, descente
 \approx 1/2h 0/11

(pas enneigé)

Test nucléo-sportif

14h55: 1h25' 9 pistes 0/15

0/26

mercredi 15 décembre 1982

(lyon)

Eh 5' jog

38' 17 km trail (pure) 1/7/8

jeudi 16 décembre 1982

matin tyni

vendredi 17 décembre 1982

matin 5km 7

0/7/8

dimanche 19 décembre 1982

matin 2km 7

5km 4

2x500 (2'18"/1'59")

2/6/8

lundi 20 décembre 1982

matin pur 1km jog

Pure 7km Montagne 2/7/9

1km jog

soir Pure 1km jog

10km ~~10 km~~ patinoire/piscine

1km jog

7/2/8

1/4/8

mercredi 21 décembre 1982

ski B G

2 km M

5 x 1000 m (Repos au pas)

4'21" / 4'30" / 4'29" / 4'27" / 4'18"

2 km jog

2/7//9

mercredi 22 décembre 1982

bon pas 3 km jog

25/B//8

jeudi

vendredi 24 décembre 1982

soir 2^e exercices

parc 1 km jog
10 (Br. L. = 50°)

1/10//1

samedi 25 décembre 1982

multi 4 km / ky

course 4 x 250 ($\approx 45''$)

2 x 500 ($1'37''$)

lances ($3'26''$ jusqu'au pas)

2 km jog

9/0ffg

dimanche 26 décembre 1982

5 Km M

jeudi 30/12/82 SAUNA

vendredi 31/12/82 MONTHEY (CH)

Ski de fond équivalent 7 km jog

1 km jog
4 = M

8/4 // 10

samedi 1/1/83 MONTHEY (CH)

Matin Exercices

A. matin Ski de fond (≈ 7 km jog)

soir 15 km M

7/15//22

dimanche 2/1/83 MONTHEY (CH)

Matin ~~skidefund~~ 15 km M

A. matin ~~skidefund~~ (≈ 9 km jog)

soir mercredi

9/15//24

mercredi 8/1/83

Sai 2 km jog + quelques ex / 4 km / 1 km jog / 2 km M

1 km jog

4/6//10

jeudi 6/1/83

matin T YNG

soir Béton 4km
1000m en 40''
2k jog

5/2/7

vendredi 8/1/83

matin Parilly
13km 41'

samedi 9/1/83

matin (Doma)

ek jog
1k = 4'
a km flg } u/14/18

lundi 10/1/83

soir = 3k jog
8km 7' les 4 derniers
rapides avec Eric Klein (air) } 6/8/14
3k jog

mardi 11/1/83

soir BG 46'7" (dernier 600 1'29")
o/8/18

jeudi 13/1/83

soir BG 87'5"
2k fr, 3k 10'11"

Vendredi 14/1/83

soir 4km jog
4km jog } 5/4/18
1k jog

samedi 15/1/83

matin parc 1km jog } 1/7/18

~~dimanche indoor chi 4' LYO
3km chi~~

~~1' 20'51"
(3'56"/8'6" / 12'25" / 16'42")~~

~~8/8
15/1/16~~

mercredi 19/1/83

matin parc 1k jog / 4km jog } 2/4/16
soir 2k jog / 4km jog / 1k jog / 2km
3/6/19 } 5/10/15

jeudi 20 janvier 1983

matin KYME

soir BG - 36' M
- 2000 8'35" (4'21"+1'14")
- 2' n
- 2h 10g 1/03/11

vendredi 21 janvier 1983

matin Parilly
5K facile
5 circuits corrs
5K facile

/01/01/15

Dimanche 23 janvier 1983

matin 9K joy
Dona 1 aller-retour puis 3 tours
campus M
2K 10g

9
/4/11/18

mercredi 25 janvier 1983

soir B.G.
2K 10g
quasiment éducatifs
so 2K 10g
2K 10g (dernier 1'31")

4/01/16

jeudi 27 janvier 1983

matin Kym

soir BG 2h 50g
2h 10g
Simplifiés / Educatifs
2h 10g

4/2/16

vendredi 28 janvier 1983

soir par 4K 10g
6K 10g 4/6/10

samedi 29 janvier 1983

matin, Parilly -
5K 10g
6 circuits corrs

4/11/11

dimanche 30 janvier 1983

matin par
1K joy
4 tours lac

4/13/14

lundi 31 janvier 1983

soir 2K 10g / 6K 10 rapide /
1K 10g / 2K 10g / 1K 10g

5/8/13

mardi 1^e février 1983

Soir B6 45'11
2K jog } 8/8//10

vendredi 4 février 1983

Matin parc
1km jog ? 2/3//9
7 - 7
1 - jog |
Soir parc
at. jog 9/0//9 11/7//10

lundi 5 février 1983

Matin 1km jog ? 1/3//4
parc 3km jog
son = ex jog

Dimanche 6 février 1983

12h : Ech^x 4K
~~Chapeau-médiéval~~ ~~Chapeau-médiéval~~
~~idem à Gerland~~
1 - 21'7"
(4'16/4'16/4'12"/4'19"/4'4")
4'16/8'39/12'44"/17'63"/21'7
o/9//9

lundi 7 février 1983

Soir 3km Ptg
1h exercices en salle
3km jog 6/0//6

mardi 8 février 1983

Soir B6
4K jog
Sous le soleil
4K jog 8/0//8

mercredi 9 février 1983

Soir 3km Ptg
10 - 7
1 - jog 4/10//4

jeudi 10 février 1983

soir B6 6km M (ex/2K jog) 2/6//8

vendredi 11 février 1983

Soir parc 1K jog
7h 37' 1/7//8

Mercredi 12 février 1983

Haut Poully

11/2 9 dent 6 circuits cohésifs
(exercices éducatifs)

0/18//81

Dimanche 13 février 1983

matin 9h frg
9h 1/4 Doua 2/9 // 11

Lundi 14 février 1983

Haut (éch 14 perc)

1/2 frg ^{dans}
10h 1/1 (St. lac ~40'45") 1/10//81

Sur 8h frg
1h 1/4
1h frg } 5/3 // 8
1h 1/4
1h frg } 6/13 // 9

Mardi 15/2/83

Sur BG
2h frg
3h 1/1
5x400 + 10mn amperes
2h frg 4/5 // 9

mercredi 16 février 1983

Sur 1km jog

Pare 12h 1/1 (61')
(4 petits tours lac)

1/19 // 13

jeudi 17 février 1983

Sur BG 27 km M
2km jog 4/7 // 9

vendredi 18 février 1983

Sur Pare 1h jog Ch M 1/8 // 7

Samedi 19 février 1983

Vincennes 18h =

~~3h nihc =
Ch = FR 5h indoor
3c 21'14" 0/8//8~~

dimanche 20 février 1983

Sur pare 9h frg (2 km 15'30") 9/0 // 9

Lundi 21 février 1983

Sur 3h frg 1L. jog 1h jog 5/2 // 7

mardi 22 février 1983

Bouren Granger. sui
2k jog / 2km r. jogg / 2km jog
(Kilométrage) 4/4//X

mercredi 23 février 1983

Per matin 1k jog
602 m 7/2/6//8
1h jog } 4/4//X

Ton 2k jog
4k M (Doux)
1k jog } 4/6//10
2v x (Per.)
1h jog } 6/12//18

5' exercices

jeudi 24 février 1983

Soir : BG 6k M dot 1000m 4'
9k jog 2/6//8

vendredi 25 février 1983

Nuit 1km jog / 4km M / 1k jog

samedi 26 février 1983

Hélène Parelly (Sh10) SKM (pluie)

Dimanche 27 février 1983

Soir 2k jog / 9km M (Doux) / 1k jog
2km M / 1k jog 4/11//15

Lundi 28 février 1983

Ton 5km jog
5k M (Doux) 7/1//12
2v jog }

mardi 1 mars 1983

Soir BG 7km jog
2k jog } 7/1//18
quem Ex 2km M }

mercredi 2 mars 1983

Ton 1k jog
4km lac } 2/12//14
1km jog }

jeudi 3 mars 1983

Soir BG 1h 24' M (15E)

vendredi 4 mars 1983

matin parc 1k jog
 7k M (37') 7 9/7//9
 1k jog 1

samedi 5 mars 1983

matin Parilly 10k M
 midi Parc 5k ftg 5/10//15

dimanche 6 mars 1983

Bonne matin 1^h piste

Echappée: 4+3+2+1 tours

13 Km 666 (4'45" / 8'48" / 12'48" / 2'24" / 30'16" /
 43'42") 1 0/18

lundi 7 mars 1983

soir 2km ftg

Retour en

3' jog 2x500 2x250 C
 (2'13" / ~44")

2km jog 6/0//6

mardi 8 mars 1983

Tour BG - M,
 4Km jog / 2x100, 2x200, 2x300, 2x400
 2x500 / 2k jog 6/3//9

jeudi 10 mars 1983

matin parc 4k M
 midi BG 2k M
 Ex 2k jog 8/6//8
 (2x500)

samedi 11 mars 1983

matin 5'45" (jog)
 6x500 M
 2x250 jog } 4/7//11

dimanche 12 mars 1983

matin 2k jog
 6traj campus 11 avec
 une attente à la pause à chaque tour
 2/28/30

lundi 14 mars 1983

Soir 2 km fty + 2 h fty
Assaploss 15 et exercice
3 km 29
1K jog / 2h 23 1K jog 6/5//11

mercredi 16 mars 1983

Soir peer et Doua
4 Km fty
4h 22 29
1 Km jog
G = M
1 = J-J } 6 / 10 // 16

jeudi 17 mars 1983

18h25 : 6' ex. "enclauze"
18h30 : 3 Granges:
5 Km 29 + / 2K jog / 2h 29 /
1000 3'55" (47°/1.35/2.22/3.10)
2K jog 4 / 8 // 12.

samedi 18 mars 1983

matin Parilly 15K M varie
soir peer (Doua
2h 29 16 / 4 / 10
4h 29 16 / 16
4h fty 6 / 19 // 25

démanche 19 mars 1983

matin Doua 2h fty / 18 km 29 /
peer 1h jog / 1h 29 km / 1K jog

4 / 20 // 24

lundi 20 mars 1983

matin peer : 2K jog - 13K 29
Soutenu. (1h 3' ~) 1K jog
3 / 13 // 16

mercredi 22 mars 1983

Noir BG 2x2K jog avec
quelques étirements
4K M très progressif 4 / 4 // 8

mercredi 23 mars 1983

matin peer 1K jog
7h 22 29
1K jog } 2 / 7 // 9

jeudi 24 mars 1983

matin peer: 4K jog / 18 km 29
(4 Km lac / 1K jog + jog 1K +
3 / 13 // 16 .

soir BG - Bleu pierre Bourg
4'29 of 8h 29 // 8
3 / 21 // 24

vendredi 25 mars 1983

Soin 8K ~~PK~~
4K ~~PK~~ programme
2K ~~PK~~, 7 4/4 // 8

samedi 26 mars 1983

matin-pas: FK M ? 1/7 // 8
1K jay }

dimanche 27 mars 1983

Baeg en Bress Glac matin hum
d'écou :

8K éch "

Critérium à Verjinsel des
fûts pink

Abordem au 37° FK

o / 39 // 39

24° 04" / 48° 18" / 72° 45" / 96° 58" / 2.00.55" /
2.25.07 12° 49" 33"

24° 04" + 24° 14" + 24° 27" + 24° 13" + 23° 57"
+ 24° 06" + 24° 32"

vendredi 1er avril 1983

matin-pas
1K jay } 7 8 / 3 // 9
1 - jay ,

dimanche 3 avril 1983

matin Parilly
5K et 5 Schenck's etc
fir scénalapluie -

lundi 4 avril 1983

matin Doma/Pens
4K jay
4K M } 7 5 / 4 // 9
1K jay }

Soin Parilly
5 circuits des
FK M facile } 1.
7 14 // 19

jeudi 7 avril 1983

Soin B6 - 4K jay open water
3K M facile } 8 / 3 // 7

Dimanche 10 avril 1983

matin Doma 9h M
Nude 9Th. Ryggen 5x400 (dernier 1:30")
(11)

soir pure/Doma 2k fty
4k M
4k fty } 6/15/83

mardi 12 avril 1983

soir BG : 8k jsg
3 = M
8 = jsg } 4/4/83
1 = () 7

mercredi 13 avril 1983

matin pure 1k fty
7. M } 2/7/83
1. fty

soir - exercices

jeudi 14 avril 1983

matin pur 13k M 1h 6' } 1/13/83
1k fty } 41 " 8
5/17/83

soir BG : 2k jsg
2x100/2x200/1x300/2x400/2x500 M
codex un éducatif / 2. Km fty

venredi 15 avril 1983

Soir 4k fty } 6/14/10
4km M
2k fty)

mercredi 16 avril 1983

matin Paillly 9h M

dimanche 17 avril 1983

~~matin Voirin
3k allé (2k/400/300/200/500)
2ok M 1h 39' 25" (25:57/48:30/1:16,20)
2k lent~~
0/25

lundi 18 avril 1983

soir pure/Doma 7k fty

venredi 21 avril 1983

matin pure 1k jsg } 2/4/83
4 = M
1 = jsg }

samedi 23 avril 1983

6h 36' 5' jog
1h 45' 9' (Gum lac) 1/19/20

dimanche 24 avril 1983

matin 6h 30' pence 8' jog
1h 24' 9' (Stew) 1/16/17

lundi 25 avril 1983

soir 15' exercices

mardi 26 avril 1983

soir 15' exercices

matin pence 10 k 91 soutenu
(3 l. lac)

mercredi 27 avril 1983

Soir pence /Dona
6k pt, 1' 8k 9 1/1k + jog
5/8/13

jeudi 28 avril 1983

matin pence 1k jog/7k 9/1k jog

samedi 30 avril 1983

Nath Paillly
10x circuit 2' 25m
1 circuit 7m fall
5/15

lundi 2 mai 1983

matin pence 9k jog
10 - 91 }
1 - jog } 3/11/83

• mardi 3 mai 1983

soir BG 5x600
2x1000 (4'43/4'28")
2k jog 2000 (3'48")
2k jog 2k jog 4/16/10

mercredi 4 mai 1983

soir 4k jog
4k 4'
2k 2000 } 6/4/10.

jeudi 5 mai 1983

matin 6k jog/16k M 3/16/19

(St. lac) 1k jog

soir BG = 46' 91 0/8/18 (3/24/27)

Vendredi 6 mai 1983

2k pay / 4k 91 / 2k pay 4/4//8

Dimanche 8 mai 1983

ROUEN Champ de la France Sole

5'1.30 / 1.43 / 2.35 / 3.25 / 4.22

5' 4th 22'24"

mercredi 10 mai 1983

Soir BG 3x2k pay

mercredi 11 mai 1983

Soir 2k pay Donau

4th 11'

$$\text{Lavo } 4'4'' \approx (1'1/2'4'' / 3'4'')$$

2k pay

Dauers
genos
gauch

vendredi 12 mai 1983

matin dauer - Reilly
10Km

vendredi 13 mai 1983

sai 4k pay / quelques exercices
4/0//4

dimanche 14 mai 1983

matin (7h) pour 4h en lac
1312M

dimanche 15 mai 1983

matin Donau (h pour)

2k pay / 4k 91 /
1k pay / 2k 91 rapide / 1k pay 4/16//80

lundi 16 mai 1983

sai 2k pay
4k 91
2k pay

7/4/4//8

mercredi 17 mai 1983

matin pour 7h M) 7/7//8
1k pay)

sai pour Donau 2k pay
4/0.7) 3/4//7
1k pay)

4/11//15

Jelleli 14 mei 1983

Nuit B6 8k 91

vendredi 19 mai 1983 1k éclat
18h30 Vleembaie 2hems 2k 930
1m (24'45" / 49'15" / 1.37.00) 0/26//26

Samedi 21 mai 1983

midi peu (pluie) 4k 91

dimanche 22 mai 1983

Boureg d'Oisan matin 1k 91

Lundi 23 mai 1983

Boureg d'Oisan matin 1k 91

Mardi 24 mai 1983

matin 1k 91 ? 1/7//8
7k 91 ?

Soir B6 (pluie pist molle)

3k 91

2k 91

2/3/5

3/10//13

mercredi 25 mai 1983

matin peu (pluie) 4k 91
2k 91 / 13k 91 // 15

jeudi 26 mai 1983

soir B6 2k 91

5x 4k 91 (+ loamcoupes)

1'45" / 1'40" / 1'40" / 1'35" / 1'32"

1k 91

3/2//5

vendredi 27 mai 1983

Soir peu (Poma

4k 91 / 3k 91

4/3//2

Samedi 28 mai 1983

matin peu 1k 91 ? 1/4//1

Soir PARIS cheville g. Emile

Antoine 20k pist
(1k éclat) 1 - (1h29'56"5)

(21'45" / 43'50" / 05.52)

98/0
1/26//27

demande 29 mai 1983

matin Parilly 14 km

Lundi 30 mai 1983

matin Parc $\frac{1}{7}$ jog
 $\frac{1}{7} \cdot M$
 $\frac{1}{7} \cdot juv.$ } 2/7/9

mardi 31 mai 1983

soir BG 2 km M ?
 1200 m $13'11'' \approx$ 69.
 2 km jog
 800 m $3'22'' (1'44'' + 1'38'')$
 10 km 2/6/8

soir BG
jeudi 2 juin 1983

matin parc
~~1 km jog~~ ? 2/7/8
 7 km M
 1 km jog

soir BG
 8 km
 2 km jog
 1 km M ? 2/9/11
 3/16/19

vendredi 3 juin 1983

soir Bron (Stade P. Dubois)

500 m / 1200 m / 1600 m / facile
 4000 (1'37") 300
 puis 1000 3'54" (48"/2'22")

2 km jog 2/5/17

dimanche 5 juin 1983

~~soir Parilly (01)~~

~~SL: 20 km (+) route (très chaud)~~
 1 - 1h49' ≈ 21

lundi 6 juin 1983

matin parc 1 km jog / 7 km M / 1 km jog 2/7/9

mardi 7 juin 1983

soir BG 6 km jog (chaud)
 2 km M facile 1/8/10
 2 km jog

mercredi 8 juin 1983

soir UZBPS 4 km jog / 4 km M / 6x500
 (2'2" à 1'57") / 2 km jog

2/7/13

jeudi 9 juin 1983

Soir (1h30) B6 (chund)
 2k 21 / 2k jog / 2k 21 / 5x400 / 2x1000
 (deux en 4'16") 2000 (8'35 : 4'16 + 4'15")
 3k 21 2k jog 4/13//17

vendredi 10 juin 1983

Soir 2k fsg / 4k M / 2k fsg
 4/4//8

Samedi 11 juin 1983

après midi Dina 9k M faulh }
 2k jog } 2/9//11

dimanche 12 juin 1983

Midi V. Cernuum 1h30 { +)
 Ch. t. dynnares 20k p.
 1- (29'32" / 44'47" = 1/13.49)

2k jog (blessure au poignet sur le pied gauche)
 2/22//84

Lundi 13 juin 1983

matin park B6 5'
 1k jog / 10k M / 1k jog
 faulh

mardi 14 juin 1983

matin (B6 5') 10k M Cernuum

mercredi 15 juin 1983

Soir Dina / Doma

4k jog, 4k M

4x500m (2'8"-2'8")
 2k jog

6/6//12

jeudi 16 juin 1983

matin Oloro 76km M ? 1/16//17
 1km jog

soir 18h30 à Buron

3k M / 2k jog / 2k M
 5x400 / 1000 (4'12") / 2k M
 1/10//12

3/26//29

Samedi 17 juin 1983

Soir 1K fbg }
 8 - 13 } 3 / 8 // 14
 2 - fbg }

dimanche 18 juin 1983

~~BAR LE DUC~~ F. RESTOT

~~dominatio cupuleus~~

~~Soir 1^e 4h 9' 16"~~

Lundi 19 juin 1983

Lyon Matin 1K jdg
 3 K jdg
 1 K fbg
 6 K M 1K jdg 3 / 7 // 10

mercredi 21/6/83

matin 1h 10' (risti)
 1h 10' (calme) 13
 A. midi 45' exercices (rayon) test V02

FONTROMEY

0 / 18

Jeudi 22 juin 1983

matin 1h 38' 9'
 a.m. 28' + 13' fbg 10 16
 1h 10' x 10 / 16 // 16

Vendredi 23 juin 1983

matin → Plakat (35') bouches + retour vite 1h 10' ~ 21
 a.m. 20' (Edt) / 20' (15' sprint + 15' Edt)
 10' facile / 45' exercices 8.
 0 / 29

Samedi 24 juin 1983

matin 1h 20' 9' (sup. Bolg) facile 14
 a.midi 45' technique + 40' assit 4
 0 / 18

Dimanche 25 juin 1983

matin 1h 35' 9' facile (Plakat le désh) 0 / 16

Lundi 26 juin 1983

matin Matinale 27 K dont 9x2k vite 0 / 29
 Pécastite sensibl
 a.midi exercices

Mardi 27 juin 1983

matin spéctre 50' 9' lent. 0 / 8
 a.midi 30' fbg peloton 7
 0 / 18 // 15

ME 26/6/83

matin 3h en ballade dans 45' M
— au plateau

— Soins préventifs

a. midi: 4x10' jog, pelouse + quelques ex

0 / 8

8 /
8/8/83

19', decret, SOINS
a. midi 28' 1/15' étir.
— 18

o / 13

5

— 18

JE 30 juin 1983

matin matric plateau + éch.

8x1000 (pse 2'30" ~)

4'15"/4'13"/4'37"/4'29"/4'27"/4'27"

4'99"/4'18

o / 17

— Soins préventifs

a. midi Ech + 18'; technique 41';
muscul; facile 45'

5
o / 22

Lundi 4/7

matin 20' mentés + 30' parking à la Calme
(solide) SOINS o / 10

a. midi 26' 21(+ 20' technique
+ ex. en salle

o / 6
o / 16

Mardi 5/7

matin "éch" 37' 91 (pse. 200 et return) SOINS

5x400 (1'35", 1'36", 1'34", 1'35", 1'28")
9' fbg

a. midi 9' jog / 15' étir + étude

2 / 9
2
2

4 / 9 / 13

VE 1er juillet 1983

matin piste 4K 1 fois 2K jog 5K 21 fois

2 / 9 / 14

a. midi piste 18' 91/2x(5x1'sprint + 1'30" facile)

5' pause 16' 91 et 15' jog

1 / 9 / 10
3 / 18 / 18

Mercredi 6/7/83

matin 1h4' 91 (20' → la Calme, 49' 91) + 10' jog

SOINS 2 / 12

a. midi 25' 91/2x(15' vts/15' facile) 16' 91
facile // id (2. fois)

et étirements légers o / 13

2 / 25 / 18

SA 2 juillet 1983

matin 9' jog (2h21' 91/2k jog / 1k 91

quelques étirements

4 / 4 / 18

a. midi 3' 91 14' / 3k jog / 15' étir. légers

3 / 3 / 16
7 / 17 / 14

Jeudi 7/7/83

matin 1h1/2 91 (dent 53 → la Calme)

o / 15

Vendredi 8/7/83

matin 15' 91/1h0' 91 / 5' 91

4x1500 (6'40"/6'30"/6'29"/6'30")

pause 4' active 15' 91 12

Di 3/7/83

matin mentis à la Calme, 30' 91 fau

a.midi : exercices / 29'11/80'2dm / ox
er . 16
0 / 18

SA 9/7/83 FONTRUMEN (Fin)

matin matin à la Céleste + 60'21 - 11
tutti midoco-sportifs
a.midi 38'41. Suisse piste
1000m Mallem 4'45"
9'ftg pelouse

2 / 9
2 / 20 // 21

Di 10/7/83 Lyon
Gh : 51'91 partenaire

0 / 10⁺⁺

Lu 11/7/83 flum
Sain 2k 5'09
4k 4'7
4k ftg dur }
(35° =) 6 / 4 // 10

Ma 12/7/83

Sain B.C
Marche facile 2'2
fx 1000 5'40 / 5'40 / 4'3" / 5'43 /
9'500 2'53" / 2'32" 0 / 8

Mardi 14 Juillet 1983

~~Grandval d'auv Dellego~~

~~25k route (dureté)~~

~~1^{er} 1h59~~

~~2^{er} 1m 30 Niff 4^e Corn 5^e Dom + G. Herren~~

vendredi 15 juillet 1983

Sainte Foy Doua
2k 5'09 / 4k 4 / chirements
4k 5'09 4 / 4 / 18

samedi 16 juillet 1983

Sainte Doua (33°) 6k ftg (87')

dimanche 17 juillet 1983

Ste Baully
5k 2'9 facile ?
3+4'9 rapide ?
5k 2'9 17

Lundi 18 juillet 1983

Ste Baully parc
43k 2'11 (4 km slal) 7 / 11 / 14
1 - 3'9 5

mercredi 19 juillet 1983

Sun BG (Airs froids chaudes)

1k n / 3000 13' (4'17"/8'35")

2x2000 (8'39"/8'28")

3x1000 (3'59"/4'2" / 3'57")

2k M facile

of m // 13

mercredi 20 juillet 1983

matin puce 10k 91 / 1k foy 1/10//11

soir 19h = 2k foy
9 12 91 (Doux) } 4/4 // 13
2k foy }
5/19//84

jeudi 21 juillet 1983

Sun BG 4k M facile }
9 - foy } 2/6 // 8
9 - R facile }

venredi 22 juillet 1983

matin puce :
1k foy }
7 - Mandr } 1/7 // 8

samedi 23 juillet 1983

~~BORDEAUX~~ Chez monnaie de F.
~~2000 pasto~~

2k M 26'32"

(21'28"/43'10/13k 920/1.6.48)

21.98/21.42/21.38/21.44

0 / 23

lactate = 11,58 mmol/l à l'arrivée

demande 24 juillet 1983

(Bordeaux)

a.midi 4k foy } 4. 2k facile } 4/4 // 8

lundi 25 juillet 1983

Reilly jen
5k M
4k foy 1/9

mardi 26 juillet 1983

Sun BG 5k M et (trichand)
2 - foy }
5/26/7

jeudi 28 juillet 1983

soir BG

2k jog

5×800 (4'11"/4'9"/4'6"/3'47"/3'46")
 5×1000 (1.40/1.35/1.37/1.35/1.30)
 5×900 (44/44/44/43.5/43)

4'2" 5"

4/7/11

vendredi 29 juillet 1983

Gr. pente 5' jog
4km lac
5' jog

2/13/15

lundi 1er août 1983

matin Alpin
10km (Br. lac)
1'5" jog

1/10/11

mardi 2 août

soir BG 8k Rn
2a M

5×1000 4'18"/4'9"/4'16"/4'13"/4'7"

2/7/9

jeudi 4 août 1983

matin pente 1k jog

10-11

1 - 5"

soir Family 15km

2/10/12

15

2/12/17

VENDREDI 5 août 1983

HELSINKI

soir - 9km

- quelques étravents

samedi 6 août 1983

Helsinki (2)

17km lac 2h 12'4 (30' / 6x10'
étravents, intervalle 5' faciles/
reste facile) - 25'4

dimanche 7 août 1983

Helsinki (3)

a.midi 1h 11' 11k

lundi 8 août 1983

Helsinki (4)

matin 5'4 / étravents, exc de 10'

a.midi 28' avec 6 km de 25m²

800m en 3'34" 16

16

mardi 9 aout - 1983

Helsinki (5)

matin 47°N facile 0/8

16h20 2h20 N

0/24

0/32

mercredi 10 aout - 1983

Helsinki (6)

matin 55°N

0/10

jeudi 11 aout - 1983

Helsinki (7)

soir 9'jyg / 1h20 N / 2x300 - 1x200 muree
cost 400 m jogg entre 3/6/9

vendredi 12 aout - 1983

16h à Helsinki (8)

Championnat du monde 90° 4.9.40

0/50

samedi 13 aout 1983

matin Helsinki (9)

5'jyg / 15'N. lente ?

10 - 10 - -

15 - 15 - -

{ 5/4/9

dimanche 14 aout 1983 : sauna / massage

lundi 15 aout 1983 :

matin Helsinki (11)

5'jyg / 40°N / 5'jyg

2/4/9

Mardi 16 aout 1983 =

soir punc 9h. ftag

mercredi 17 aout 1983

matin punc 1h jay

7 - jay

1 - jay

2/4/9

jeudi 18 aout 1983

Soir B6 2h jay

8 - 7 mante

2 - jay

5x600 (2.7/2.4/2.4/1.53/1.45)

(1Miles 3') 1h jay

5/4/9

vendredi 19 aout 1983

soir Punc / sauna

2fpy / 4.7/8Pr 1/4/8/8

~~mardi 20 aout 1983~~

soir Besaces
7' M, 5x400

13kL... dans l'eau (1°)
0/17

~~mardi 23 aout 1983~~

soir BG

2k (Joy)
2k M facile
9k eau (200V + levier-)
(36/38/35"/34")
2 tire-arts
6/2//8

~~jeudi 25 aout 1983~~

soir 9k Joy
9. M (Dona) portem

1 1/2 + Joy
2k M facile
1/2 - Joy
4/11//15

~~dimanche 28 aout 1983~~

PAMIERS Cd Prix

1k - 1h 35' 59" (9 felicie
1. 36. 13)
0/24//21

~~lundi 29 aout 1983~~

soir pure/Dona =

9k Joy / 4k M / 1h Joy
2/4//6

~~mardi 30 aout 1983~~

~~MONTREUX KYNE (A)~~

soir = BG 28' 9

5x400 (1.49" / 1.49" / 1.49 / 1.61 / 1.60)
2x600 (4.99 / 4.12) 3000 (13' 25")

~~lundi 5 Sept 1983~~

9km joy

5x400 jeu de course 4k. 1 facile
1500m C. varin
2k. Joy
6/4//10

Mardi 6 Sept. 1983

BG. min. 2 h jog

2x100/2x200/2x300/2x400/2x500 mètres tous en piste
entraînement intensif

31/3//6

Mercredi 7 septembre 1983

Matin Kynsi (course relaxante)

Jeudi 8 septembre 1983

Soir BG 2 h 4

3000 14'10" / 2000 : 9' / 9'2" //
- 2x1000 4'17" / 4'22"
6/11

Vendredi 9 sept. 1983

dimidi 3h + jog peloton:

5x100 bonds

4x(250 ≈ 45" + 250 jog)

5x100 bonds

2h jog

8 / 0 // 8

dimanche 11 sept 1983

matin 2h jog 1h 45' (3 km. course 1h 18')
1h jog 1h 20' (punc) 1h jog

2 / 16 // 20

Mardi 12

mardi 13 septembre 1983

Soir BG : 2 h jog ek jog

Boofloos/3000/4000/5000 m; 500 (2'1")
9h jog 6/2//8

mercredi 14 septembre 1983

matin 1h jog 7h 20' / 1h jog 2' 7" / 9'

jeudi 15 septembre 1983

matin 1h jog / 2h 45' / 1h jog 9/7//9

vendredi 16 septembre 1983

soir Parc / Dora 6h 45'
4 - 45'
2 - jog

8 / 4 // 12

vendredi 17 sept 1983

matin Parilly - 15h 45' (4,5 km. repêches)

dimanche 18 sept 1983

matin Parilly 2h 15' fin matinée

Mardi 19 septembre 1983
Mati KYNE
Soin pauc / Dura 2K jog / 4km
progression / 80% } 4/4/18

Mercredi 20 septembre 1983

Mati (Glo) 7K M
abst de Lac en 26' 30"
(13'40" + 12'50")
+ 1 km jog

Mercredi 21 septembre 1983

Mati 7K jog
abst 2 km lac } 2 / 7 / 9
1 km jog }

Mardi 22 septembre 1983

Soin B6
2K M
2K jog
2K jog
9x500
2 / 5 / 7

Vendredi 23 septembre 1983

Bergen 11x500 (8K)

Samedi 24 septembre 1983
~~BERGEN~~
Mati 30' M 5K
abst 2K + 2 km 1.633' 04"
(45°)
21'19" / 43.35 / 1. 9. 10)
27/0

Mardi 26/9/83

Mati Berger (Glo) 54' M 10/1

Mardi 27/9/83

Mati Kyne (massage des jambes)
soin B6 4K jog progressif
40' M progressif 4 / 7 / 11

mercredi 28/9/83

Glo 10' = 1K jog
3 km lac M } 2 / 10 / 11
1 km jog }

Soin pauc / Dura 2K jog 2 / 10 / 18
4 - M 2 - jog 3 / 14 / 80

Jeudi 23 septembre 1983

Hati pare 7km 1; 1km jog 1/7 // 8

Samedi 8 octobre 1983

muti 5+10 km M

fr

dimanche 9 octobre 1983

muti 2km frg / 18km M 2/10/2.

lundi 10 octobre 1983

Tori Dona 2k frg
L - gg
2k frg

} 4/4 // 8

dimanche 2 octobre 1983

Hati 9k jog
5k 9 final
5. M 2k
2k frg } 4/10 // 9

mardi 11 octobre 1983

Hati RY NR

Tori B.G. 3k M
5x800 (3.01/3.24/3.15/3.15/3.12)
5x400 (1.41/1.39/1.38/1.37/1.28)
2k frg

2/9 // 11

mercredi 4 octobre 1983

Hati 1k jog 7
7. 99
1 - jog } 2/7 // 9

jeudi 13 octobre 1983

Tori B.G. - 4k jog
5 - M

4/1 // 9

jeudi 6 octobre 1983

Tori B.G 5km ; 2k jog 2/11
1000M 430 (2'2" 22.1)

~~Mat~~ Samedi 15 oct 1983

Mati: Doma 8h29
Parilly 7 - 7 + 7 circuits
(petit bondy)
of 20 // 20

dimanche 16 oct 1983

Mati 9h 15 / 23h4 Doma

jeudi 20 octobre 1983

Mati 1h fog 7 2 / 7 // 9
7 - 9 }
1 - jug }

Fini BG 50' n
9 /
2 / 16 / 18

venredi 21 octobre 1983

Mati 1h fog / 9h29 / 1h jay
2 / 9 / 11

- dimanche 23 octobre 1983

Mati Craponne 28km
(truc : 4h 35' du 50)

lundi 24 octobre 1983

Fini 2h f. 15
exercices
1h 21
2h f. 15

mercredi 25 octobre 1983

Mati Egyne (message)

Ari 8h2 pbz (Balion) 8/0

—

mardi 26 octobre 1983

~~Stren. mati crasy & Dac~~

~~1h 3n~~

+ 2h cdt o/17

Mar 1/11/83
multi 4k jog
4. M
2. jog

Me 2/11/83

multi 1k jog
7. M
1. jog

Ap 3/11/83

multi 8k jog
4. M
1. jog

KYNR

Tri 39' M

2/11/13

Samh 5/11/83
multi run
total 4
run per gait

Dimanche 6/11/83
multi 2k jog 4k M

Lundi 12/11/83

Mo. multi 2k jog
7. M
exercises leg press
4. M hip屈伸
2. fly

Mardi 14/11/83

2k jog
multit
2k fly

Je 15/11/83

BG 18h 5k M
2k jog
5k M shoulder fly

Yuchi 18/11/83

for $\frac{4}{4} \text{ kg } 70\%$
 $\frac{4}{4} \text{ kg } 97\%$