

super plein ciel

85



4.20

FFA = 770 90 61

Lelivue = 35/68 09.92

NOV 84

total

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

6 (6)

-10 (10)

-16 (16)

-15 (25)

-15 (31)

9 (15)

9 (40)

7 (32)

7 (47)

-1 (16)

6 (38)

7 (54)

5 (21)

3 (41)

8 (62)

9 (30)

9 (71)

4 (34)

22 (63)

26 (97)

4 (38)

3 (66)

7 (104)

6 (44)

6 (110)

10 (76)

10 (120)

50 (126)

50 (170)

décembre 84

~~15 (41)~~

4 (4)	10 (10)	10 (10)
	9 (19)	13 (23)
9 (13)		9 (32)
4 (17)	3 (ae)	7 (39)
4 (21)	2 (24)	6 (45)
9 (30)	15 (39)	24 (69)
8 (38)	5 (44)	13 (82)
	10 (54)	10 (92)
4 (42)	3 (57)	7 (99)

10 (52)

3 (60)

13 (119)

janvier 85

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
31

8 (8)

1 (9)

9 (18)

9 (24)

2 (29)

2 (31)

~~11~~

9 (40)

2 (49)

7 (49)

7 (7)

5 (12)

6 (18)

7 (25)

10 (35)

10 (45)

12 (57)

10 (67)

2 (69)

14 (83)

8 (8)

8 (16)

14 (30)

15 (45)

9 (54)

12 (66)

10 (76)

21 (97)

11 (10)

9 (11)

83 (20)

Febru 1985

1	0	0	0
2	0	7	9 (9)
3	9 (18)	4 (11)	7 (16)
4	8 (26)		13 (29)
5			8 (31)
6	9 (35)	4 (12)	13 (50)
7	2 (37)	6 (21)	8 (58)
8			
9	7 (38)	7 (28)	8 (66)
10			
11			
12	6 (44)	2 (30)	8 (74)
13	2 (48)	7 (37)	9 (83)
14	8 (54)	2 (39)	10 (93)
15	8 (62)		8 (101)
16	4 (66)	10 (69)	14 (115)
17			
18			
19	2 (68)	6 (52)	8 (123)
20	2 (70)	7 (62)	9 (132)
21	2 (72)	7 (69)	9 (141)
22	9 (81)		9 (150)
23	8 (86)	11 (80)	11 (161)
24	5 (90)	13 (93)	18 (179)
25			
26	4 (96)	2 (96)	6 (181)
27			
28			

Mars 1985

1	2 (2)	1 (13)	11 (17)
2	4 (6)	12 (21)	16 (31)
3	4 (10)	22 (47)	26 (57)
4			
5			
6			
7	7 (17)	5 (52)	12 (69)
8			
9	5 (22)	27 (79)	32 (100)
10	6 (28)	9 (88)	15 (110)
11	9 (37)		9 (125)
12		9 (97)	9 (13)
13			
14			
15	2 (39)	7 (104)	9 (14)
16		10 (114)	10 (113)
17		23 (137)	23 (176)
18			
19	9 (48)	9 (146)	9 (181)
20	6 (54)	9 (146)	15 (200)
21	7 (61)	10 (156)	17 (217)
22		15 (171)	15 (232)
23		15 (171)	15 (232)
24	8 (69)	6 (177)	14 (246)
25			
26			
27	10 (78)	5 (182)	15 (261)
28	3 (82)	8 (190)	11 (272)
29	7 (89)	4 (194)	11 (283)
30	10 (93)		10 (293)
31		41 (231)	41 (339)

APRIL 85

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					

MAY 85

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					
31					

JUN 85

4 (4)

10 (10)
23 (33)10 (10)
27 (37)

8 (12)

1 (38)

13 (50)

29 (64)

29 (79)

6 (18)
4 (21)

8 (75)

14 (93)
(97)

10 (81)

10 (104)

3 (25)

28 (113)

31 (138)

6 (31)

4 (15)

10 (158)

2 (33)

9 (126)

11 (159)

4 (37)

7 (133)

11 (170)

6 (43)

16 (149)

22 (192)

10 (154)

10 (202)

51 (240)

51 (253)

8 (51)

7 (217)

15 (268)

6 (57)

5 (222)

11 (279)

7 (64)

21 (243)

28 (304)

JULIET

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

31

8 (8)

2 (10)

9 (19)

8 (27)

3 (30)

2 (32)

19 (64)

10 (54)

8 (62)

20 (72)

4 (76)

14 (14)

31 (45)

10 (15)

11 (66)

6 (72)

5 (77)

27 (104)

7 (111)

8 (8)

15 (15)

9 (33)

31 (64)

8 (74)

10 (84)

14 (96)

6 (10)

7 (109)

27 (136)

12 (148)

10 (158)

8 (166)

10 (176)

11 (181)

AOUT

1/2	5	(5)	4(6)	9(9)
3				
4	12	(17)	10(14)	22(31)
5				
6				
7	9	(26)	1(15)	10(41)
8				
9				
10	11	(37)	10(21)	11(52)
11				
12				
13				
14	1	(38)	6(31)	7(69)
15	11	(49)	1(32)	19(81)
16				
17			8(40)	8(89)
18				
19	2	(51)	10(50)	12(101)
20				
21				
22	7	(58)	7(57)	14(115)
23	8	(66)		8(123)
24	1	(67)	4(61)	5(128)
25			21(82)	21(149)
26				
27				
28	6	(73)	4(86)	10(159)
29	7	(80)	9(93)	7(166)
30			7(93)	7(173)

SEPT

1	3	(3)	18	(18)	21(21)
2	5	(8)	4	(22)	9(27)
3					
4	5	(13)	15	(17)	20(27)
5					
6					
7			40	(27)	40(47)
8					
9	9	(22)	7	(84)	16(91)
10	9	(37)			9(98)
11					
12					
13					
14					
15	21	(52)			21(59)
16	9	(61)	10	(94)	31(105)
17					2(112)
18					
19	10	(71)			10(119)
20	6	(77)			6(126)
21			17	(111)	17(133)
22					
23					
24					
25	9	(86)			9(192)
26					
27					
28					
29					
30					

OCT 85

1			
2	7 (7)	2 (7)	14 (14)
3			
4	5 (10)		5 (10)
5			
6	5 (17)	3 (16)	14 (133)
7			
8			
9			
10	6 (23)		6 (39)
11			
12	10 (33)		10 (49)
13	4 (32)	4 (90)	8 (57)
14			
15			
16			
17			
18			
19	8 (45)	10 (30)	18 (71)
20	8 (52)	9 (39)	17 (92)
21			
22	8 (61)	6 (41)	14 (206)
23			
24			
25			
26	11 (72)		11 (117)
27			
28			
29			
30	8 (80)		8 (125)
31			

samedi 10 novembre 1984

matin, Perilly 10K M facile
soir none 6K ftg 6/10/11

dimanche 11 novembre 1984

Randonnée Lym J. Catherine 24h
équivalent 15K

lundi 12 novembre 1984

soir pure 9K ftg 9/10
(2 tours, le second en 15'30")

mardi 13 novembre 1984

soir, Boiret Granger
2K M.

5x400 (pauvre 100m) dernier en 1'27" (nou)
3x1000 (4'35"/4'23"/4'17") d/7

mercredi 14 novembre 1984

soir pure (pauvre) 1K ftg / 6K M
facile 11/6/11

jeudi 15 novembre 1984

matin KYNR

soir BG 23'30g/18'M facile

5/3/18

ven. diede 16 novembre 1984

soir pene 2 Transfooting 9/0

dimanche 18 novembre 1984

matin 2k jog 4k M puis 4 trans
campus (faute) 2k jog

4/22/26

lundi 19 novembre 1984

soir 4k jog / 3k M faute 4/3//7

mardi 29 novembre 1984

en B6 2x3k ftg

mercredi 24 novembre 1984

matin Parilly 10k M (dormir 1000
≈ 24')

dimanche 25 novembre 1984

Oh: Turare-Lyon / ≈ 1880
≈ Oh 5'

50k

jeudi 8 décembre 1984

Matin Parilly 15k M faute

vendredi 13 décembre 1984

mardi/footg le soir, à mardi

Samedi 15 décembre 1984
matin Perilly 10k 21

dimanche 16 décembre 1984

matin Douma

2 1/2 jog
9 - (1/1)
2 - jog } 4/9/13

mardi 18 décembre 1984

soir BG = 40' flog 9k

mercredi 19 décembre 1984

soir 4k flog / 3k 21

jeudi 20 décembre 1984

soir 4k flog → BG ? 4/2
2k 21

matin KINE

Samedi 22 décembre 1984

sports 15k 21 Perilly

soir 9k flog au parc 2/15/24

dimanche 23 décembre 1984

matin perilly

5k 21
40' jog / flog 8/5/13

matin perilly le mardi 24/12
10k - 69. tour en
2 22' 21" 0/10

mardi 25/12

4k flog
3k 21 4/3/7

~~mercredi~~
~~dimanche~~ 30/12/84

2k jog 3k 21

4k-jog / 5k-jog
doubler au

10/3/13

Jeudi 3/1/85

matin KYNE
soir 2x4k jay (BB/return)

8/0/18

Vendredi 4/1/85

soir pare 1k jay / 7k M / 2/2/18

Samedi 5/1/85 Très grand froid

matin Parilly 5k4
soir Pare 9k fog 5/9/14

dimanche 6/1/85

matin pare 2 6k M
soir 9k fog

mercredi 8/1/85

soir BB 2k fog 4k M
(neige) 2/6/16

mercredi 9/1/85

soir pare 1k jay / 10k M / 1k jay
2/10/12

Vendredi 11/1/85

matin 10k M (Pare)

dimanche 13/1/85

Ecluseff⁺ = 8k -

5k Intégral
1) Philippe Jaffier 29'54"

2) 2 21'23"

soir fog

mercredi 23 janvier 1985

soir 1500 m $\approx$ jay
3 tours lac + $\approx$ 5 min
progressivement accélérée

soy

2/10/12

jeudi 24 janvier 1985

soir Bois Granger

30' fty

13' 1/2 facile

7/2/9

dimanche 27 janvier 1985

~~matin ch~~

- 7K M

- ~~après ch~~ ch: it vx 5000 m

color

2K ech 2° 21'18"

21'12/8'22/19'30/(16'57)/21'18"

0/14

vendredi 1^{er} février 1985

6h 31 2 tour fty facile 9K/0

samedi 2 février 1985

soir 7K M

0/7

dimanche 3 février 1985

matin pour 12 jay 4K M

matin Dijon 7K fty

9/4/1

lundi 4 février 1985

soir 4K fty ex/2 x 4K fty
8/0

mardi
mercredi 6 février 1985

soir 9' fty/20' M interne/
30' fty

9/4/1-13

jeudi 8 février 1985

matin Kyni

soir BG: 2k ftg

3x (5x400) avec $\approx 1'$ pause
1^{er} tour: 2'24" 1'50" 1'42"
2^e - " $\approx 1'48"$ 1'44"
3^e - " $\approx 1'38"$ dernier 1'33"
2/6/85

samedi 9 février 1985

matin pare (plier) 7k 71
1k joy

mardi 12 février 1985

soir BG 4k ftg
800 71 fauch
3x400 (1'35"/1'39"/1'36")
2k ftg 6/2/85

mercredi 13 février 1985

matin 6h 33: 8' joy
7k 71 fauch } 2/7/85
8' joy

jeudi 14 février 1985

matin Kyni

soir BG: 6k ftg
2k 71 progression
2 - joy 8/2/85

vendredi 15 février 1985

soir pare 8k ftg (2k lac) 8/6/85

matin Pavilly samedi 16

2k 71
4k avec Scott ≈ 1200
bonds 4/10/85

mardi 19 février 1985

soir BG: piste gelée
2k 71 ben en voyée
3x1000 (4'7"/4'12"/4'10")
2x500 (2'15"/2'2")
2k joy 2/6/85

mercredi 20 février 1985

matin pare 14k joy / 7k 71
(2k lac) 1k joy 2/7/85

jeudi 21 février 1985

matin Kyni

soir BG: 2x100/2x200/2x300/2x400
2x500 (A' en 2'30") / 2x400 / 2x300
2x200 / 2x100
2h H fauch; 2km fty 2/7/19

vendredi 22 février 1985

soir percé 25km fty
(2°: 15'15") 2/0

samedi 23 février 1985

matin Paillé 1h21
(mul à la gorge) 0/11

dimanche 24 février 1985

matin Dora; 2h jog
3km H train moyen
3/2 jog 5/11/18

dimanche BG =
4km fty 2h H

jeudi 28/2/85

matin Kyni

vendredi 1/3/85

soir percé (plein) 1h2 jog
13h21 1h jog - 2/13/15

samedi 2/3/85

matin percé / Dora

4h jog
12km 1° 4/12/16

dimanche 3/3/85

matin Dora

2h jog
5km dont 3 sections

2km capades -
Contrée en général
2h jog 4/22/26

Jeudi 7 mars 1985

Marseille: matin 20' jog / 28' r / 14' ft,
(vieux port, côte, Borely,
Sto Paulo, rue de Rome)
7/5/82

Samedi 9 mars 1985

matin Parilly 3k jog / 5k r facile /
2k jog

a. midi Bourg "semi-marathon"
22.12.500 2^e 1h47'

5/27/82

dimanche 10 mars 1985

matin Dore: 4k jog (allé) 4+5k r
7 facile 2k jog retour
RHUHE 6/9/85

lundi 11 mars 1985

soir 2k. petit footing (2 tours 15')
8/0/89

mardi 12 mars 1985

soir B6 2k r
5x800 (3'24/3'42/3'25/3'18/3'11)
3k r
0/9/89

jeudi matin 15 km

vendredi 15 mars 1985

Olivo: 1k jog 7k r (2 tours lac)
1k jog 2/7/89

samedi 16 mars 1985

matin Parilly 10k r facile.

dimanche 17 mars 1985

matin Parilly 3k r edouff
2k r piste 1h29'42" (2e) (4k r) 1/2

mardi 19 mars 1985

soir B6 9k ftg léger

mercredi 20 mars 1985

soir 4k jog / 9k r (Dore / 2k ftg)
6/9/85

jeudi 21 mars 1985

matin Olivo: 1k jog / 7k r

KYNR

Sin BG :

- 4h jog
- 2h M
- 1h flg
- 1000 M

7/10 // 17

(4'24" : 182" 1' 400,
~~1' 42" 1000~~)

mercredi 27/3/85

matin : 15h M Parilly

(1 dernier avec sentenas) 0/15

dimanche 24/3/85

matin : 6h2 flg

4'54" 500m piste facile

1h en 4'45"

2h flg

8/6 // 17

~~2h~~

mercredi 27/3/85

2h flg

28' M programme

5' jog

10/5 // 15

jeudi 28/3/85

- Boiron 18h =

2x100 / 2x200 / 2x300 / 2x400 / 2x500 M avec
= 10m au total + 2' = 1/3 // 14

2h M (9'24") 2h jog chû 2/2 // 4

(5x400 (dernier 1'42")) 1/2
1000 2'41" 1/1

3/8 // 11

vendredi 29/3/85

soir Parc : 6h2 flg (18h54 - 19h19)
4h2 M (19,20 - 19h39)
1h jog

7/4 // 11

samedi 30 mars 85

Frejus (1)

a.midi 47' jog

10/0

dimanche 31 mars 85

Frejus (2)

matin 2h48' (une partie tout terrain)

0/29

16h25: 1h 9' M

0/12

0/41

Lundi 1^{er} avril 85

Frejus (3)

matin aller par la péniche → le lac et monte 56'37"

retour direct - sentenas à dur 33' 50/17

a.midi flg

10/

Exercices

10/17 // 27

mardi 2 avril 1985

Frejus (4)

matin 1h0' A facile; surplus
soir (Boulonnais) 1/2 h jog
et éducatifs menés
0/12
6/1
0/13/19

mercredi 3 avril 1985

Frejus (5)

matin 1h2' A facile, surplus
soir Boulonnais 2h00 éducatifs
10 000 pists 42'15" avec ultrafonction $\approx 42'5"$
0/12
(4.8/8.19/12.33/16.47/21.25.25/29.39/33.51/)
0/22

jeudi 4 avril 1985

Frejus (6)

matin 1h57' A (1h+57' AL)
~~soir~~ 37' A
0/26
0/7
0/27

vendredi 5 avril 1985

Frejus (7)

matin 1h4' facile
0/11

samedi 6 avril 1985

Frejus (8)

matin 1h6' A facile
0/11

dimanche 7 avril 1985

Frejus (9)

matin 40' A facile et 3x2' $\approx$ 0/8

lundi 8 avril 1985

Place critérium interrégional Tot

1- (4h23'30") (2h2'30" aux 25)

0/52

mardi 9 avril 1985

soir B6 2x4km jog 8/0

jeudi 11 avril 1985

matin parc 1h jog / tot 1 $\approx$ 49' /
1h jog 2/10/12

sa.	di.	lu.	ma.
13	14	15	16

(Moustiers -
St. Marie)

Lumbago

mardi 16 avril 1985

soir 43' Marche facile 6h A
(Lumbago)

mercredi 17 avril 1985

Pl. marche dans le Verdon
(St. Leger $\rightarrow$ Mescles / retour)

Jeudi 18 avril 1985
(encan embryos)

Mati 1hr 11, facile 0/17

samedi 20 avril 1985

mati (Houster) 8k 1 facile 0/8

lundi 22 avril 1985 ostéopathe
aprimidi de Gernier
son 4k joy / 8k 1 facile / 6k fbg
(+) 8/8/16

mercredi 23 avril 1985

son BG = 4k joy / 8k 1
2x100 / 2x200 / 2x300 / 2x400 / 2x500
peuse 100m joy 4/4/8

—
—
—
—

dimanche 28 avril 1985

c. matin 1hr 20' + 10' joy 18/0
(ARRRRTS)

lundi 29 avril 1985

mati 6h 9' perc 1k joy 7k 1 1/2

mercredi 1^{er} mai 1985

mati 9h 45 Pailly 1h 25' joy 18/0

samedi 4 mai 1985

mati perc 10m, fbg (2-15') 8/0

dimanche 5 mai 1985

mati = 2k fbg
9 - 11 progression
2 - 50g 4/4/13

mardi 7 mai 1985

mati (Neutly) 57' fbg 14/0

mercredi 8 mai 1985

matin perc (pluie) 7k 1 1k joy
7/7/8

samedi 10 mai 1985

matin 15k M avec 2-5 tempo
dans (Perilly)

dimanche 12 mai 1985

matin Perilly 20k M 0/20

mardi 14 mai 1985

~~matin~~ soir 4k jog / étirements
36 4k jog 8/0

mercredi 15 mai 1985

- Remuez Garmin (98k)
Soir Parc 20k jog 9/0

jeudi 16 mai 1985

matin Perilly
15k M for rapide

vendredi 18 mai 1985

soir 7k jog progressif

- dimanche 19 mai 1985

mat 2k jog
4,5k M progressif
2x 250 (58'58")
2x 500 (1.55/1.58)
2x 1000 (4.15/4.11)
4k jog 6/7/13

lundi 20 mai 1985

soir 3k jog
4 - jog
2 - jog 5/4/19

mardi 21 mai 1985

mat 10k M rapide (Parc)
M jog 1/10/11

jeudi 23 mai 1985

Muscle 6h 10 =

7k jog / 2k M 2 7/2/11

Scumedi 25 mai 1985

Epinays/Seine échauffé 4h

2ok F.F. RDA (France)

~~1h35~~

0/24

dimanche 26 mai 1985

matin (Herblay) 35' 1h (1h)

lundi 27 mai 1985

matinée Pailly 1ok 1 0/10

dimanche 1^{er} juin 1985

matin Pailly 1ok 1

dimanche 2 juin 1985

matin Dona 2h joy
5 fois camper bon train
d'and 2h
2h j.

4/23/22

mercredi 5 juin 1985

Marseille 6h39' 18' joy

Bar Borely: 239' 1/2 progression
20' joy 8/5//

dimanche 9 juin 1985

Mézidon matin
1h 15 (pluie)

après midi

~~1h 15 - 1h 30~~
~~1h 15 - 1h 30~~ (10)

0/29/22

jeudi 18 juin 1985

11h perc/dura

4h joy
8 - P
2h joy

6/8//14

vendredi 14 juin 1985
2h 45 jog

samedi 15 juin 1985
matin Pailly 1h 20 M

dimanche 16 juin 1985

Bourg 20 min pist

cl^r - Ryeu 1h 20 pist 1^{re} - (1.33.32)
(48 + 41'30")

3h jog 7h M facile 3/28/31

lundi 17 juin 1985

après midi Douce

2h jog
2h M + 2h M
4h jog

6/4/10

mardi 18 juin 1985

soir BG 3h M

2h 30 de 5 x 400 (1.48/1.41/1.38/1.30)
(1.36/1.34/1.33/48/1.27)

2h M facile 2h jog

2/9/11

mercredi 19 juin 1985

2h jog

4 km m

4 x 250 / 2 x 500 / 1 x 1000

(1.0/1.0/1.1/1.1/1.1/4.8)

2h jog

4/7/11

jeudi 20 juin 1985

soir Parc et Douce

4h jog / 16 km soutenu

2h jog

6/16/22

vendredi 21 juin 1985

Matin: massage -

samedi 22 juin 1985

Matin Vers St Aubin 55' avec, à la fin
5 tempo de 2' repuls 0/10

dimanche 23 juin 1985

8h 30 St Aubin en Elbur 1/2 finit Lyeu
5h 30 4h 45 (2h 30 au x 2 km)

25.03/43.13/73.25/98.06/12.03.08/2.23.53/2.53.44/
3.47.43 0/11

jeudi 27 juin 1985

matin 1h 50 (1h)
père 7- 8h
1- 1h

au 16 6h 12 fty
1h 12 fty 2h 12

8/7//11

vendredi 28 juin 1985

soir père 4h 12 fty
5- 1h
2- 1h

6/5//11

dimanche 30 juin 1985.

LILLE matin 8h 11
Roubaix

19h30 - 2x 1000

2x 600 2x 100

"Interlegu" 2- de 1000 a

6h 12

4h 12 fty 2h 12 fty 1/21//28

samedi 6 juillet 1985

matin 1h 12 fty 38'
1h 12 fty 8/0

dimanche 7 juillet 1985

matin 1h 12 fty
1h 12 fty 1h 12 fty

2/16//11

mercredi 9 juillet 1985

matin (Heersville)
footing 4h 12 fty

9/0//9

Dimanche 14 juillet 1985

Grandvilliers Matin 8h 11 facile
1h 12 fty 1h 12 fty (Très chaud) 2h 12
2h 12 fty 1h 12 fty 6/31//37

- leundi 15 juillet 1985

soir Parc Doua:
10' jog / 5' sautelle / 28' jog
8/0//8

mercredi 16 juillet 1985

soir Parilly 10k M

mercredi 17 juillet 1985

soir Doua 1km Ptg
21km marche progressive
2k jog
3/11//14

jeudi 18 juillet 1985

soir (10h30) Doua 36' M
facile
0/6//6

vendredi 19 juillet 1985

soir Parc / Doua
2k jog / 4k M facile
4x 150 (1.10/1.6/1.3/1.2)
2k jog
2/5//7

samedi 20 juillet 1985

matin Parc 4k M facile

~~soir Colombe di^a France~~

~~10k 30 1h29' 17"
0/27~~

mercredi 23 juillet 1985

soir Parc / Doua 15' Ptg 12/0

—
—
—

dimanche 28 juillet 1985

matin Parilly 10' jog 10/0

lundi 29 juillet 1985

soir Parc / Doua 10' jog 8/0

mercredi 30 juillet 1985

soir Parc Doua
4k Ptg 10x100 bandes molées gomme et
salon femme étir^e 15k Ptg 10/0//10

mercredi 31 juillet 1985

mat (8h 19) Parc 1h-fg 7k M facile
~~1h~~ 1h-fg

soir 1h-fg / lignes exercices et tât et
gogging
(combateurs de la ville) 4/7/11

vendredi 2 août 1985

nu 4k-fg

Donc
4x250 / 3x500 / 2x750
Chiramb
1h-fg

5/8/9

dimanche 4 août 1985

chir 1h-fg
10 - 2

(parc)

1/10

1h2 2k-fg
10 lignes de l'été Gondan
Chir

3/0

19h 8k-fg (un peu)
avec facile

8/0

12/10/12

mercredi 7 août 1985

Donc 4k-fg (2h15)

2x (5x 100m ligne course)
10x (100m) = marche
2k-fg

9/1/10

mercredi 13 août 1985

a. midi parc / donc 4k + 3k-fg

100m piste (1'5/2'3/2'5/3'36)

10 échauffés marche

10x100m course plain

11/0/11

dimanche 18 août 1985

1/2 km randonnée lente

3h = 1h

mercredi 14 août 1985

merci G. L. : Parc 1 kg

G. L. (malade) 1/6/7

jeudi 15 août 1985

Noir Parc Doua 4 kg

1 kg orange / pluie

10 x 100 m peloux éducatifs com

10 x 100 m pèsti = menu

5 x 100 m peloux = com

500 m course (1'35")

5 kg

11/1/12

vendredi 17 août 1985

matin 5^h - Eulalie (07)

8 kg

samedi 18 août 1985

G. L. 1 kg joy (perc) 2/10/12
10 kg joy
1 - joy

dimanche 22 août 1985

Noir Parc Doua

4 kg

4,5 kg

10 x 100 m idenc. 9 (éti)

2 x (5 x 100 m) peloux idenc. cabine

5 x 100 m 9 (25-229) (éti)

1000 m 9 (3'54)

2 kg joy

17/1/14

dimanche 23 août 1985

Noir Parc Doua

8/0

mercredi 24 aout 1985

1^{er} jog 4/2 Marche (neue)
1/4/85

Dimanche 25 aout 1985

PAMERS Nati (plein)

g d Prix 20k - route

0/21/85

mercredi 28 aout 1985

seri pour Dima

42 jog / 4 km facile

pp. Dima 10k jog 6/6/85

jeudi 29 aout 1985

sur pour 7 km fog

samedi 31 aout 1985

multi (2000) pour 7 km

dimanche 1^{er} septembre 1985

multi 3 km
18 - 9 facile
(Dima) 3/18/85

lundi 2 sept 85

multi 3 19/85

3 km jog / 4 km / 2 km jog

multi 4 19/85 multi 2 km jog 7 km
12 jog // soir 2 km fog 8 km 1 1 km fog
5/15/85

jeudi 5/19/85

mercredi 31/9/85

multi 5 km

am. 35 km

DELLER FRA

20 km 5

mardi 10 sept 81

mati (photo) 1 km jog
7h 21 facile 1h jog

sir pare/Dona: 2k jog / 10x100
bonds/jux course / 2k fbg pelouse
1k jog 9/7 // 16

mercredi 11 sept 1981

sir 9k fbg

dimanche 15 septembre 1981

matin Pare / Dona: 12k jog

sou (18h30) 9k jog

21/0

lundi 16 sept 1981

mati 10h 11
(photo)

mardi 17 sept 1981

mati 9k fbg

jeudi 19 sept 1981

BC 17h50

4k / 4k / 2k fbg
avec exercices sur
pelouse

vendredi 20 sept 1981

sir / Pare 4 + 2k jog etib.
Pare

Samedi 21 sept 1985
matin Peilly 17h 1 facile

dimanche ^{22/9/85} 3h promenade
(temp cherd)
vers Courzieu du Breven
J + Bonnet & fiant

mercredi 25/9/85

sur Parc Ureps :
4h fty 10x100m course/bords
4h fty
temp fty cherd 9/0

mercredi 2/10/85
soir 30' exercices

mercredi 2/10/85
mardi pour 1h jog / 7h 21
facile 1h 50
soir pour 5km fty rapide
10' étirements endormir
7/7/14

vendredi 4/10/85
soir pour 5km fty rapide

dimanche 6/10/85
5h 15 = 25' jog / 9km 21
facile 5/9/14

jeudi 10/10/85

soin Boiron - Grange

6 km joy

samedi 12/10/85

matin Doua 10k fty léger

dimanche 13/10/85

multi perc/Doue
3 km joy / 4 k 91 facile / 1 km joy

samedi 19/10/85

staten Pavilly 10k M bon

trecein / 8 km fty 8/10/10

dimanche 20 octobre 1985

multi 2h joy
9 - 11
6 - 80g

8/9//17

mercredi 23 octobre 1985

soin 6k fty (perc)

4 - 11 progressive (Doue)

1 - 10g

2 - murels (perc)

1 - joy

8/6//10

dimanche 27 octobre 1985

seri 15' fty (MEREPS)

11/0//11

Mercredi 30 octobre 1985

seri pene Roue

4h 30. 2 x (5 x 100 course
pelonne)

3h 15

8/0