



86

4, 20

Nov 81			
1	15 (15)		-15 (15)
2		14 (14)	14 (29)
3	6 (21)	11 (25)	-17 (46)
4			
5	9 (30)		9 (55)
6	2 (32)	4 (29)	6 (61)
7			
8			
9	6 (38)	10 (39)	16 (77)
10	9 (47)	20 (59)	29 (106)
11	6 (53)	-11 (70)	-17 (123)
12	13 (66)		-13 (136)
13			
14	11 (77)		11 (147)
15	7 (84)	4 (74)	-11 (158)
16		-14 (88)	-14 (172)
17	11 (95)	7 (95)	18 (190)
18			
19			
20			
21	10 (105)		10 (200)
22			
23	7 (112)	10 (105)	17 (217)
24		50 (255)	50 (267)
25	8 (120)		8 (275)
26	6 (126)		6 (281)
27	13 (139)		13 (294)
28	4 (143)	4 (159)	8 (302)
29			
30	9 (152)	10 (169)	19 (321)

DEC 8

-13(13)

-13(13)

JAN 86

4 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

7 (20)

4 (4)

11 (24)

14 (24)

10 (14)

60 (24)

14 (38)

60 (98)

5 (29)

15 (89)

3 (98)

15 (113)

14 (144)

2 (91)

7 (105)

9 (130)

8 (39)

8 (144)

11 (50)

11 (116)

99 (168)

3 (53)

18 (134)

21 (188)

6 (59)

11 (145)

17 (204)

9 (68)

9 (213)

2 (70)

10 (955)

12 (905)

10 (80)

7 (162)

7 (932)

4 (84)

2 (164)

10 (949)

9 (93)

3 (167)

12 (260)

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

15 (15)

28 (43)

15 (58)

8 (66)

2 (68)

2 (70)

4 (74)

9 (83)

2 (85)

16 (101)

2 (103)

9 (112)

2 (114)

2 (116)

9 (125)

1 (126)

2 (128)

5 (133)

1 (134)

1 (135)

3 (138)

4 (142)

10 (152)

4 (156)

6 (162)

2 (164)

4 (4)

21 (25)

7 (32)

14 (46)

2 (53)

11 (64)

9 (73)

10 (83)

12 (95)

7 (102)

10 (112)

12 (124)

6 (130)

10 (140)

2 (142)

6 (148)

14 (162)

10 (172)

5 (178)

10 (188)

17 (195)

2 (197)

7 (204)

15 (15)

28 (43)

15 (58)

12 (70)

23 (93)

9 (91)

18 (111)

4 (119)

9 (114)

11 (114)

25 (174)

12 (188)

9 (199)

14 (200)

9 (211)

10 (248)

19 (244)

9 (244)

7 (255)

12 (268)

7 (277)

7 (288)

15 (299)

13 (311)

10 (322)

10 (333)

21 (355)

8 (355)

9 (368)

(368)

F E V

86

MAR

86

1	2	(1)	15	(15)	17	(17)
2	9	(11)	0	(15)	9	(16)
3						
4						
5	11	(22)	13	(28)	24	(50)
6	2	(24)	6	(34)	8	(58)
7	9	(33)			9	(67)
8			30	(64)	30	(97)
9	4	(17)	16	(80)	20	(117)
10	9	(46)			9	(126)
11						
12						
13	6	(52)	17	(97)	23	(149)
14						
15	8	(60)	18	(115)	26	(175)
16	4	(64)	16	(131)	20	(195)
17	9	(73)			9	(204)
18						
19	2	(75)	7	(138)	9	(213)
20						
21						
22						
23			20	(158)	20	(233)
24	2	(77)	13	(171)	15	(248)
25	10	(77)			10	(258)
26						
27	2	(89)	13	(184)	15	(273)
28	9	(98)			9	(282)

1	20	(26)			20	(26)
2	4	(24)	7	(7)	-11	(3)
3			9	(16)	9	(40)
4	2	(26)	7	(23)	9	(49)
5	2	(28)	13	(36)	15	(64)
6						
7	8	(36)	4	(40)	12	(76)
8			17	(77)	17	(93)
9	5	(41)	25	(82)	30	(123)
10						
11	13	(54)	5	(87)	18	(141)
12						
13						
14						
15	4	(58)	25	(112)	29	(170)
16	10	(68)	4	(116)	14	(18)
17						
18	6	(74)			6	(190)
19						
20						
21	8	(82)			8	(198)
22	6	(88)	8	(124)	14	(21)
23						
24						
25	9	(97)	3	(127)	12	(22)
26	2	(99)	7	(134)	9	(23)
27	12	(111)	13	(147)	25	(258)
28	6	(117)			6	(264)
29						
30			30	(177)	30	(294)
31			25	(202)	25	(312)
	14	(131)	18	(220)	30	(351)

AVR

86

MAI

86

86

1	6 (6)	-15 (11)	-15 (11)	1	6 (6)	-15 (11)	21 (91)
12 (18)	25 (56)	-16 (31)	22 (37)	2	7 (11)	2 (30)	2 (30)
6 (24)	10 (66)	37 (74)	37 (74)	3	2 (17)	17 (32)	17 (32)
13 (37)	23 (89)	-10 (84)	-10 (84)	4	4 (21)	-16 (48)	20 (69)
		29 (113)	29 (113)	5			
		13 (126)	13 (126)	6			
				7	8 (29)		8 (27)
				8			
				9			
2 (39)	6 (95)	8 (134)	8 (134)	10	4 (33)	4 (52)	8 (81)
				11	2 (31)	20 (72)	29 (167)
				12	10 (41)	10 (82)	20 (107)
6 (41)	23 (118)	23 (157)	23 (157)	13	2 (47)	20 (102)	22 (149)
	8 (126)	14 (171)	14 (171)	14			
				15	6 (53)	6 (108)	12 (161)
6 (51)	12 (138)	18 (187)	18 (187)	16	3 (56)	16 (124)	19 (180)
5 (56)	14 (150)	19 (208)	19 (208)	17	2 (58)	14 (138)	16 (216)
4 (60)	4 (156)	8 (216)	8 (216)	18	12 (58)	19 (157)	19 (215)
6 (66)	2 (158)	8 (224)	8 (224)	19	12 (70)	12 (169)	12 (227)
4 (70)	17 (175)	21 (245)	21 (245)	20		12 (169)	12 (239)
4 (74)	9 (184)	13 (258)	13 (258)	21	2 (79)	10 (177)	12 (251)
10 (84)		10 (268)	10 (268)	22	2 (74)	7 (186)	9 (260)
4 (88)	14 (198)	18 (286)	18 (286)	23	1 (25)	10 (196)	17 (273)
4 (92)	6 (204)	10 (296)	10 (296)	24		28 (224)	28 (293)
6 (98)	4 (208)	10 (306)	10 (306)	25			
2 (100)	10 (218)	12 (318)	12 (318)	26	4 (97)	9 (233)	13 (312)
	22 (240)	22 (340)	22 (340)	27	2 (81)	7 (240)	9 (291)
6 (106)	5 (245)	11 (351)	11 (351)	28			
				29			
				30			
				31			
						10 (250)	10 (331)

JULIN

86

JULIN

87

0	19 (19)	19 (17)	1	4 (4)	7 (7)	11 (11)
8 (8)	19 (11)	8 (17)	2	4 (8)	4 (11)	8 (15)
6 (14)	6 (25)	12 (39)	3	4 (12)	4 (15)	8 (27)
2 (16)	7 (32)	9 (48)	4	2 (14)	13 (28)	15 (49)
6 (22)	4 (36)	10 (58)	5	8 (22)	18 (46)	18 (60)
	15 (54)	15 (73)	6	8 (26)	10 (56)	18 (78)
	23 (74)	23 (98)	7	4 (26)	9 (65)	13 (91)
12 (34)	4 (78)	12 (108)	8	8 (34)	9 (24)	17 (108)
4 (38)		8 (115)	9	2 (36)	10 (84)	12 (120)
2 (40)	14 (92)	16 (139)	10			
6 (46)	1 (36)	10 (142)	11	4 (40)	14 (98)	18 (138)
	15 (114)	15 (157)	12		26 (124)	26 (164)
2 (48)	14 (125)	16 (173)	13	4 (49)	4 (168)	13 (177)
7 (55)	0	7 (180)	14	5 (49)	4 (178)	13 (177)
	7 (132)	3 (189)	15	9 (58)		9 (186)
2 (57)	13 (145)	13 (202)	16			
0	11 (156)	17 (219)	17	6 (64)	14 (144)	26 (206)
6 (63)	13 (169)	15 (234)	18	7 (69)	7 (149)	27 (213)
2 (65)	11 (180)	15 (249)	19	5 (69)	18 (167)	23 (236)
4 (69)	12 (192)	12 (261)	20	6 (75)	26 (193)	26 (262)
	8 (200)	15 (276)	21	5 (80)	21 (214)	27 (289)
7 (76)	15 (215)	18 (294)	22	2 (82)	8 (222)	13 (302)
3 (79)		9 (303)	23	2 (84)	22 (244)	24 (326)
9 (88)			24		14 (258)	16 (342)
	21 (230)	24 (327)	25	9 (93)	23 (281)	23 (365)
3 (91)		6 (333)	26	6 (99)	16 (297)	25 (390)
6 (97)			27	3 (102)	16 (315)	22 (412)
			28		12 (325)	15 (427)
			29			
			30			
			31			

Aug 86

1	2 (2)	-16 (16)	18 (18)
2	2 (4)	27 (43)	29 (47)
3		-16 (59)	-16 (63)
4	4 (8)	6 (65)	-10 (73)
5		-17 (82)	-17 (90)
6	4 (12)	7 (89)	-17 (101)
7		-14 (103)	-14 (115)
8		24 (127)	24 (139)
9			
10	8 (16)		8 (147)
11	4 (21)	4 (131)	5 (152)
12			
13	11 (32)		11 (163)
14	5 (38)	4 (135)	10 (173)
15	4 (42)	-18 (153)	22 (195)
16	6 (48)	4 (157)	10 (201)
17	6 (54)	14 (182)	30 (235)
18	1 (51)	7 (188)	8 (243)
19	11 (66)		11 (254)
20			
21	4 (30)	17 (208)	21 (275)
22	10 (60)		10 (285)
23	5 (31)	14 (219)	19 (304)
24	7 (92)	7 (226)	14 (318)
25			
26	8 (100)	13 (239)	21 (339)
27			
28	4 (104)	9 (248)	13 (352)
29			
30	15 (119)		15 (364)

SEP 86

1			
2			
3		7 (7)	2 (7)
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10	6 (6)		5 (13)
11			
12		14 (24)	14 (27)
13	6 (12)	21 (42)	27 (54)
14		-17 (3)	-17 (71)
15			
16		7 (68)	7 (78)
17	2 (14)	15 (81)	17 (95)
18			
19	6 (26)	6 (85)	10 (405)
20	6 (26)	16 (101)	22 (147)
21	4 (30)	8 (109)	12 (139)
22	6 (36)	13 (122)	19 (158)
23	4 (41)	4 (126)	2 (167)
24	4 (46)		5 (172)
25	2 (48)	7 (133)	9 (181)
26		11 (144)	11 (192)
27		18 (162)	18 (210)
28			
29			
30			

OCT- 86

Vendredi 1/11/85

Pareilly 1h30' jog

15k /.

samedi 2/11/85

Pareilly 8h45 - 14k21 facile
- douleurs aux quadriceps

0/14

dimanche 3/11/85

Parc Doree 4km footing, 9km 21 (2 tours
campus) progressif ; 2'5/2'6/2'8/2'5
4x500m (partie 210) 2km jog

6/11 // -17

mardi 5/11/85

Lair Boiren Greenager 40' jog g/
(palmier boie)

mercredi 6/11/85

multi Parc 1k jog / 4k21 progression / 1k jog

samedi 9/11/85

Pareilly 10km 21 / 6k jog

6/10/116

20 (20)

20 (20)

6 (26)

20 (20)

20 (60)

17 (43)

17 (27)

1 (41)

14 (48)

15 (90)

2 (46)

14 (62)

16 (108)

9 (55)

7 (69)

16 (124)

10 (65)

10 (79)

20 (144)

1 (66)

21 (100)

22 (166)

4 (70)

15 (115)

19 (185)

2 (72)

10 (125)

12 (197)

1 (73)

14 (139)

15 (212)

18 (91)

7 (146)

18 (230)

2 (93)

8 (154)

9 (233)

3 (96)

17 (124)

29 (279)

12 (108)

7 (128)

9 (288)

2 (110)

16 (136)

18 (306)

4 (116)

12 (206)

16 (322)

2 (118)

7 (113)

9 (331)

8 (126)

15 (228)

23 (354)

4 (130)

13 (241)

17 (371)

2 (132)

10 (253)

12 (383)

1 (133)

10 (261)

11 (394)

4 (137)

4 (265)

8 (402)

dimanche 10 novembre 1985

Matin David Ryan / Catherine 4 km =
Ben pers; (en autrot)
Equivalents Ben 91
Ben 2 km fty pers 33'5" avarallu
retour

7/20/29

dimanche 11 novembre 1985

(mal aux cuisses)
Matin pers Dora 4 km joy / 32' 91 / 8 x 100
Matin avec Eric persu brèves
5'12" / 4'47" / 4'42" / 4'44" / 4'40" / 4'46" / 4'38" /
4'06") 2 km joy

6/11/17

dimanche 12 novembre 1985

Ben BG 55' fty varié 13/0

dimanche 14 novembre 1985

Ben BG 20' joy
0' - couru (200 rapide / 100 lent)
0' = (100 = 100 =)
pause 5'
10' joy

11/0

vendredi 15 novembre 1985

soir pers / dora 5 km joy / 4 km 1 / 2 km joy
7/4/11

samedi 16 novembre 1985

matin Paulley 16 km 9 facile

dimanche 17 novembre 1985

matin Grenoble 7 km 91

13 km 30 ~~schuff~~ + dora 27.5 km
11/7/18

jeudi 21 novembre 1985

matin Ben BG 49' fty
10/0

samedi 23 novembre 1985

matin Paulley 10 km 91
soir pers / dora 4 km fty 10 x 100 m
8 km fty
7/10/17

dimanche 24 novembre 1985

lieu TANARÉ - LYON
8h50 vol en circuit / 30

dimanche 25 novembre 1985

vol 15 + 20' fty 8/0

dimanche 26 novembre 1985

13G 17' fty / ex / 10' fty / ex
6/0

dimanche 27 novembre 1985

13km 3 tours fty (50' / les 3 tours
en 45')

13/0

dimanche 28 novembre 1985

13G = 2k fty mercredi:
2x100 / 2x200 / 2x300 / 2x400
2x500 (dernière en 2'12")
2k fty; 1000 (4')

4/4/8

vendredi

dimanche 30/11/85

meeting parilly

10k 11 facile

5- fty

5/10/15

vol WERRENS

2k fty

10x100m bonds/course

4x250 (245")

4/0

9/10/19

dimanche 1/12/85

meeting parilly

13km fty

mercredi 4/12/85

vol Doron 2km fty 4km

4x250 course

2x(15x100 course pelame)

1k fty, 2k fty

7/10/11

samedi 7/12/85

matin Parilly 10 km
16 "clair" 4 km jog

dimanche 8/12/85

St Etienne de la

Ascension 0/60 // 60

exercices

exercices

samedi 14/12/85

matin Parilly 15 km dent 5 x 100m

côte avec moyenne 0/15 // 45

dimanche 15/12/85

matin Dona

9 km Met 5 km jog 5/9 // 14

mardi 17 - écriture

mercredi 18 matin pure

2 km jog 17 km 21 km jog 2/7 // 9

jeudi 19 décembre 1985

mardi 8 km jog

samedi 21 décembre 1985

matin 8 km 4 km jog

soir (16 km) 2 km ft / 500m 6 x 100m

(4'45/4'33/4'45/4'45/4'35/4'49)

1000m

1 km jog 3/7 // 10

11/11 // 22

dimanche 22 décembre 1985

matin 2 km jog

4 tours Dona Bon train
(sections prises à 5'6")
1 km jog

3/18 // 21

mardi 24 décembre 1985

après midi 4h ftg
2h sur Dura bon train

1h ftg
2h pure 1h ftg 6/11 // 17

mercredi 25 décembre 1985

1h ≈ 9h ftg

jeudi 27 décembre 1985

soir 1h ftg 10h 11 rapide
12 ftg 2/10 // 12

samedi 28 décembre 1985

l'après midi Parilly 7km M.

dimanche 29 décembre 1985

matin CORRENCON en Vercors (2)

50' ftg sur chemins de ski de fond
(neige/côtes) 10/0

lundi 30 décembre 1985

CORRENCON EN VERCORS (3)

4h ftg 1h M

mardi 31 décembre 1985

CORRENCON EN VERCORS (4)

sortie de ski le matin sur les chemins
et chemins de ski de fond
ftg : 9h M ≈ 3h

mercredi 1^{er} janvier 1986

CORRENCON EN VERCORS (5)

sortie de ski de fond 2h (≈ 15h ftg)

jeudi 2 janvier 1986

CORRENCON EN VERCORS (6)

matin ski de fond 2h
après midi 1h 15' } ≈ 28

vendredi 3 janvier 1986

matin ski de fond 2h 1/2 ≈ 15h
CORRENCON (7)

samedi 4 janvier 1986

soir pure Dura

6h ftg

4h M

2h ftg

8/4 // 12

dimanche 5 janvier 1986

mat Parilly 14h M

soir Parc 1^{er} jog 7h M. soutenu
1^{er} jog
2/7/19
2/21/23

mardi 2 janvier 1986

soir Parc 1^{er} jog 7h M
(dont quelques sections rapides)
1^{er} jog
2/7/19

mercredi 8 janvier 1986

1h18' 5^{er} jog / 7h M Parc /
5^{er} jog
2/7/19

8h46 5^{er} jog / 7h M Parc 35'
(1^{er} km = 15' 2^e = 13') 15^{er} jog
2/7/19
4/14/18

jeudi 9 janvier 1986

soir BG 45' jog avec
9^{er} full tempo 9/0

vendredi 10 janvier 1986
soir Parc 1^{er} jog 7h M facile
1^{er} jog
2/7/19

samedi 11 janvier 1986

4h30 : Gerleeng Interregional
edouff 6h
en salle 3^e 500m e 20'12
(Neff 2^e Luffen 20'08")
(66m en 36"/500:151/1000 3'49")

dimanche 12 janvier 1986

Platin par Doree 2h10 jog / 9h M
2^{er} jog (pélouse) 4/9/13

15h Givors Championnats du
Adrien de Cress 292'
Chelli Rem debut

12/0 //
16/9 // 21

mardi 14 janvier 1986

soir parc 1^{er} jog / 10h M / 1^{er} jog
2/10/12

mercredi 15 janvier 1986

mardi 16 Championnat 9/0

jeudi 16 janvier 1986

Soir Parc 1h fty 4h ^{lacy} train rapide
(4h = 55') + 2' 1h joy
étirements abdx 2/12/94

vendredi 17 janvier 1986

soir Parc 1h joy 7h 1 1h joy
2/7/9

samedi 18 janvier 1986

matin Parilly 10h 11

dimanche 19 janvier 1986

matin Orléans édouff 1+2+1 h 11
500 21'14" 10
~~3x100 (3'58/41"/3'55")~~

0/12

lundi 20 janvier 1986

soir (19h) 2h Parc fty 9/0

mardi 21 janvier 1986

soir B6 = 3 séries de 5x(400 + 100m
au pas) - Pistes boueuse (poutres)
2'1"/1'53"/1'46"/1'48"/1'41"
1'38"/1'40"/1'37"/1'39"/1'37"
1'39"/1'39"/1'39"/1'36"/1'33"
1h 50 1/6/11

mercredi 22 janvier 1986

soir Parc 1h joy 10h 1 facile
1h joy 2/10/12

jeudi 23 janvier 1986

soir Parc / Dorez 3h fty / 2h 11 / 2h
joy 5/2/17

vendredi 24 janvier 1986

Parc mardi 26 = 1h joy / 6h 11

amedi 25 janvier 1986

ras, mati 1h jay 6h M

vin apuiscuile 3h échaff
5000 19'52"

la pennati Fr 3° (3.56/11.56/15.59)

1/14/15

meuni 26 janvier 1986

ras, mati 3h jay/10h M

3/10/13

endi 27 janvier 1986

Parc / Douce = 2km fbg
1h M 1h jay 2h M 1h jay

4/6/10

ardi 28 janvier 1986

in BG - 10' jay 10/0/10

endi 29 janvier 1986

utin pare 1h jay 10h M (3km
2h02) lac) faule 1h jay

2/10/12

sai pare 1h jay 2km lac

(2° ram = 19'30"!) 1h jay 2/7/9

4/17/21

genci 30 janvier 1986

sin BG 3x 2km 2 jay
2h M faule

6/2/18

endi 31 janvier 1986

mati (9h55) 5' jay / 7h M (pare)
5' jay

2/7/19

samedi 31 janvier 1986

mati (Lille Lersquin) 6h M faule

apuis-midi 2h 03"

5000 20'03"

~~Freunde Benelux (cc)~~

2h jay 2h M

2/15/17

dimanche 1^{er} février 1986

sin pare 9h fbg

mercredi 4 février 1986

in 4d exercises

mercredi 5/2/86

matin 1h jog

13 km progression
(4 times each) 1h jog

soir 9 km ftg (2 parc) 9/0

11/13/14

jeudi 6/2/86

soir 2 km M (18 km/1h)

ron 5 x 800 (pace ~ 1'45")

(3'19/3'18/3'15/3'13/3'7)

2h jog 2h jog

2/6/18

vendredi 7/2/86

soir 12' 2h parc ftg 9/0

samedi 8/2/86

matin peacefully 30 km M

0/30

dimanche 9/2/86

matin 2h ftg — Douce =
16 km (2h all — 10 km/1h/1h — 13 km/1h) x 4
2h jog 4/16/20

lundi 10/2/86

soir parc 9 km ftg

jeudi 13/2/86

matin parc 1h jog
10 km M (47')
1h jog

2/10/12

soir (HERPES) 2 km ftg

10 x 500 (2.13/2.7/2.6/2.4/2.4)

(2.03/2.02/1.57 — en fin de course 2.00/1.57)

1h jog 2 km M (parc) 1h jog

4/7/11

6/17/23

samedi 15/2/86 (neige)

matin (neige)

2h jog 2 km capes 2h jog

soir idem

8/18/26

dimanche 16 février 1986

matin Doua 2k jog / 16k M
(2 sections de 2k nappes) 2km jog
4/16/86

lundi 17 février 1986

soir parc 2 tours footing 7/0

mercredi 19 février 1986

matin: parc 5' jog / 7k 91 / 5' jog
(9 tours lac)
2/7/86

1
2
3
4
5

dimanche 23 février 1986

matin Pavilly 20k M

lundi 24 février 1986

matin (Ghilo) = 1h jog 13k 21 - 1h 21'
1h jog 2/13/86

mardi 25 février 1986

soir BG = 10k ftg
(2 sections, nappes)

jeudi 27 février 1986

soir Parc 1h jog / 4 tours lac
bon train 12 jog 2/13/86

vendredi 28 2/86

matin parc = 2 tours parc
ftg 7/0

samedi 4 / 3 / 86

matin Pavilly

3km + 6 tours Boudierck

2k = 1h39

dimanche 2 / 3 / 86

matin Doua 2k ftg, 2k 1 facile
5 x 1000 (4'38 / 4'32 / 4'34 / 4'34 / 4'38)
2k jog 4/7/86

Lois pour évaluer $\beta_H(\varepsilon^0 = -14'31'')$
9/0

Mardi 4 mai 1986

sub 6: 2k fault. 5x60.
program: (25' = 1'39")
3x1000 (4'11"/4'11"/4'7")
etc. 2k jog 2/27/19

Mercredi 5 mai 1986

W. 1 km jag 4 km Lac M. soutenance
(54' - Total 61') 12-jag 8/13/15

amsterdani 7 marts 1986

sun GK fly (dist 100 yds 14'02")
 4 1/2 mi
 2 1/2 mi
 2 1/2 mi
 8/8/12

8/4/12

Scanned 8 marts 1986

Powley mak 17/12/97 o/17

temendo 9 mar 1486

matin pua 12 jag / 6 kn / 12 jag 2/6

Bonus: 3K 21 Cards 13

1h 14 km 363 2nd (1st Fosseller
- 1400) 21'08" = 41'53")

$$3k \text{ и } 2k / 2k \text{ и } y$$

Tundi to sin 2000?

March 11 March 1988

soil Marshall 35' fbg
5/21 mk-ph
20' fbg

$$13/5/1$$

Sanusi 15 mar 1986

Baron 2k joy 2k 7 2k 7 2k joy 4/4/18

A. White Berry - *Brem. purpurascens*
 ex 1912 munda 1/2

4/25/29

178

dinsdag 18 maart 1986

maten 2k fby / 4k M / 8k jong
20/4//14

maand 18 maart 1986

soort BG (2k jong + 1k) x 3
6/0

vrijdag 21 maart 1986

soort 8k fby
8/0

zaterdag 22 maart 1986

maten (14k =) 4k fby / 8k M / 9k jong
6/8//14

maand 25/3/86

12k 6r = Exercices 10'

Soort BG = 4k jong / 1k Manden 2x100,
2x200, 2x300, 2x400, 2x500
weertuallen 100m jong
4k jong
9/3//12

zaterdag 26/3/86

maten ^{14k} 1k jong / 7k M / 1k jong
2/1//14

zondag 27/3/86

(Panc)

maten (8k 1/2) 1k jong / 6k M / 1k jong
4k M (Panc) / 1000 (3'57") / 2k
jong
4/-11//15

vrijdag

april 1k fby / 2k M / 5k fby
8/2 // 10
12/13//21

vrijdag 28/3/86

soort Latgemelade (17)
1/2 k jong
6/0

Jeudi 29 mars 1986

matin Ronces Baies (17/2)

1h52' 91

0/20

16h35: 6km 91 / Exercices (étirements)
au gymnase / 3km 91

0/20

0/30

Dimanche 30 mars 1986 Ronces (3)

matin 2,5km route Pleine et vent
après-midi 1h15' exercices
20' relaxation

lundi 31 mars 1986 Ronces (4)

matin 8km facile 8x(1400m vout + 4' jog)
14h/1h

5/18 // 23

après-midi 3km jog / Exercices 1h (marche)
belle / 6km 80%

8/0 // 9

14/18/32

mardi 1^{er} avril 1986 Ronces (5)

matin 11km avec retour dur

0/11

mercredi 2 avril 1986

Ronces (6)

10km Schramm +

6x1000 (4'16/4'16/4'14/4'19/4'12/4'32)

Après-midi 3km jog / Circuit training,
étirements / 3km jog

0/16 // 16

6

DEBUT D'ANGINE

6/16 // 29

jeudi 3 avril 1986 (Ronces - 7)

matin 11h29 91 ~~pour~~ 2 points d'Océron)
après-midi Footing 51' - dent 32' / surtours
12/25 // 37

vendredi 4 avril 1986 (Ronces - 8)

matin 1h21 Centre 0/10

samedi 5 avril 1986 (Ronces / Baies - 9)

matin 11km route
10x (3'alt / 2'facile) 5'facile
0/23

après-midi 3km jog
Étirements / nouveau style
3km jog

6

6/23 // 2

11/8
jog

dimanche 6 avril 1986 (Ronce - 10)
7h18 1h1m fty 13k

(Ronce)

jeudi 10 avril 1986

soir pare: 1h fty } 2/6/8
6 - 1h
1 - fty

samedi 92 avril 1986

Parilly 16 h 3k elite

Lotimperte (vet fty)

1er 1h 34'04"

Dimanche 13 avril 1986

Dora: 4km jay / 8km 1 dot 4x1000
(4'19/4'11/4'17/4'17) 2k fty
6/8/86

mercredi 15 avril 1986

soir pare / Dora = 4k fty /
12km 1 / 2k fty 6/12/86

mercredi 16 avril 1986

mat 6h19' 1h jay / 7km 1 (2-tou
-lac 13'20'') - 1km jay 2 / 7/8

soir 15+0,5 k fty (craie) 7km 1
rapide 1k fty 3 / 7/8
5/14/86

jeudi 17 avril 1986

Boria soir
2k fty / 2k 1 lute

5x400 (1'46/1'46/1'46/1'46/1'37)
toute les 3'
2k fty 4/4/86

vendredi 18 avril 1986

soir pare / Dora

4k fty / 2k 1 facile / 2k fty 6/2/86

meetings per / hour = 4 km jay,
5 km at the 2 km jay 6/5/11

jeudi 1^{er} mai 1986
matin Pœulley 15k et derniers
5k rapides 0/11

soir pour URRPS = 2k joy / 10x100
mieux peloux / 3 = 5/0
5/11/86

vendredi 2 mai 1986
vie l'hum footing pare 9/0/8

samedi 3 mai 1986
Matin Pœulley 10k M (5 derniers
rapides) - 0/10

soir (plein) 1k joy 7k M (montagne)
(plein) 1k joy 2/2/86
2/12/86

dimanche 4 mai 1986

matin Pœulley (Digne 1k joy)
9k M (30ans l'oc) l'entier
1k joy 5km M (1.55") 4.5k M
1k joy 2k M. 1k joy
(Cigales et l'entier) 4/1/86

mercredi 7 mai 1986
Venise matin 8k joy

samedi 10 mai 1986

Jour Dava 2k joy / 4k M facile
2 - 4/4/86

Besoin de l'hum j'ai bien l'hum droit

dimanche 11 mai 1986

matin 1k joy / 4k M / 1k joy (plein)
9k M 1k M (plein) 15k M (plein)
Kervel (1^{er}) 2/20/86

Beudi 12 mai 1986

matin 3h jog (penc) 3/4/77
4 - facile

11h35: penc 7' jog / 9' 1/2 M. rapide / 8' jog

15h15: 2km fly / 2h 1/2 / 4km dur 1 "penc"
(pour tout vite en fait) / 2h jog 4/4/8

10/10/20

mardi 13 mai 1986

5h18: 1ok M facile

7h40: ~ Biron grande échelle

2x100 / 2x200 / 2x300 / 2x400

5x400 (1.41.4 / 1.41.4 / 1.43.4 / 1.37.5 / 1.41.4)

5x800 (3.22.4 / 3.26 / 3.24.8 / 3.21.1 / 3.14.0)

5x400 (1.37 / 1.35.9 / 9. / 1.36.9 / 1.36.5)

2km jog

pour récupérer de la fatigue pour aller à la séance

2/10/12

2/20/12

Beudi 15 mai 1986

18h15: 4h jog / 4 km facile / 1h
jog / 2h 1/2 progressive / 1h
jog 6/6/12

Vendredi 16 mai 1986

matin 1h jog / 1ok M 1/1
11h 4h jog, 4x500 (2'15" / 2'1" / 2'2" / 2'15")

1'15") pour 1'1/2 2h jog

2/6/8

3/16/12

Samedi 17 mai 1986

~ 1h Parc then jog / 7km jog / 1km M

1h Lentillon: 2x100 / 2x200 / 2x300 / 2x400

"Heeling" 5000 M on 20'36" (12'28" / 12'28")

dimanche 18 mai 1986

matin facile (9h30) 6x (5' facile
et 10' treein) plus fin 4-5 km
~ 1h40 1h40

Beudi 19 mai 1986

matin 7+1h (weat) fly 12/0

mardi 20 mai 1986

0136 5x400 M échauff

3000 (4'33"/8'57"/13'18")

x900 (4'21"/8'45")

x1000 4'15", 4'19", 4'10"

0/12

mercredi 21 mai 1986

(19h30)

sur piste 1k jay 10k M progressive
1k jay

2/10/11

endredi 23 mai 1986

1k jay 5k M

sur POST-AM (Ludwigsfeld) 5k M
avec fartlek

1/10/11

samedi 24 mai 1986

mardi 6k M

mardi 6k M

20k F-S-Ik-RDA-GB-RS P

(1^{er} Kawalski - 1.20.30)

2nd 1.27.44 - 22'27" - 44'11"

66'18" / 22.27 + 21.48 / 22.03 + 21.20

mardi 27 mai 1986

0/7/1

mardi 6k M

10k M 1k jay / 7k M / 1k jay / 2k M

rapide / 10k M / 1k jay

4/9/12

mercredi 28 mai 1986

sur 1k jay / 7k M rapide / 1k jay

2/7/19

samedi 31 mai 1986

mardi Pénilly 7k M last 6.5k M
(150m)

dimanche 2 juin 1986

mardi Pénilly 5k M 2dém 6x100 2x200
6x900 (19'27"/8'44"/8'29"/8'8" (4.6+3.5)
8.47/8.32) 1k last

0/19

lundi 2 juin 1986

sur Pénilly 4k jay / 20x100m HES
1h30' 2k jay

8/0

mardi 3 juin 1986

1/2 jay 4 h 31

x 250 (pauv 1) 2'2"/1'57"/
1'56"/1'57")

2 h jay

6/6/12

jeudi 5 juin 1986

matin Parc Hajo / 7 h 31 / 4 h jay

2/7/9

vendredi 6 juin 1986

1 h 2 h fty / 4 h 31 / 6 h fty

1 h 31
1 h 31

6/4/10

samedi 7 juin 1986

matin Parilly 15 h 31

dimanche 8 juin 1986

MEZIDON (14)

matin 6 h 31 Parilly

après 2 - 2 h 31

15 km (20'57"/41'59"/53'30")

1. Gustafson 2. Maertens

(3) 26 4. Bellucci

6/23

dimanche 9 juin 1986

soir Parc / Dorn 6 h 31 fty

20 x 100 m course peloton (Hofers 30")

2 h 31 pelouse + retour

12/0

mardi 10 juin 1986

soir 2 h fty / 4 h 31 / 2 h fty

4/4/8

jeudi 12 juin 1986

soir Parilly 5 x 400

12 x 1000 (4.14/4.13/4.13/4.12/4.11/4.11
4.05/4.10/4.07/4.07/4.14/4.00)

(cont)

9 jay

4/14/16

vendredi 13 juin 1986

soir 4 h jay / 2 h 31 / 2 h 31 / 2 h jay

6/4/10

samedi 14 juin 1986

matin Parilly 15 h 31
finale

dimanche 15 juin 1986

matin family 5x400 edh
6x2000 (9'5/9'48/8'47"/8'29/
8'31"/8'25") 2h jog

2/14/16

lundi 16 juin 1986

matin Parc 1/2 h jog 7/0

mercredi 18 juin 1986

matin Parc 1h jog / 7h M / 1h jog
2/7/14

jeudi 19 juin 1986

soir family 5x400 edh Chalaur
3000 (12'43")
2x2000 (8'24/8'26)
3x1000 (4'8/4'3/3'58)
1h M lent

0/13/17

vendredi 20 juin 1986

matin Parc 1/2 jog / 7h M / 1h jog
soir = d'entr 2 - 14 - 12 - 15
6/11/17

samedi 21 juin 1986

Matin Parc 1h jog 13h M 1h jog
2/13/15

dimanche 22 juin 1986

après-midi 2h jog 8h M 6x500
(2'8"-2'2'4") 2h jog 4/11/1

lundi 24 juin 1986

soir family 5x400 edh
10x1000 (4'29"/4'10/4'11/4'12/4'11/4'1
4'7/4'7/4'9/4'9)

• Parc de nuit
d'entr 2 sur 2

0/12

mercredi 25 juin 1986

soir Parc 1/2 jog / 8h M progression
2h jog 7/8/15

jeudi 26 juin 1986 matin
7h21 / 1h22 Joug 1/7/8

soir Perilly très chaud
+ x (x 400) 100m au pas de allège
2.25/1.53/1.49/1.42/1.42 (neutalim/sweet)
1.38/1.35/1.37/1.26/1.36 (short)
1.31/1.33/1.30.5/1.32/1.30 (= /millet trou)
1.25/1.36/1.35.5/1.33/1.31 (= = = =)
2 km 2 km Joug

2 / 8 1 10
3 / 15 11 18

vendredi 27 juin 1986

Soir (Coli) 38' Joug (80. parc)
temp > 30°C 9/0

samedi 28 juin 1986

Matin Perilly 5 km M facile
6 x 200* 8'15.2 (4.30) - 8'13.9 (4.20) - 8'12.7 (4.15)
8'15.1 (4.12) 8'15 (4.14) 8'12 (4.06) 2 km 2 facile
3 km Joug 5 x 400 ** 1'32/1'34/1'32"/1'31"/1'28.5)
* = pour 2-3' ** pour 100m marche (4'15")
3/21/11/11

dimanche 29 juin 1986

soir Parc / Dura 4 km Joug
4 km Joug / 2 km Joug
6/0/16

mercredi 1^{er} juillet 1986

soir Parc / Dura 2 km Joug / 1 km
4 km J / 6 x 500 m pour 2'
2'4"/2'4"/1'52"/1'59"/1'57"/1'5
2 km 1 km Joug 4/7/11

mercredi 2 juillet 1986

soir Parc / Dura 2 km Joug / 4 km M
2 km Joug 4/6/18

jeudi 3 juillet 1986

soir Parc / Dura 2 km Joug / 4 km M
facile / 2 km Joug 4/6/18

vendredi 4 juillet 1986

soir Parc 4 km Parc progressifs
4 2/13/11

samedi 5 juillet 1986

MONACO 19h30 - 5 km M

dim 3/2 éché de F-IV-E-Pol
loose piste 4'12" (1. Darnellum
40.25) 5/2
2/10

dim - 6 juillet 1986
RANAKO
matin 5h 10h 21 fauch 3h 10g
8/10/18

mercredi 8 juillet 1986

soir Parilly
5x1000 (5'38 / 4'45 / 4.38 / 4.26 / 4.7)
Poursuivre d'urgence au pas
2 km 10g
5x400 (1.40 / 1.37.5 / 1.33 / 1.30 / 1.25.5)
2h 10g
2h 10g lente
(poursuivre au pas)
4/9/13

mercredi 9 juillet 1986

soir Parc/Pava 2h 10g / 9h 21
(2h 10g au pas 25+22') 6h 10g
8/9/17

jeudi 10 juillet 1986

Matière 9h 10g / 10h 21 / 10h 21
2/10/12

dimanche 13 juillet 1986

matin (11h 45) 2h 10g
10h 21 (3. Darnellum)
concombre 2h 10g
4/14/18

jeudi 14 juillet 1986

GRANVILLE (90) 13h 30
25h 600 1h 52' 47" 1
beau 7e p. main air fin

mercredi 16 juillet 1986

soir Parc/Pava 2h 10g 4km M
3h 10g progressif peloton 2h 10g
4h 10g
9/14/13

vendredi 18 juillet 1986
J'ai (1 h 15) Parc Urban grey
9/0

dimanche 20 juillet 1986

matin par Parc
4h jog / 3h canoë (3 personnes)
500m 1'52" (58" 54")
6/14/90

lundi 21 juillet 1986
FORT ROUEU (1)
soir montée à la Calme retour 34'21. 0/7

mardi 22 juillet 1986
FORT ROUEU (2)

matin 7h 30
Tests : 5 paliers sur la bicyclette
(record)

6h30 4h 30 piste ; 15 tours 500m à fond à chaque
tour ; 23' jog ; 23' jog ; 23' jog ; 23' jog
5/11/16
5/18/23

mercredi 23 juillet 1986 FORT ROUEU (3)
8h05
→ Saint Louis → Dorville → Lynne Ross →
20h 2h24 (Boutreim)

jeudi 24 juillet 1986 FORT ROUEU (4)

matin montée à la Calme facile qqqn
10m (total 1h) 3 x (5 tours) sautelles, 2h15
entre ; 2h15 descente aux Dorville.
0/21
soir 27' jog sur pelouse, 2h15 6
6/19/1197

vendredi 25 juillet 1986 FORT ROUEU (5)

matin 10h30 montée à la Calme 21' + 24' sur 6
plateau 0/8

soir 22' jog (pelouse) 2h15 5/1
5/10/1173

samedi 26 juillet 1986 FORT ROUEU (6)

matin (pluie) 1h45m (-) Lynne Ross
0/12

10h 45m 4 x 1500 + 1 tour (pavé) 4
6'48" / 6'20" / 6'19" / 6'11" (1.41/3.24/4.5
9h 30 facile ; 2h jog
2/10
2/22/24

dimanche 27 juillet 1986 Font-Romeu (7)
 mati 46' facile (pyramides)
 1/2 = piste
 5000 (4'17"/8'38"/13'02"/12'15")
 10' jog pelouse
 etir 2 14 11-16

lundi 28 juillet 1986 Font-Romeu (8)
 mati montée à la Calme facile, qques tours
 descente - aux chèvres 1h19'
 0/10

mardi 28 juillet 1986 Font-Romeu (9)
 2x6x1000 (pauvre 1'14";
 peu à peu 6" 4-5"
 4'18" 4'17" 4'14" 4'16" 4'21" 4'13"
 4'6" 4'6" 4'6" 4'7" 4'8" 4'3"
 0/13 1/23

mercredi 29 juillet 1986 Font-Romeu (9)
 mati descente directe Abetlles jusqu'au "petit"
 de fer 1 retour rapide (43' + 40') claud
 1h23 0/16
 après midi 38' pb avec montée jusqu'à la Calme
 9
 0/16 1/25

jeudi 30 juillet 1986 Font-Romeu (10)
 mati montée à la Calme 39' (facile)
 etir 600m // 10x3' au train
 rapide (claud) etir 1/16
 12' facile descente

soir 2x15' = jog + etir pelouse
 1/6 10/16
 0/16 1/2

jeudi 31 juillet 1986 Font-Romeu (11)
 mati montée à la Calme début facile 0/16
 soir 3x2km; 3km jog pelouse 3/1
 3/12

vendredi 1^{er} août 1986 Font-Romeu (12)
 mati montée à la Calme, début pour chemin de
 terre 7 tours retour - aux chèvres 55'
 0/12

soir 1h15 1km 21 4x500m pauvre 1'11"
 (2'11"/2'11"/1'52"/1'55") 1h14
 etir 2km jog pelouse etir
 2/4 1/16 1/2

samedi 2 août 1986 Font-Romeu (13)
 mati montée à la Calme facile / 2km sentier
 sur le plateau / descente rapide
 0/14 1/16

soir 1h = escaluff
 (12h3) 3000 12'47" (4'41"/8'23") (Trop vite)
 2x2000 8'38" (4'17") 8'32" (4'16")
 3x1000 4'12" 4'12" 4'20" (!)
 1x400 1'47"/1'47"/1'38"/1'38"/1'36"5
 2km jog 2/13 1/15
 2/17 1/29

dimanche 3 aout 1986 FONT ROUGE (14)

matin monté à la Calme Noire (-39')
lun / descente rapide 1h23 0/16

lundi 4 aout 1986 Font Rouge (15)

16h20' matin footing sctier aérées puis
côteau → route 9' fty
16' Hauda 6 lignes droites à la Calme
10' marche descente 11' fty retour
demi-circuit 4/6/11/10

mardi 5 aout 1986 Font Rouge (16)

16h2' Monté à la Calme 29'
10' étiré
50' marche bontemps 5' étiré
17 descente 0/17 11/17
fin à 19h

mercredi 6 aout 1986 FONT ROUGE (17)

matin : 4x (10' M / 5' étiré) 0/7
20' ex. ligne

13h35' matin directe au nord de la
Calme 40' 2
fty à 2900 m et + 18 + 2'
retour au p

4
4/7/11

jeudi 7 aout 1986

amini yere Lys (est Dm 5h15)
Cl 42: 2 tours lac rapide 0/7
17h = 4x21 montem
4x250 (62-61") pavers 1' (paul 114)
2x100 (2'3") pavers 2' (paul 120/108)
1000 (4'4") paul 132/108/108/8
étirement 0/7
0/74

vendredi 8 aout 1986

Aux Les Bœufs de 4 heures

16h 16h30 16h45 4 km

2' 1h27'32" 0/24

samedi 9 aout 1986

matin pluie (8h fty)
lent 4x (250^{66"} + 250 jog)

lundi 11 aout 1986

foir jere (pluie)
1h jog 4h M facile

mercredi 13 aout 1986

soir 4k foy / élir / 5k foy / élir / 2h jng
11/0

jeudi 14 aout 1986

soir 4k foy / 4k 1 facile)
2h jng
6/4/10

vendredi 15 aout 1986

0h31: 4km, lac Paule 0/13

0h31: 2k foy, 5km 11 moyen (Donna)
2h jng
4/15/11/9
4/10/11/22

samedi 16 aout 1986

soir 4k foy 4k 1 2k foy
6/4/10

dimanche 17 aout 1986

soir 9h18' facile 3km vite
0/15/11/15

15h5: Donna 9k 11 moyen
pause 6h jng pelure
(cours 1h 1/2 / 1h 1/2)
6/9/11
6/24/13

lundi 18 aout 1986

soir Parc 2km lac + 5' jng
1/7/11/8

mardi 19 aout 1986

soir Parc / Uers 48' foy 11/0

jeudi 21 aout 1986

soir Donna 2k foy 1h36' 11 facile / moy
élir 2h jng 4/14/121

vendredi 22 aout 1986

soir (9h18) 6k foy pure
WERS 2x5x100m course pelure
11/15/16/60' / pause 2'30" élir
les 2 séries 2k foy

10/0

~~27~~
27 a
STUTTGART

mer 10/9/86

soir 6 km fbg dent to x l'air brulé
sur gélasse

vendredi 12/9/86

matin Parc 2h 21 facile 0/7
soir (19445) - - 0/7
marmos Garnier 0/14

samedi 13/9/86

matin Parc: 2h 21 facile 0/7
beilly 10 - 0/10
soir Parc 4h fbg / Parc 4h 21 6/4
= 2h =
6/21/22

dimanche 14
marmos Garnier

15h 21 Lantreuxin,
5x400 (1'39/1'31/1'30/1'31/1'31")
1
0/17

mardi 16/9/86

matin 7h 21 facile (Parc) 0/2

KYMR 8h 20 (21)

mercredi 17/9/86

soir 19h 5' : 5' fbg
5 km Parc 2h 21
fin marmos 2/15/17

jeudi 18/9/86

soir Parc Parc 4h fbg
4h 21 2h fbg 6/6/22

vendredi 19/9/86

matin (6h 45) Parc 7h 21

13h: 2h fbg / 4 km 21 (Parc)
3x500 (2.12 = 2.13)
4h fbg 6/6
6/16/22

dimanche 21/9/86
 matin 8h - 11h } 4/8/12
 2h - 5h }

leundi 22/9/86
 mati 4h 30 / 7h 30 / 1h 30
 shkypri (isometrie / lom) 2/4/9
 in 2h 30 / 4h 30 / 1h 30 / 2h 30
 Recupule / 1h 30 4/6/10
 6/13/19

mercredi 23/9/86
 mati 7h -
 in (col) 5h 30 / 1h 30 5/9/19

mercredi 24/9/86
 in 5h 30 (colypari)

jeudi 25/9/86
 - BG 18h 25 = 5x400
 5x800 4h 30

2h 30 2/7/9

vendredi 26/9/86
 Brighton in 1h 30 0/11/1

samedi 27/9/86
 Brighton edouff. 6h
 2h F-GB DQ
 (44/14)

vendredi 3/10/86
 Son Theraps 1h 40 30
 20/0

Samuli 4/10/86

muti Parilly
2012 11 facile

dimanche 5/10/86

matie Dove
4 km joy / 14 h 11 facit / 2 h joy 6/14/20

Tundi 6/10/86

Soir Bar le Dae (1)
1h16' footing dont 45' entrain
17/01/17

mailed 7/10/20

5000 Baril Due (a)
1 day
4000/2000 = 8'48" (2'1'48/3'26/5'9)
6000
1/14/15

mercredi 8/10/86 Barle Duc (3)

1844: 10' jag / 1619 N 2/14/16

concludi 10/10/86

Lois Penn / Donna:
12 guy, 7k (12th, last, dernier
en 12th 40th ~) 12 guy, 7k guy
9/7/76

See Med 17/10/86

malin	Parilly	total	0/10
16/15	10/10/10	47' jay	10/
	er A.R.		10/10/

deine Lu 12/10/86

gl To $\approx$ 1k fog
 (Pure) 7-11 fail
 8/12 Parilly 11/11

lundi 13/10/86

Soir 17h45 1h jay 4 tonnes larc (sa. pel
dents) → sortie Bd 11/11 1h jay 2h 7(1) 2k flb
4/15/13 ^{prime}

maedi 26/10/80

1985 Bar A Due (1)
5' jags 1st & 2nd 5' jags 2/10/11

mercoledì 15/10/86

18h30 - Ban le Duc (1)
5' jag 1h22' N (2f) 1/14/15

jeudi 16/10/86

Burke Ave (7) 1st 30
1 hr 19 min det 1 hr bon
train
18/6//18

vendredi 17 octobre 1986
soir pour 1h joy 35' 17 napule 1h joy 2/7/9

samedi 18 octobre 1986
matin 2h joy
8h 91 facile
1 = joy 3/8/11

dimanche 19 octobre 1986
matin Doua 2h joy
12h 91 cent
17h Parc (Pleice)
25m 5ftg total 36' 9/0/19
12/17/129

lundi 20 octobre 1986
matin Parc 1h joy / 7h 91 / 1h joy
2/4/9

mardi 21 octobre 1986
soir pour 1h joy
5km 0 1h 19
2h joy 2/16/18

jeudi 23 octobre 1986
soir (19h 13) 1h joy 8h 91
(parc) 1h joy 4h 91 2h joy
4/12/16

jeudi 24 octobre 1986
soir 1h joy / 7h 91 / 1h joy 2/7/9

samedi 25 octobre 1986
matin Parilly 1h 91 facile
soir Parc 8h 91
8/15/9

dimanche 26 octobre 1986
matin Doua 2h joy / 13h 91 / 2h joy
4/13/17

mardi 28 octobre 1986
soir Parc 1h joy
10 km 91 1h joy
2/10/12

mercredi 29 octobre 1986

sur Parc 1h pay total 7

jeudi 30 octobre 1986

sur B6 2h 2/2h pay / 2h 27
2h pay 4/6/8

vendredi 1/11/86

metti 20k 1 facile
sur 4h pay / 2x 5x loon progression
constr / 5h pay
1e/2e/3e

samedi 2/11/86

metti Parc Dera
2h pay / ~~18k~~ 1 facile
2/18/2e