

super plein ciel

1987



NOV 80

1	10 (10)	20 (20)	30 (30)
2	2 (12)	18 (38)	20 (50)
3	2 (14)	18 (56)	20 (70)
4		8 (64)	8 (78)
5			
6	1 (15)	19 (83)	20 (98)
7			
8	2 (17)	23 (106)	25 (123)
9		15 (121)	15 (138)
10	13 (30)		13 (151)
11		20 (141)	20 (171)
12			
13	12 (42)	10 (151)	22 (193)
14	3 (45)	12 (163)	15 (208)
15	9 (54)	24 (187)	33 (241)
16		32 (219)	32 (273)
17			
18			
19	18 (72)		18 (291)
20			
21	2 (74)	12 (231)	14 (305)
22		21 (252)	21 (326)
23	5 (79)	16 (268)	21 (347)
24			
25			
26	11 (90)	7 (275)	18 (365)
27	9 (99)	7 (282)	16 (381)
28	4 (103)	9 (291)	13 (394)
29	6 (109)	9 (300)	15 (409)
30	10 (119)	40 (340)	50 (459)

DEC 86

JAN 87

2 (2)	13 (13)	15	1				
16 (18)	24	16 (31)	2	35 (37)			
3 (21)	20 (33)	23 (54)	3				
11 (32)	48	11 (65)	4	4 (39)	10 (10)	14 (49)	
	60		5				
2 (34)	15 (48)	15 (80)	6	8 (47)		8 (57)	
	24 (72)	26 (106)	7	2 (49)	10 (90)	12 (69)	
			8				
2 (36)	18 (90)	20 (126)	9				
			10	8 (11)	20 (40)	28 (99)	
6 (42)	13 (103)	19 (145)	11	24 (81)		24 (12)	
10 (52)	10 (113)	20 (165)	12	2 (83)	13 (13)	15 (178)	
			13				
	60 (173)	60 (225)	14	8 (91)		8 (144)	
			15				
10 (62)		10 (235)	16	2 (93)	10 (63)	12 (156)	
			17	13 (106)	13 (76)	26 (188)	
8 (70)		8 (243)	18	16 (122)		16 (198)	
			19				
	25 (198)	25 (268)	20		12 (88)	12 (210)	
			21	1 (123)	8 (66)	9 (219)	
			22	1 (124)	8 (104)	9 (228)	
			23	1 (125)	9 (113)	10 (238)	
			24	1 (140)	14 (147)	15 (253)	
13 (83)	15 (213)	28 (296)	25	20 (146)	9 (136)	29 (282)	84
			26				
			27				
			28				
			29	2 (148)	4 (140)	6 (288)	
29 (91)			30	6 (154)	4 (144)	10 (298)	
29 (99)			31				
30 (111)							
31 (124)							
		(340)					

FEB 87

4 (4)	44 (44)	48 (48)
8 (12)		8 (16)
12 (24)	35 (75)	47 (103)
7 (31)	40 (119)	47 (150)
	24 (143)	24 (174)
10 (41)	43 (186)	53 (227)
10 (41)	43 (186)	53 (227)
18 (59)		18 (245)
	33 (219)	33 (278)
	15 (234)	15 (293)
13 (79)		13 (306)
6 (78)	44 (278)	50 (356)
13 (91)		13 (369)
	39 (317)	39 (408)
	27 (344)	27 (435)
8 (99)	42 (386)	50 (487)
8 (104)		8 (493)
	33 (419)	33 (526)

MARS 87

9 (9)		9 (9)
2 (11)	7 (7)	9 (18)
7 (20)		9 (27)
	50 (57)	50 (77)
4 (24)	17 (74)	21 (98)
10 (34)	45 (119)	55 (113)
12 (46)		12 (169)
4 (50)	34 (153)	38 (203)
	20 (173)	20 (293)
2 (52)	7 (180)	7 (232)
3 (55)	10 (190)	13 (245)
2 (57)	10 (200)	12 (257)
4 (61)	14 (214)	18 (275)
	8 (229)	8 (283)
	51 (273)	51 (334)
8 (69)		8 (342)
3 (79)	10 (283)	13 (355)
2 (74)	19 (302)	19 (374)
	10 (319)	12 (386)

AVRIL 1987

6 (6)	11 (12)	17 (17)	
8 (14)	7 (18)	15 (32)	
4 (18)	26 (44)	30 (62)	
2 (20)	20 (64)	22 (84)	(26)
5 (25)	6 (70)	11 (95)	
4 (29)	13 (83)	17 (112)	
3 (32)	19 (102)	22 (134)	
4 (36)	4 (106)	8 (142)	
8 (44)	15 (124)	15 (157)	
13 (57)	23 (144)	31 (188)	(104)
8 (65)	11 (155)	19 (200)	
7 (72)	0 (159)	7 (204)	
6 (78)	4 (159)	10 (237)	
5 (87)	26 (185)	31 (268)	(80)
10 (93)	24 (219)	44 (311)	
6 (99)	25 (244)	31 (343)	
6 (105)	14 (258)	20 (363)	
4 (109)	13 (271)	17 (380)	
1 (110)	20 (291)	20 (400)	
	19 (310)	20 (420)	
	24 (324)	24 (444)	
	10 (344)	10 (454)	
	28 (372)	28 (482)	
	4 (376)	4 (486)	

MAI 1987

7 (7)	7 (7)	
43 (10)	43 (10)	
8 (8)	1 (11)	9 (19)
7 (15)	10 (61)	16 (69)
	15 (76)	22 (91)
6 (91)	10 (86)	10 (101)
2 (93)	6 (92)	12 (113)
2 (95)	10 (102)	12 (125)
	12 (114)	14 (139)
5 (30)	4 (118)	9 (148)
2 (34)	19 (137)	21 (169)
5 (37)	4 (141)	9 (178)
3 (40)	27 (168)	10 (188)
6 (46)	9 (152)	15 (203)
0 (47)	20 (172)	20 (223)
3 (49)	13 (190)	16 (239)
8 (57)	13 (203)	24 (260)
2 (59)	14 (214)	11 (271)
	2 (221)	9 (280)
4 (63)	15 (236)	15 (295)
2 (65)	11 (247)	15 (310)
	22 (269)	24 (334)

JULY 1987

1	6-10 (10)	8 (8)	18 (18)
2	2 (12)	19 (27)	21 (39)
3	4 (16)	7 (34)	11 (50)
4	4 (20)	9 (43)	13 (63)
5		6 (49)	6 (69)
6		8 (57)	8 (77)
7		24 (81)	24 (101)
8	10 (30)		10 (111)
9	10 (30)	12 (93)	18 (129)
10	6 (36)	4 (97)	8 (137)
11	4 (40)	6 (103)	12 (149)
12	6 (46)	11 (114)	11 (150)
13		22 (136)	22 (182)
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22	8 (54)	11 (174)	19 (233)
23		11 (190)	11 (244)
24			
25			
26			
27	4 (58)	4 (194)	8 (252)
28	6 (64)	19 (213)	25 (277)
29	6 (70)	5 (222)	15 (292)
30	2 (72)	18 (240)	20 (312)

JULY 1987

1	4 (4)	3 (13)	17 (27)
2	2 (6)	22 (35)	24 (41)
3			
4		25 (60)	25 (66)
5	3 (9)	20 (80)	23 (80)
6			
7	1 (10)	10 (90)	11 (10)
8	4 (14)	17 (107)	21 (12)
9	2 (16)	15 (122)	17 (13)
10	4 (20)	10 (132)	14 (152)
11		19 (151)	19 (171)
12	5 (25)	25 (176)	30 (20)
13	6 (31)	11 (187)	17 (218)
14		9 (196)	9 (227)
15	1 (32)	7 (203)	8 (235)
16	2 (34)	14 (217)	16 (251)
17	8 (42)		8 (259)
18		25 (242)	25 (284)
19		15 (257)	15 (293)
20	1 (43)	10 (267)	11 (310)
21	4 (47)	19 (286)	23 (333)
22		15 (301)	15 (348)
23	2 (44)	7 (308)	9 (357)
24	5 (54)	10 (318)	15 (372)
25		20 (338)	20 (392)
26		18 (356)	18 (410)
27		21 (372)	21 (431)
28	2 (52)	19 (396)	19 (450)
29	1 (55)	10 (408)	11 (461)
30	4 (59)	15 (421)	19 (480)
31		23 (444)	23 (503)

Aug 87

1		10 (10)	10 (10)	1
2	5 (1)	14 (24)	19 (29)	2
3	1 (6)	7 (31)	8 (37)	3
4	4 (10)	16 (47)	20 (57)	4
5	4 (14)	4 (51)	8 (65)	5
6	4 (18)	13 (64)	17 (82)	6
7	1 (19)	7 (71)	8 (90)	7
8	2 (21)	8 (79)	10 (100)	8
9		24 (103)	24 (124)	9
10	10 (31)	4 (107)	14 (138)	10
11			81	11
12		17 (124)	17 (155)	12
13		20 (144)	20 (175)	13
14	4 (37)	17 (161)	21 (196)	14
15			96	15
16		35 (196)	35 (231)	16
17	11 (46)		11 (262)	17
18	4 (50)	18 (214)	22 (264)	18
19		33 (247)	33 (297)	19
20	6 (56)	4 (251)	10 (307)	20
21	4 (60)	10 (261)	14 (321)	21
22		9 (270)	3 (330)	22
23	6 (66)		6 (336)	23
24		22 (292)	22 (358)	24
25		21 (313)	21 (379)	25
26	3 (69)	6 (319)	9 (381)	26
27		14 (333)	14 (402)	27
28	1 (70)	7 (340)	8 (410)	28
29	1 (71)	8 (348)	9 (419)	29
30		25 (373)	15 (444)	30
31	3 (74)		3 (447)	

Sept 87

1			
2			
3		14 (14)	14 (14)
4		9 (23)	9 (21)
5		8 (31)	8 (31)
6			
7	8 (8)		8 (39)
8			
9			
10	6 (14)	9 (40)	15 (14)
11			
12	0 (1)	10 (50)	10 (64)
13		25 (71)	25 (89)
14			
15			
16			
17	6 (20)	14 (89)	20 (109)
18	6 (26)	12 (107)	18 (127)
19			
20			
21	4	4	8
22	4	4	8
23	6	16	22
24			
25			
26		32	37
27			
28			
29			
30			

Sam. 1/11/86

matin 20km M facile (Pailly)

soir: 4km jog / 2x5x100m progression
course sur pelouse 20/20/130

dim 2/11/86

matin Parc/Doua: 2km jog 18km M
facile 2/18/120

lundi 3/11/86

soir parc 1km jog / 18km M 11-12km
1km jog (6tours lac) 2/18/120

mercredi 4/11/86

Soir B.G. 4km M. facile / 2km M
5x400 (1.54/1.54/1.50/1.50/1.28)
0/8

jeudi 6/11/86

Soir Parc 1km jog / 6tours lac
1/19/20

samedi 8/11/86

matin Doua/Parc 1tourca puis 1tour lac
+ 2x5' jog + 5' M 2/8/10
puis Pailly 15h M facile 15/15
2193/125

dimanche 9/11/86

matin Pailly 5km M puis 10 sautilles

0/11

19.08

lundi 10/11/86

soir 13k fty (Clare) (DELEPS /
Pare) 13/0

mardi 11/11/86

muti family 20k facile
0/20

jeudi 13/11/86

6h45 1h30jog / 10k M facile / 10k jog
18h50 ~~Dona~~ B6 / Dona / Brothaux
16' + 19' + 9' fty 10/0
12/10/92

vendredi 14/11/86

soir 2k fty / 3k M (+) / 1h30jog / 9k M
(19km/h) 2/12/15

samedi 15/11/86

Atti Dona 4k M (+)
family 20k M (-) 0/24
17h15 20km pace
(14'40" + 15'40") + AL 9
9/24/33

dimanche 16/11/86

Atti Randemini Lyon St. Cuth
4h20 32k tempo impeccable

mar. 18/11/86

soir 30' gym

me 19/11/86

Soir 1h25 jog 18/0

ven 21/11/86 soir 5' jog 19k M
5' jog 2/12/16

sam 22/11/86

family 8h55: 21k M 0/21/21

dim 23/11/86

family 16k M / 5h30jog 2/16/21

lu 24 = 20' gym

mercredi 26/11/86

6h15 1h30jog / 2h M / 1h30 jog 2/7/11

18h53 46' fty (thence) 9/0/19

11/4/18

jeudi 27/11/86

soir 2km jog / 2x 2h 1 lbt / 2h 1 12kl
5x400 (1.42/1.41/1.43/1.45/1.40)
1h 1 // (Borron champagne)
20' jog → Doua; 19' jog → Bretteaux
9/7/11 16

vendredi 28/11/86

18h = 1h jog / 3h 1 / 1h jog (pneu)
2+2h 1 // 1h jog / 2h 1
(Doua) 1h ftg 4/9/113

samedi 29/11/86

matin 4h jog / 6h 1 / 2h jog 6/6
(Doua)

soir (Borron) 3km 1 $\frac{13}{6}$ 9/115

dimanche 30/11/86

Tour de Lyon 5h 20!
(dépense) 10/1140

lundi 1/12/86

soir 1h jog / 4km lac rapides
1h jog 2/13/15

mardi 2/12/86

soir aller - retour ftg BG 2x20' =
+ 6km ftg en la stade
18h40 à 20h 16/0

mercredi 3/12/86

8h3' : 5' jog / 10km 1 facile (pneu 3km
lac) 3/10/113

18h 5' jog / 10h 1 (3h lac) 46' =
5' jog 2/10/112
3/10/113

jeudi 4/12/86

5h39' : Doua/Parc 5h jog 11/0

samedi 6/12/86

15h 1 facile Parilly 9/15

dimanche 7/12/86

Doua et Parc 7h 1 + 2h jog
Parilly 5 - 11
10 000 pas 45'00"
2h 1 lbt 2/24/1126

Mardi 9/12/86
soir 17h55' 4' jay / 18h M
(6 tours-lac progressifs) fin rapide / 6' jay
2/10/120

Jeudi 11/12/86
Oh: 1h jay / 7h M facile / 1h jay
2/7/9
19h ≈ 30' M (Boironfrenge) 4/6/10
18' jay retour 6/13/119

Vendredi 12/12/86
Ger 1h jay / 10h M / 1h jay
18h 30' + 5h jay
8/10
10/10/120

dimanche 14/12/86
Oh → 9h40 Lyon St Etienne
(bon temps d'arrêt) 0/60

Mardi 16/12/86
soir 18h 10h jay avec 4
captures

jeudi 18/12/86
soir 18h 8h jay

dimanche 21/12/86
matin Pauley 25h M Facile

jeudi 25/12/86
Nati 7h36 lac 4 tours lac / 13
10h35 Pauley 3 = 0/15

28/12	slu de fond	≈	1h
29/12	=	≈	1h
30/12	=	≈	1h 1/2
31/12	=	≈	2h

Poise 20' à la corinnette $\Rightarrow$ 4h35'
équivalent 35k-jug

dimensi 4/1/87
Tebally 10k 91 (49') 4k gay 4/10/16

son B6 8h joy

- PARC
mati 1 kg / 1 kg / 1 kg 4/10/92

sumedi 10/1/18+
mati 8231: Parilly 20 km
facile
tablet here 2000 pace footing

Vork/Nachg 2248' dnf

some part^e of much profound
allied: 1h30' → ~~but~~ but
trained herborally - return 1h48
~ 24k

Ameli 12/1/87

now the pay / 4 times less + 12
 13th the 1st pay
 2/13th

sur (19 h 20) et un peu plus
de neige 8/8 // 8

201 (Merge) 1st floor
1st floor 2/10/12

Samedi 17/1/87
 9hr 5 4hr gog / 12hr (Menge) 2hr gog 6/2/18
 13hr 3hr 500 203 20 8hr 11
 (47/8.8/12.20/16.18)
 7
 13/13/196
 (47)

dimanche 18/1/87
anti Pully shi' ski fond
26/0

mercredi 20/1/87

son Geland Sall

20'11 facile / 2x500 / 2x1km (16m)
2x2km / 2x3km -
3x1000 (3'55/3.58/3.58)
1k facile
2x500 (1'50"/1'48")
1k facile 12k 11

mercredi 21/1/87

son Geland Sall

2x90' 11 (moyen vite) 1/8/9
1k fog

jeudi 22/1/87

son Parc 8k facile (moyen) 1/8/9
1k fog

dimanche 23/1/87

son Geland (sall)

23'+10' 11 facile / 3km moyen / continue
1k fog 1000m (3x166 vite + 166
ent) 1/9/10

samedi 24/1/87

Geland = 1/2h ski + 1km

5000 Interregionaux 2e 20'38
3km ski facile 1km fog 1/14/11

dimanche 25/1/87

Interm Ru "poules blanches"
(5k) 2h 15'

son Parc 9k 11 continue 2/9

Mercredi 26/1/87

Mercredi 26/1/87 11
1k fog / 1h 11 (moyen)
glacée) 1k fog 2/4/16

vendredi 30/1/87

son 4km fog 4h 11 2h fog

6/4/10

dimanche 1^{er} - février 1987

matin Dona 4 km M /4
Pauilly 8 km M faciles
10 km longues
4 km M facile 0/22

17h0 Dona 9 km jog
18 km M dont 13 barrière
(4 tours canyons)
2 km jog

4/18
4/44/48

lundi 2 février 1986

midi 8h = 40 jog fine 8/0

mercredi 4 février 1986

5h30 = 7 km jog → HUT → parc
16 - M (5 tours lac)
1 - jog

8/16/24

18h30 = 1 km jog / 5 tours lac 1 km/h (15 km)
1 km jog / 2 km M (Dona)
1 + 1 km M
2 km jog

4/19/23
12/35/47

jeudi 6/2/87

soir exercices

dimanche 7/2/86

Sho Parilly (pluie)

24 km M

18h 2 parc 40 km M (pluie ennuie)
1 km jog

17h = Parc/Dona = 4 km jog
4 = M (2 rapides)
1 = jog
2 = M rapides
1 = jog

6/6/11

7/40/47

dimanche 8/2/86

Matin Pauilly 24 km M avec
6 sections = 4-5' rapides 0/24

mardi 10/2/86

soir exercices

mercredi 11/2/86

5h30 8 km jog / 4 km M / 1 km jog
7 tours lac rapides 18h30
1 km jog

4/25/29

18h35: 1h jog
 12h 7h ^{rapides} (Perc)
 2h jog } Dona
 1 = 1
 6 = 1
 2 = 1
 6/18/24
 10/43/53

vendredi 13 février 1987
 Soir (19h00) 18h 45 (2h parc,
 2h pelouse UEREPS) Aller retour
 18/0

Samedi 14 février 1987
 8h30: 3h 21 à Parilly 0/33

dimanche 15 février 1987
 matin Parilly 5 côtes (Dona)
 5h footing
 5 côtes 0/15/15

mardi 17/2/87
 Soir parc 3h footing
 13/0/13

Mardi 18/2/87
 6h 1h jog / 6h parc / 1h jog 2/19/21
 19h30 1h jog / 9h 21 / 1h jog 2/ 9/11
 18h30 1h jog / 5h parc / 1h jog 2/16/18
 6/44/5

jeudi 19/2/87
 Soir 18h45 2h parc, aller/retour
 13/0

mercredi 21/2/87
 8h15 Parilly 8h parc 3h42 0/39

dimanche 22/2/87
 8h30 Parilly, 12h facile, 10 côtes parc,
 5h 11 0/27

mercredi 25/2/87
 8h40: 2h jog; 2h 21 (Dona) 1h jog
 6h parc 21 (1h 21)
 1h jog 4/20/24

18h30 = 4' joy / 6 tour lucc

(dépense: 18.37 / 15' passage: 51 / 2: 19h3
3: 19h40: 4: 19h42 5: 19h42 6: 19h55)
6' joy 4h M (couché) 2h joy

4/22/96
8/42/150

vendredi 27/2/87

soir 8h joy 8,0

samedi 28/2/87

meeti Perilly 93h M

samedi 2/3/87

19h30: 9h fly
noir exerce

mardi 3/3/86

4h45: 20' exercices

mercredi 4/3/87

soir 4h joy / 7h repulsi

1h joy 2/7/19

jeudi 5/3/87

midi 9h fly

vendredi
samedi 7/3/87

Nati Perilly 50h 26h35
(5h55)

dimanche 8/3/87

Nati Perilly 12h M

5x400 (1.49/1.42/1.34/1.35/1.26)

3x1000 (4.4/4.2/3.59)

4h joy 4/17/21

mercredi 11/3/87

19h30 2h joy = 2-1h M (Dance & tour lucc
1 = 3/20/123

19h30 2h joy / 4h M / 1h joy / 2h M / 1h joy
4/6/10

18h30 = 1h jog 19h 31
~~18~~ - dent 6 km lac = 1h19
1h jog + 1h lac

3/19/22
10/45/15

jeu 12 mars 87

soir 4h jog (pauze) 4 h jog (yellowse
waters) 4h jog (pauze) 11/0

samedi 14 mars 1987

matin Parilly 1 km facile puis
6x 10' vite + 5' facile 0/45

17h20 Pauze = 2h - jog / 9h (5'

vite + 5' facile) (5' h-poz)

2h jog

4/9/13
4/34/38

dimanche 15 mars 1987

Matin Parilly 2h 31
facile

lundi 16 mars 1987

soir pauze 1h jog 7km progression
1h jog 2/7/19

mardi 17 mars 1987

soir pauze 1h jog 3 km 1h jog + 1h jog
3/10/19

mercredi 18 mars 1987

matin pauze 1h jog / 10 km facile / 1h jog
2/10/19

jeudi 19 mars 1987

soir 2h jog / 4h 31

1h jog / 10 km 31 / 1h jog
4/14/18

Dîte depuis mercredi soir

samedi 21 mars 1987

Oberhergheim

8 km progression 0/8

dimanche 29 mars 1987
berkerghien
Cité natale Tokmants 3-
4h 1'4" = (1- Eric 3h 13'56)

mardi 24 mars 1987
voir BG Joyet & Co 8h

mercredi 28 mars 1987
pailly 9h 5h 3h 5h 18h
3/20/13

dimanche 29 mars 1987
pailly 9h 5h 1
2x3000 13.93 / 19.54
2x2000 8.98 / 8.23
2x1000 4.07 / 4.01
2h 1 lent 0/19

lundi 30 mars 1987

meeting 1h 10g
10h 1
(Boulevard) 45' 1h 10g
2/10/19

mercredi 1/4/87

6h 15 Parc 1h 10g 7h 11
(2 bouclé) 1h 10g
après Exercices

2/2/19

18h 45 2h 10g 4h 11 facile
2- - - 4/4/18
6/11/17

vendredi 3/6/87

17h 30 6h 10g (Parc)
2h 11 facile (Doux)
2h 11 bouclé avec Exercices
24'40" 2h 11 facile
500M 1'58"
4h 10g 8/7/15

samedi 4/4/87

Jeudi DOUA Stores campers 22h
1h 10g 4h 11 2h 10g 4/4
4/26/30

dimanche 5/4/87

9h20: Parolay 5 km 1 famille

15x100 (départ Hes Lesma)

4'17 / 4'18 / 4'16 / 4'16 / 4'15 } 1 min
4'08 / 4'10 / 4'16 / 4'22 / 4'15 } tuks
4'30 / 4'31 / 4'43 / 4'45 / 4'30 } en 30'

2h50

2/20/99k

mercredi 7/4/87

matin 1h20 par 8 km 1 1h20 par
soir 3h20 par

5/6/11

mercredi 8/4/87

soir 2km ph 4h20
10x100 2'4" à 2'6"
1 tks en 3'
4h20 2h20

4/13/17

jeudi 9/4/87

matin (plein)

2h20 par 10 km 1 1h20 par

soir 1h20 par 9 km 1 1h20 par

2/9/11

3/19/99

vendredi 10/4/87

soir 2h20 par / 4 km 1 famille / 2h20 par 6/6/11

samedi 11/4/87

15 km 1

0/15

dimanche 12/4/87

EPINAY

3h éché

~~Critérium national 10 km Poste~~

~~5 - 1h26'30~~
~~soir 40 km 8+4 h20 par~~

8/23/13

~~jeudi 13/4/87~~

soir 13 km par

mercredi 15/4/87

soir = 2h20 par / 4 km 1 / 10x100

2'2" - 2'4" toutes les 3' (pour 100)

5 km par 2h20 (1h30 par)

éché 1h20 par

8/11/19

jeudi 26/4/87

1h jog

10 longueurs course pelouse

1h fby pelouse / 1h jog 7/0//7

vendredi 17/4/87

1h jog 1h M 1h M (+vite)

Exercices 4h jog (dont 2h
éducative) pelouse
6/4//10

samedi 18/4/87

Pailly 22 km M

soir 1h jog / 4h M / 3h jog

5/26//31

dimanche 19/4/87

Pailly 30h M progression (très)

1h M 1h jog 4h M 8h fby

10/34//44

mercredi 22/4/87

matin 1h jog 2h M progression

soir (2h) = 1h jog 4h M facile
1h jog 2h M 1h jog 6/4//8

6/25//31

jeudi 23/4/87

soir 2km jog 4 km M 4.00.00

12x500 (toutes les 3') 2'1" à 2'3"

total 132 (cf le 25)

ennemi: 126/100/78 -

4h M 4h fby 6/14//20

vendredi 24/4/87

soir 2km jog 3 km M Campion

(23'30" / 22 / 21.30) 2h M

2km jog

4/13//17

samedi 25/4/87

matin Pailly 20h M = 12.45

dimanche 26/4/87 1h ^{1h 50g} Triestant
 blis: 6 x (10' vite + 5' moyen)
 1/19/90

(vol AF019 → New York JFK (1)
127e → 07h

Leendé 27/4/87

20h (16h) Central Park 1277' - progressive.
0/15

$12h \approx \dots = \dots = 39' \left(\begin{array}{l} \text{the mean at} \\ \text{noon} \end{array} \right)$

Dieta a partir de madi 0/24

March 28/4/87 NYC (2)

matia central Park 1 tan 62' 1/10

mercredi 29/4/87 NYC(3)

main	central	Panel	2 hours	2h 55'	/20
other	:	:	42'	proportion	/8
					1128

Jendi 30/4/87 NYC (4)

mat 109 | 5' jg / 8' j / 5' jg / 6' j. 2/2 // 4

MASSAGUE

vendredi 1/5/84 N/C (5)
matin: $3 \times 5' \approx$ progénif $2 \times 500 \approx$
 $10'$ (10-25" ifes larva) $\approx 5'$ facile
vite
0/7//7

samedi 21/1/87 NYC. (6)

matin 50km abandon 43km 0/43//

mercredi 6/5/87

LYOM ak jay 4k fby release

Educational marches

even boy

8/1/99

jenedi 7/5/87

Paritly 1 km N fragment

vendredi 8/5/87

Mati Parilly 15h dent 6 côtes Form
0/15

17h50 : UEBRPS 5km fty
10 lignes d'rites cause / bone / p'demes
10th les 50' compare au 5' (comme
pas) 1thm pay
simplen -

7/2

7/11/20

dimanche 10/5/87
 Parilly 10km progressive

lundi 11/5/87

soir 3km jog
 4 km (dont 1km 4'30")
 4x500 (111s et 2') 2'4" à 2'1"
 3km jog

6/6//12

Mardi 12/5/87

matin 1h jog 10km (3km lac)
 1 = = 2/12//12

soir exercices

Mercredi 13/5/87

matin 1h jog 7km (2km lac
 13'10")
 1h jog 2/7//9

soir 2h 21 6x500 (1h2 et 3')
 2'3" - 2'1"
 2'1" 0/5//5
 2/19//14

samedi 16/5/87

2h jog / 4h 21 progressive / 3h jog
 5/4//9

dimanche 17/5/87

matin Parilly : 5km = 23' 05"
 10 circuits lacs en 45'
 piste : 3000 12'24"
 (4.4/8.14)

2h jog 2
 5x400 (1.37/1.38/1.35/1.37/1.36) 2
 19/27

lundi 18/5/87

soir Dona 3h jog / 4h 21 (12-13)
 1h jog 5/4//9

mardi 19/5/87

5h 52 : 2h jog
 7h 21 (34')
 1h jog 3/7//10

mercredi 20/5/87

soir Dona 2h jog / 2h 21 / 10x500m
 (lacs les 3' : 1'59" à 2'14")
 132pm / 120/104 4km 11/12//16
 2'1" 2'2" 3'2" 2h jog 4/1

Vendredi 22/5/87

soir Parea 2h fby
4h 21 souplesse
2h fby
4,5h 21 souplesse
5x100m 21
2h fby
6/9/15

Samedi 23/5/87

matin Pailly 20h 21 bonté
of 2

dimanche 24/5/87

matin Pailly 5h 21 10x400 (1.35/1.29)
2x1000 (3.52/3.51) 3h fby
2h 21 31-13/16

soir (20h58) Parea 20min fby 5/
8/13/16

mardi 26/5/87

soir Pailly 2h 21
2x5x800 (4h 4') 315/316
1h 21 fby 0/11/11

Mercredi 27/5/87

matin 1h fby 7h 21 1h fby
2/7/19

Jeu 28/5/87

matin Pailly 15h 21

Vendredi 29/5/87

matin 2h fby 9h 21 3x100 (2.4/2.7)
2h fby 4/7/11-15

Samedi 30/5/87

20h 21 6h 21 2° 1h 33
(1° Toubreim) 1.29

2h fby

2/22/16

di 31/5/87

lundi 1/6/87

Soir Parc / Doua : 4 km joy ;
4 km M ; étiré ; 4 km joy ;
4 km M accélérée ; étiré ; 4 km joy
10/8/11 28

mardi 2/6/87

matin parc 1h joy 6 km M
1 km joy 2/6/11 8

soir Parilly 2 km échouff (+)

3000	12.44	(4.11/830)
2000	8.14	(4.7)
8000	8.04	(4.6)
3x1000	3.50/3.53/3.52	
1 km lent (-)		

0/13/13
2/19/91

mercredi 3/6/87 (Auvy)

soir Parc Doua = 2 km joy / 5 km M
(1 km campus 20'46" + 100m) / 1 km
joy / 2 km M / 1 km joy 4/7/11

jeudi 4/6/87

soir Doua 2 km joy / 2 km
Campus / 2 km joy 4/9/13

vendredi 5/6/87

soir (Salice) région de Païre
6 km M (beaucoup)

samedi 6/6/87 id

matin 6 km M à la fin 2x100

~~dimanche 7/6/87 Salice~~

~~F. Swe - It - RDA - GB - F~~

~~20 km échouff + 1 km lent~~

~~1h 28' 7" 0/24~~

mardi 8/6/87

Soir Doua / UEREPS 20 km joy

* (21.52 / 43.43 / 66.13 / 4.28 / 4.17 / 4.23
4.26 / 4.22 / 4.25 / 4.19 / 4.23 / 4.19 / 4.25 / 4.15 / 4.34
4.36 / 4.31 / 4.30 / 4.32 / 4.22 / 4.23 / 4.21 / 4.12

mercredi 10/6/87

Soir 4km jog / 12km 21 progressive
avec quelques pauses / 2km jog
6/12/18

jeudi 11/6/87

Soir 2km jog / 4km 21 facile / 2km jog
4/4/18

vendredi 12/6/87

Soir 4km ftg (dent 15km rapide)

Stance pour progressif (22'30")
3x500 (2'4"/2'4"/2')
2km jog 6/6/12

samedi 13/6/87

Dijon (Meeting) 0/11

8km échouffé 3000m
(3'9"/3'57"/2'57"/19'6") 4m
Femlin / Verby / Lafleur

dimanche 14/6/87

Parilly championnat Lige
1^{er} 1.29.58.9
(44.41) 2km lent 0/22

samedi 20/6/87

Matin Parilly 10km 21

dimanche 21/6/87

Matin Parilly 10km 21

5000 21'46" (4.28/8.49/13.10/16.28)
3000 12'55" (4.20/8.39)
2000 8'29" (4.20)
10'21 lente 0/22

lundi 22/6/87

Matin Parc 1km jog 7km 21 (19.5k-12)
1km 21 2/7/19

Soir 2km jog Parc 4km 21 (12-13km-12)
2km jog / 2km 21 / 2km jog 6/4/10
8/11/11/19

mardi 23/6/87

For Parilly 5 km

5x800 (Husles 5') 3'19/3'16/3'17/3'16/3'18

2 km 1 lute ébri

0/11/11

mardi 27/6/87

Nat Dorée 2 km jay / 4 km 1 / 2 km jay

dimanche 28/6/87

Parilly

10 km 1 (25' + 23') 13.200 l'andaport
5x1000 Husles 5' (4.6/4.5/4.6/4.6/4.5)

2 km jay

2/15/17

For Parc / Dorée 2 km jay
4 km 1
2 km jay

4/4/18

6/19/25

lundi 29/6/87

30° (enfin)

For Parc Dorée

4 km jay / 9 km 1 (2 km campus
26 + 23) / 2 km jay

6/9/15

mardi 30/6/87

matin 1 km jay / 7 km 1 / 1 km jay 2/7/9

sur Parilly (chand / pantalon)

5 km 1

2 x [5x400 Husles 2']

1.36/1.36/1.37/1.38/1.36 // 1.39/1.38/1.38
2 km 1 lute 1.42/1.36

0/11/11

2/18/20

mardi 1/7/87

sur Parilly (congrues)

9 km jay / 5 km campus
~ 64'

2 km jay 4/13/11

jeudi 2/7/87

Cher 1 km jay (Parc)

10 km 1 (3 km lac 16/15/14')

51'

1 km jay

2/10/12

For Parilly

7 km 1 avec 3 côtes 500m

3000 12'50 (4.42/8.36)

2 km 1 lute

0/11/12

2/11/12

samedi 4/7/87 (chand)
3 km
Parilly 8h 25km J (~~15k~~)
moyen / 5x côtes / ~~15~~ km en 23.45
0/25 //

dimanche 5/7/87

solo 1/4 Parilly 10km J - dant
6 petits circuits avec cote Goom
en 27' - 0/10

19h20 Dona : 4km J
12x500m $\approx$ 2'3" 10ers 3'
pour 13e en lant de avant depart
(après : 1' 11 / 2' 10 / 3' 09 / 4' 03 / 5' 10
3 km joy 3/10
3/20/193

lundi 6/7/87

soi 45' exercices

mardi 7/7/87

6h20 : 10km J (Pare)
1km joy

mercredi 8/7/87

18h20 9km joy
4 km Dona en 1h20'
(20'33 / 40'16 / 60'26)

2km joy

4/18 // 21

jeudi 9/7/87

18h15 Parilly 5km J
2x3000 12.52 (4.27/8.38) 12.10 (4.17)
2x2000 8.32 (4.17) 8.23 (4.11)
2km joy
2/15 // 17

vendredi 10/7/87

soi 18h20 Parc/Dona
2km joy 4km J lante (!)
12x500m, départ 11ers 3'
2'11" / 2'7" / 2'4" / 2'4" / 2'2" / 2'
2'4" / 2'3" / 2'3" / 2'3" / 2'2" / 2'
pour après 1-2-3-4-5 : 116/104/99/100/
2km joy
4/10 // 14

(cf 6/5/7; 6/6/5)

samedi 11/7/87

mardi Parilly 10km J 0/10
16h25 Dona 2km camp
20'12" / 39'45" 0/9
+ 500m $\approx$ 0/19

dimanche 12/7/87

6h1/2 $\approx$ Parc 7km J 0/7

16h42 $\approx$ Parilly 5km J et 10 petits circuits
cote 4'3'12" 0/14
(4.25/8.52/13.16/17.40/ 17.30.38/34.54/39

Vous 15h50 4km J (20') qques étr. m
of 4

20h10 : (Parc) 5km J — 5/0

5/25/30

lundi 13/7/87

08h32: 1h J 2 trans lac (16+14')
1h J 2/7//9
18h30: 2km J 4km J (5'5")
2km J 4/4//8
(chaud et land) 6/11/17

mardi 14/7/87

08h50 Vous 2 tours 3 camps
20'10" / 39'45"
500 1'55" 0/9

mercredi 15/7/87

Shuti 1h J 1h J 1/7//8

jeudi 16/7/87

Saint Perille 10 J
5x400 J progression

plus à
la fin

2x7000 12'53" / 12'50"
2x9000 8'20 / 8'14"
2x1000 3'18 / 4'00 2/14/16

vendredi 17/7/87

Saint Perille 2x20' J avec qques
éducateurs entre (plein) 8/0

samedi 18/7/87

mont St Perille 15km J lent
seri 50 Villiers de Formant 10km J facile
(3x5' sur terrain)
0/25

dimanche 19/7/87

mont St Perille 15km J dont 6
petits circuit côte (4'7/8'16/12'19/16.34)
20.40 / 24'36"
0/15

lundi 20/7/87

Nation Parc 10km J 1km J

mardi 21/7/87

06h45 2km J
4 tours camps (dont 10'd'age)
4h20' 25" 1h J 2h J (Parc)
1km J
4/19/23

mercredi 22/7/87

Son Pailly 5km N 10 A côte
en 53' o/15 // 15

jeudi 23/7/87

oh: 1/2 jay / 7 km N / 1/2 jay 2/7 // 9

vendredi 24/7/87

18h to 2km jay 4km N

19x100 (2'2" - 2'4" / 4 derniers
2 - 1.59) - départ
1/2 jay 3'

poul: fin: 172 / 1' - 132 / 2' - 107 / 3' = 114
4' - 117

3km jay

5/10 // 15

samedi 25/7/87

Hevin Pailly 2 km 1/2 jay

dimanche 26/7/87

Hevin Pailly 5km N 1000 feet
4'24 3x2000 8.40/8.30/8.24
5km N o/18

lundi 27/7/87

Son Pailly 5km N facile
12 petits circuits côte 43'9"
5km N facile o/21

mardi 28/7/87

Son Pailly 2km jay 4 km jay
(1^{re} facile 2^e 20'54
3^e 18'51", 4^e facile
2/19

mercredi 29/7/87

oh: Parc 10km N facile 1/2 jay
1/10 // 11

jeudi 30/7/87

oh to Parc 7km N facile o/7 // 7

18h to 2km jay 4km N facile
8x500 (Hes les 3') poul 126
[2.6/2.1 / 2.4/2.00 / 2.01/2.00 / 1.59 / 1.59
poul après 1' - 2' - 3' - 4' - 5' =
147/105/96/93/93 (cf 24/7)

oh jay

4/8/12

4/15/19

Vendredi 31/7/87

Photo: 10h 21 (Perc) 3 tours lac

dernier tour lac en 27.30 ~

0/10//10

Soir Lacan ~ 3h échauff

99h:

10 000 1^{re} 41'13"

04.00/18.02/19.06/16.15/10.24

24.35/28.44/32.56/37.07/41.13

0/13//13

//23

Samedi 1/8/87

se 10h 21 facile à Vanilly

dimanche 2/8/87

Matin Vanilly 5h 21 progressive

6 petits circuits côte ~ 24'30"

3h joy + boom

3x 1000 4'8/4'10/4'13

route

peu 1'50"

poul à 110 après 1'

9h joy

5/14//19

lundi 3/8/87

matin Parc: 7h 21 / 1h joy 1/7/8

mardi 4/8/87

Soir Parc

2h joy échauff 2/3 tam camper 27

2x 3000 (-13.19/13.10) *

2x 2000 (8.32/8.38) **

1x 1000 (4.11/4.09) ***

sur la bon route Parc. un peu plus
de 2' (près du poul - 1' et 2')

* 1.07/1.08 *** 1.32/1.20

4/3 tam camper 27 8h joy

mercredi 5/8/87

matin 2h joy 4h 27

2h joy

4/4//8

4/16//20

jeudi 6/8/87

Soir Parc

2h joy 3 tours Camper 59'02"

1-tam 20'18" (4'40" sur la bon route de 1000m)

2^e = 39.55 (19.37) (4.32) - - - - -

3^e = 59.02 (19.07) (4.27) - - - - -

+ 250 m facile = 13 km (poul 1' = 4.20 2' = 1.08)

(Scam tires - autre mesure)

2h joy

4/13//17

vendredi 7/8/87

Out ~ 7h 21 1h joy 1/7//8

samedi 8/8/87

Plu 1/2 Doua

4h 21 ($\rightarrow 5'5''$ au 2)

8 x 500 tta les 3' (2'10" 1'59" 1'42")

[cf cumi 30/7 - 10/7: 5/7 - 24/7 - 20/7]

pour au bout d'1': 126 / 2': 99 / 3': 93 /
4': 99 / 5': 93] itrements - 2km jog
pleurs, itrements 2/8/10

dimanche 9/8/87

Annee de France 20km
- 3h 24' 2" - 1. 24' 22"

$\approx (20'45 / 41'46'' / \approx 63') \quad 0/24/84$

lundi 10/8/87

Soir 6km jog (bon pleurs) qques

etir^t; 4h 21 facile; 2km jog.

2h¹⁵; 2km jog. 10/4/14

mercredi 12/8/87

Soir Doua 4 tours du campus
 $\approx 1h 21'30$ (dont 3 en 61'5)

(Sweet-shirt épaiss...) 0/17

jeudi 13/8/87

Parilly (30°C)

5h 21 en sweat / pant.

6 boucles cote en 24'3" (shut / tee sh.)

4 cotes 500m

5h 21 en sweat / pant.

(très fatigué (chaud / alimentation un
peu juste...)) 0/20/20

vendredi 14/8/87

Soir Parc Doua 30°C

2km jog 4 tours du campus 1h 24.40
(22'17 / 20.20 / 20.53 / 22)

2km jog 4/17/84

Samedi 16/8/87

Randonnée Lot et Garonne

35km Forte chaleur 0/35

dimanche 17/8/87

Footing après-midi 14/
(combats chèvres /
amié genoux)

mercredi 18/8/87

Matinée 1h gay 8h M

1h gay

Jour Pailly 10h M

en sweet - bon train 4/18/92

mercredi 19/8/87 (EN SHORT)

Matinée Pailly 5h M

12km petit circuit = 48' 12"

(C = en 12.24") (A pour 2)

0/16

18h2 Dama 4km en 1h21'10"

(20'12/40.25/60.36) 0/17

0/33

jeudi 20/8/87

soir (19h30 F) 4h gay/4h M

1h gay

6/4/10

vendredi 21/8/87

matinée 2h2 fgy
4h M Dance

12x500 M départ + en 3', 2

1 point à la fin:

1': 120/2': 106/3': 9/4': 96/5':

(cf 20/5/517/20/7/24.7/30.7 8/8..

21- 17

4/30/44

samedi 22/8/87

RIETE (1)

18h30. 9km M exercices 0/9

dimanche 23/8/87

RIETS (2)

exercices
17h10 29' jay (2h10)

6/0

lundi 24/8/87

RIETI (3)

10h10: 8h M (4h10 / 20'30 retour) route

17h10: 7h10 M route

0/8
14
5/22

mardi 25/8/87

RIETI (4)

9h Averses

5x400 promenade

8000 (4'9 / 21'33 / 35'10)

0/10

18h = 100+600+300+400 idem

3000 (4'10/8'44) 2x2000 (8'10 // 8'5")

3x1000 (3'53/3'55/3'55")

0/11/21

mercredi 26 août 1987
RIETI (57) 17h 2
33' M court. 3k ftg 3/6/9
exercice

jeudi 27 août 1987 ROME (1)
18h30 =
1h 7' M. Bontrein 0/14

vendredi 28/8/87 ROME (2)
18h30 = 7h M 1h joy 1/7/8

samedi 29/8/87 ROME (3)
17h40 = 2h M facile 2x 1h Bontrein
(4' 35")
2x 5x400 (1'42" = ; fin 1.40
1.39...)
2h10 1h joy 1/8/9

dimanche 30/8/87 ROME (4)
2^e Chen piannati du Monde
2h10 4km M lente 0/14
~~2h10 2km + 2h10~~ 0/21
20'18/42'2/63.210)
1h41'01"
14c 0/25

lundi 31/8/87 Rome (5)
3km joy 3/0

jeudi 3/9/87 Rome (8)
1h34' M lente 0/14

vendredi 4/9/87 Rome (9)
9h M lente 0/9

dimanche 6/9/87 Rome (11)
9h M lente 0/9

lundi 7/9/87 Rome (12)
8h joy 8/0

jeudi 10/9/87 - Lyon
4km joy 9km M progressive
2km ftg 6/9/15

vendredi 11/9/87

crempse au mollet gauche à 5h des
males

samedi 12/9/87

matin Pailly 10km N 0/10

dimanche 13/9/87

Pailly 8h15: 15km N 5x400 (1.54/1.41/
1.44/1.37/1.36) 3000 (4.26/8.39/12.47)
5km N faible 0/25

jeudi 17/9/87

oh = 1/2 pag
Pailly 10km N dont 3km
lac en 40' 1"

1/2 pag

2/10/88

18/45: 2h pag
4h N
2h pag

4/4/88
8/44/90

vendredi 18/9/87

oh 15 = 1/2 pag 2h pag

27' = 1/2 pag 2/7/89

18h40 = 2h pag 1h pag

20'46" (hps d'hand) 3x250 2/2/88

2h pag 4/5/89

6/12/88

lundi 21/9/87

soir 2h pag
4 = N
2 = pag

4/4/88

mardi 22/9/87

midit 2h pag / 4h N / 2h pag

4/4/88

merandi 23/9/87

multi: 1 hr py 12 hr 91 (1 hr = 1000)

lac + A2 } 1 hr py 2/12/84

multi 1 hr py 6 hr 91 2/12/84

6/16/88

Jan 1987

ONLY F. RRA-GB

35 km 3- 12/87

(48.42/1, 36.50/2, 24-)