



H. 40

DEC 87

25 2 (2)

10 (10)

12 (12)

26 12 (14)

12 (24)

27

28

29

30

31

4.40

FEVRIER 88

1				
2	4	(4)	22 (22)	26 (26)
3				
4				
5				
6			24 (46)	24 (50)
7	11	(15)		11 (61)
8				
9	8	(23)	17 (63)	25 (86)
10	2	(25)	7 (70)	9 (95)
11				
12				
13	6	(31)	25 (95)	31 (126)
14	4	(35)	24 (119)	28 (154)
15	9	(44)		9 (163)
16	4	(48)	6 (125)	10 (173)
17	2	(50)	13 (138)	15 (188)
18	2	(52)	7 (145)	9 (197)
19	2	(54)	7 (152)	9 (206)
20	2	(56)	25 (177)	27 (233)
21			23 (200)	23 (256)
22				
23	10		4	14
24				
25	2		7	9
26				
27			19	19
28	5		15	20
29				
30				

MARS

140
2

1 (2)
2 (4)
8 (12)

4 (11)
7 (11)
6 (17)
17 (34)
20 (51)
12,5 (66)

6 (6)
9 (15)
14 (24)
17 (46)
20 (66)
18 (84)

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

7
13
4
4
13
4
4
4
0
0
4
1

APRIL

14
12
14
4
18
24
4
92
6
20
9
9
7
17
15
24
8
18
18
4
7

21
12
27
8
18
24
13
8
25
10
20
9
13
11
21
26
14
78
18
8
78

	July	Aug	Sept
1		8	
2	13	14	
3	13	14	
4	12	12	
5	23	23	
6			
7			
8	8	14	
9	2	8	
10			
11	21	21	
12	0	7	(7)
13	3	6	(13)
14	15	17	(30)
15	11	17	(47)
16	15	15	(62)
17	21	23	(85)
18	17	19	(104)
19	12	16	(120)
20	20	27	(141)
21	28	30	(171)
22	18	20	(191)
23	14	17	(208)
24	20	20	(228)
25	17	17	(245)
26	26	26	(271)
27	19	25	(296)
28	29	29	(325)
29			
30			
31			

ven 25/12/87

Glacé: Parc 1 km jog 10 km H-progressive
1 km jog

sam 26/12/87

1822 14 km jog Parc / WEREPS

==

Correngon

==

~~dim~~

dimanche 3 janvier 1988

Correngon 11h: 40 jog dans les
collines / forêt 8/0

Lyon Soir 1 km jog 7 km H 1 km jog (plus) 2/7/9
10/7/17

lundi 4/1/88

Soir YOGA

manu 5/1/88

h = 1h joy 4ok n^o dont 3

four lac en 38'41" (13.23/20.07) 1h joy
4h n (Dora) 1h joy
2h n^o 1h joy 4/16/20

1h: Exercice day kyni

manu 6/1/88

in 12km joy

23/1/88 in down
Gulch

3° 20'23"

manu 30/1/88

Atin Parilly 5 times

0/24/

leimadu 31/1/88

Parilly ≈

1/13/

leimadu 1/2/88

Loir Yoga

manu 2/2/88

Atin^{sh} Parc/Dora

1h joy / 1h n^o / 1h joy / 9h / 1h joy / 2h

1 joy

4/22/26

1h: exercices 1h day kyni

medi 6/2/88

latin Parilly - 5 tours contracture
un mollet
0/24

in 7/2/88

mille UERPS 50' jog pelouse (plaine)
11/0

in 8/2/88

in YOGA

in 9/2/88

latin 2h jog 4h 1 4h jog 2h 1 1h jog
1h 15 Exercice de la KYNR 4/6/10

8h 30 = ~~ANEC~~ GILKT 10 kg 2
1h jog 2h 1 1h jog

7h 1 (Dona) sangyilat 2h 1
2h jog

4/11/15

8/17/25

mer 10/2/88

latin 1h jog 7h 1 (12h 12+) 1h jog
2/7/19

jeudi 11/2/88

in YOGA

samedi 13/2/88

latin Parilly 20k 1 facile 0/20
10h Parc/Dona 2km ftg
20 x 100 mètres pelouse en 10'
1 tour par (+ 3' 17")
en 14' 50"
2h jog
6/5
6/19/31

dimanche 14/2/88

6h 30: 1h jog / 7h 1 (2 tours lac)
1h jog 2/7/19

9h 30: Parilly 5h 1 (1 tour = 21' 45")
5 aller-retour cote rive 0/10/10

1h 45: Parc 1h jog / 2 tours lac
(2' en 12' 58) 1h jog 2/7/19

4/24/28

lundi 15 février 1988

Loir Parc / Quai 26' jog

YOGA 1h

Loir 12' jog 9/0

mardi 16/2/88

Matière 8h 26 2h jog / 4h 7 (Dance)
1h jog / 2h 7 (parc) / 1h 50g

4/6//10

mercredi 17/2/88

8h 35 Parc 5' jog = 1h 4' 7 dent
4h 10m lac en 53' (14/13.10 / 12.28 / 12.53)
22.60 40.58 / 53.02

5' jog

2/13//15

jeudi 18/2/88

GILLET 10KG =
8h 7h jog / 7h 7 / 1h jog 2/9/9

soir YOGA

vendredi 19/2/88

soir 1h jog / 7h 7 / 1h jog

2/7//9

samedi 20/2/88

matière 6h Parc Gillet 10kg
1h jog 10h 7 (3h 10m, lac)
1h jog

8h 50 = 3h 10m Pully 0/15
2/25//27

dimanche 21/2/88

Grenoble 9h 16 - 2h 3' 7 0/23
(50) (lacti d'élime)

lundi 22/2/88

mardi 23/2/88

2h jog 4h 7 8h 12 (dent & 6
sur pôleum)

10/4//14

jendi 2/19/88

Ch. Parc: 1h jog 2km lac

2- en 12'28"

1h jog

2/7/9

lundi 27/2/88

39 Parilly 19km 0/19

dimanche 28/2/88

15h 1
5h fby regards 5/15/80

24/9

1/3

2/3

1h 4km 1h ft. 2/4/6

jeu 3/3

GILLET 10kg
Chlo: 1h 7km 1h ft. 2/7/9

Gai Yoga

vendredi 4/3/88

bin 4km jog / 4km 1 / 2km fby pelouse
1km jog / 2km 1 - acceleration / 1km

8 / 6/11

samedi 5/3/88

monte 17km 1 dent 48 0/12

dimanche 6/3/88

mab 2km 1 0/20

lundi 7/3/88

Chlo 30 4km jog / 19,5km dent 10,5
acc en 4'47" en km
2km jog 6/19,5/11

sa 12/3/88

Pavilly 15 km M

0/15

Di 13/3/88

TAI No 1

Amidi Taino 17 km clent 10
- au moins à 4'45"

0/17

Lun 14/3/88 contracture ischio genche TAI No 2

Nati 20 km 1.37.15"

0/20

Amidi (Sesto) m. clent 2 km

assoupliss.; jog 3 km; marche 2 km 4/4

jog 1 km (+)

4/194/88

Mar 15/3/88

TAI No 3

Nati: jog Taino / Sesto 5

etir^{re} Educatifs (Colombo - en ligne)

et ~~2~~ 1 km

3 km M clent 400 m en 1'36"

4 km M facile

5/8/13

après-midi: 2 km jog 4 km marche

soir 2 km jog

4/4/18

9/19/88

1er 16/3/88 TAINO (4)
(Pluie) 20km (10 dernier.
à 4'55") 0/20

16e 2km 30s
12km (8e 36'8" pour 188)
2e 9.30 2e 10
0/14
0/34

jeu 17/3/88 TAINO (5)
10e 9' = 23km 11 lent 0/23
23

ven 18/3/88 TAINO (6)
10km 11 doublem jumbien
s'écrit
Gallarate aprin mûche
2km 11 facile Ex 1000 (4.24/4.21)
5 km / 14km gay / 5x 400 (1.58/1.50/
1.39/1.40/1.44) / 600 - 400 - 1000 (4/16)
4/18/12
4/18/22

amedi 19/3/88 TAINO (7)
Platin 21km 11
dernier 10e 47'30" 0/27

dimanche 20/3/88 TAINO (8)
Platin 30km 11 26.35
(27/25/15/15/15/24.40/27) 0/30
non forcing 10km 10
11/40

lundi 21/3/88 TAINO (9)
mâti 12km 11
s, mâti 2km / 4x200 / 6x400 / 2x1000 / 800
(lent) 13
0/20

mardi 22/3/88 TAINO (10)
mâti 24km 11 lent 0/24

mercredi 23/3/88 TAINO (11)
mâti 602 ftg a 100m 6m
aprin mâti piste 6km 26'
3km 12'45"
2km 9'
6/11/17
(en fait 1400m
4'20 1000 + 1400)

seu

jeudi 24/3/88 TAINO (11)

^{trijou de sang}
 mati 10k 11 facile
 (doublem dans ischio droit à la fin)
 soir 17k ^{avec Eric Nardone}
 (11k4')

17/10/87

vendredi 25/3/88 TAINO (12)

Mati 21k (10k retour ≈ 48.30) 0/21

Galaxie 2km facile
 1600 (6.57) 1200 (5.40) 800 (3.25) 400 (1.38)
 1600 (6.51) 1200 (5.06) 800 (3.27) 400 (1.33)
 1km facile 0/11
 0/32

dimanche 27/3/88

Parilly 10ht': 25km 12km/2(12)

dim 27/3/88

Yoya à 28k

mercredi 29/3/88

Mati 3km ^{11k f} facile 37'52"

(13 + 12.38 + 12.14)

^{1h f}
 10k ^{avec} facile

2/10/12

jeudi 2/4/88

mati

10km avec parents et chauffeur

3kg ^{après-midi} 3kg

2kg ^{après-midi} 4k 11/ 2k 10g

3/10

4/8

7/14/12

dimanche 3/4/88

matin Paillly 6km M. facile

2x1000 route 4'20/4'10"

1ste 500 (1.55) 1500 (6.10) 500 (1.54)
1500 (6.8)

0/12

lundi 4/4/88

matin Paillly 5km M

5 circuits côte 20'24"

5km jog

5/9.5 // 14.5

20h 6km jog - dont 1 tour

peur 15'-17"/poul: 162-169

5x500 (2.20/2.18/2.14/2.1/1.58)
1 tour les 3' (un seul)

1h jog / 2h M / 1h jog

8/4.5 // 10.5

13/14 // 27

mardi 5/4/88

soir 2h jog / 4h M lente / 2h jog

4/4/88

jeudi 7/4/88

soir Paillly (ext. m. ballen - d. m. out)
5km M facile

2x100/2x200/2x300/2x400 en ligne

5x800 (2.20/3.19/3.19/3.19/3.18)

2000 (8.30)

5km M facile

0/18/18

dimanche 10/4/88

matin Bourg en Bresse: 4km éch. F^h

~~20k piste 1^{re} 1h31'57" (d. h. = 45')~~
~~0/24~~

lundi 11/4/88

soir Peur 3 tours jog (54')

1 ^{re}	poul	150/1 ^{re}	17'
2 ^e	-	160	17'
3 ^e	-	170	15'10"

} ←

13k/0

mercredi 13/4/88

soir 2k jay 4h M - dot 1000 3'55"

(buse rentée de la Donna)

2k jay

4/4/88

jeudi 14/4/88

matin 1k jay / 7h M / 1k jay 1/7/89

soir Parilly 5h M facile

3000

12'31"

2x 2000

8'24"

3x 1000

4.4 / 4.4 / 3.59

1k jay

1/15/86

3/22/85

vendredi 15/4/88

soir (H&R)

4h

ptg

/ 4h M / 2h M

1k jay

1k jay

4/6/80

samedi 16/4/88

matin Parilly = 20k

dot (27/25/24/23)

0/20

dimanche 17/4/88

matin Parilly:

2x10 / 2x100 / 1x200 / 2x100 facile au lycée

2000 (10') 10x100 Educabiffs

2x100 //

1000 3'56"

2000 8'29"

0/3

lundi 18/4/88

2k footing

2km campus

42'3 (21'20'3)

2k jay

4/9/83

mardi 19/4/88

1h: exercice d'alignement

mercredi 20/4/88

soir 2k jay / 4h M facile

6x100 (H&R 3': 1.55/1.53/1.55/1.55/1.57)

perle à 108 - 90"

2k jay

4/7/81

jeudi 21/4/88

soir Donna (19h30)

2k jay

4km campus progressifs

2k jay

4/13/81

samedi 23/4/88

matin Parilly 15h M

dimanche 24/4/88
~~soir~~ R15: 1h joy, 2h 21 facile 1h joy
 11h Pauley 3h échouff 2/7
 1h leu 14h 038 1-
 (21'10" / 42'32") 0/17
 2/24/26

lundi 25/4/88
 4h joy / 8h 4 / 2h joy 6/8/14

mardi 26/4/88
 soir Pauley 2x100 / 2x200 / 2x300 / 2x400
 10x100 éducatifs

4.6/4.12/4.10/4.12/4.12 / 4.11

4.13/4.11/4.10 / 3.17

peu = 1m 1/2

5h 21 facile 0/18/18

jeudi 28/4/88 1600
 2800
 20.
 soir Pauley 2.8h échouff
 (1600/4x100/800)
 2x3000 (19.46 / 12.47)
 2x2000 (8.20 / 8.19) 0/18
 6x 1tour coté 24'42"

vendredi 29/4/88
 soir 2h joy
 4 - 21 facile
 2 - joy 4/4/18

samedi 30/4/88
 soir St Genis Pauley 3h échouff
 1h (1-2) 14h 247
 (21'10" ; 7 = 29.40 ; 10 = 42.26)
 (14 = 19'3") 1h joy 1/17/18

dimanche 1/5/88 Pauley 10h
 4h joy / 2h 21 facile
 9x1000 (4.16/4.13/4.10/4.9/4.13/4.12/4.15/
 4.10/4.8) 5h 21 4/15/19

lundi 2/5/88
soir 2h ptg / 4h 1/3h joy /
2h 1/1h joy 6/6/12

mercredi 3/5/88
19h Parilly schauff 3h
5000 2130 (4.19/8.40/13/19.17)
2h joy 2/8//10

mercredi 4/5/88
18h45 2h joy
4 tours Ceampen 1h19'5"
(20.30/19.45/19.45/19.5)
2h joy 4/17//21

jeudi 5/5/88
18h45 Parilly
2h 1/1h lente

3x5000 (21'54"/21'59"/2'42")
1h 1/1h joy 1/17//18

vendredi 6/5/88

samedi 7/5/88
5h 1/5 aller retour Côté
0/10//10

dimanche 8/5/88
3h schauff
8x2000 (8'24/8'22/8'23/8'22
8'22/8'22/8'21/8'15)
2h joy 2/19//21

lundi 9/5/88
5h25: 2h joy 4h 1/1h joy
2h 1/1h joy 2/16//10

mercredi 11/5/88

2h jog 3 tours campus 60'15"
(20.48/40.52) 2h jog
4/13//17

jeudi 12/5/88

Pendly 10k 1 facile 0/10

vendredi 13/5/88

Parc 1h jog 6k 1 facile

4x500

1,5h jog

3/8//11

samedi 14/5/88

~~EPHAY Critérium~~

~~national de l'Est~~

~~2. 1h 28'54"~~

~~(21'14 / 42'42)~~

~~temp. chaud~~

jeudi 19/5/88

Yoga

vendredi 20/5/88

Marin (6h30) 5h 1 facile

Loir (6h30) 2h jog 1h jog

4 - 1 facile

5/9//14

samedi 21/5/88

10k 1

10/0

22/5/88

2k éch.

1 - jog

4x (500 + 1500)

1 - 2.5 + 6.33

dem - 2.7 + 6.17

1h jog

lu 23/5/88

5h M facile

5* other

0/10

me 24/5/88

Soir Parilly

5x400 (1.57/1.50/1.47/1.46/1.37)

1/2 way 5000 20'39" (4.3/8.11/19.19/16.29)

1/2 way 3x1000 (3.59/4.04/4.00)

2/10/12

me 25/5/88

Soir Parilly 15km M facile
3km Joy

3/15/18

jeudi 26/5/88

ven 27

samedi 28/5/88

~~Jeuneur~~

~~10km M facile~~

~~10km M facile 41'18"~~

~~3x1000 41'48"~~

~~0/13~~

dimanche 29/5/88

Martin 10km M facile

Soir 5km fby

CIh pure 14'40"

mercredi 31/5/88

Mali 7h M facile

Son: Perully

2h chauffé

12x1000 pousse 1' (1/2
à la fin) 4'6/4'10/4'7/4'9/4'9/4'8
4'7/4'8/4'9/4'9/4'10/4'5

1h joy

-1/14/11
1/21/22

mer. 1/6/88

son 8h joy

jeudi 2/6/88

son 5h joy

3000 J (4.5/8.12/12.14)

5h joy

1h joy

-1/13/14

samedi 4/6/88

La Corogne (E)

12h J

~~dimanche 5/6/88~~

~~La Corogne (E)~~

~~2h 5/Sa/I+/RNA/Exp~~

~~Portugal 1^{re} Debenedicti~~

~~(73^c) 2'7"/42.16/44.45~~

~~4.27.45 =~~

~~0/23/40~~

mercredi 8/6/88

son 4h joy / 8h J / 2h joy

6/8/11

jeudi 9/6/88
soir 1/2 jg / 2h 1/2 jg
2h jg 6/2//8

dimanche 11/6/88
Mentley 10h route
1^{er} Tournoi 1h 2h
(9^e 1.31.00) 0/2.4

1986 (ex)
dimanche 14/6/88
soir Partly 15h 1/2 jg facile
2h jg 2/15//17

mercredi 15/6/88
matin (1) 1h jg 7h 1/2 facile
(2) 1.
soir 2.
2.

6 / 11 // 17

YOGA JEUDI 16 JUIN

dim 19/6/88
Partly
10h 1/2 ; 500 1'10" 400 1'23"4
(record ancien 1'27) 1474 c'gali ≈ 87
2h jg 5000 23'34"
2 / 16 // 18

lun 20/6/88
matin 1h jg / 7h 1/2 / 1h jg
soir Yoga 2/7//9

mar 21/6/88 Dons
soir 2h jg 8h 1/2
5. jg (dot 4 rapides sur
peloton) 8/8//16

mercredi 22/6/88
Matin 2h jg 1h fty (3'44")
4 = 1/2 2h jg 5/4//9

samedi 25 juin 1988

4 kg jag 4h M

dimanche 26 juin 1988

mati 30km M

lundi 27 juin 1988

2k, jag 4h M / 2k jag

mercredi 29 juin 1988

mati 25k M

samedi 2/7/88

Mati 20km M

0/20

dimanche 3/7/88

mati 15k M 2k jag 3k M

soi 8k M

2/18

2/26/28

mercredi 5/7/88

15k M

0/15

mercredi 6/7/88

9k jag

9/0

jeudi 7/7/88

4h M

2000 7'43"

avec
NELSS

(1'33"/3'50"/5'48")
1000

5h M

0/17

dimanche 10/7/88

Épaul 31k rendement
(soleil)

lundi 11/7/88

11k 21 → douleur au bras
foins

mardi 12/7/88

- joy le matin
- Cavi Font Romeu (1)
1k joy / 6k 21 facile

mercredi 13/7/88 - de blocage au bras
par l'avis Bouvat
3k joy 3k 21 avec Marie
au Pécideu Calm 3/3/6

jeudi 14/7/88

10k 21 le matin

11. 21 l'après-midi 0/17

vendredi 15/7/88

Font Romeu (4)

matin : 10k 21 facile 7/10/1

a.midi : 7k 21 massage jambes

samedi 16/7/88 Font Romeu (5)

matin : 15k 21 facile

a.midi : bain chaud / exercices 0/1

dimanche 17/7/88 Font Romeu (6)

matin :

15k 21 lentement

0/15

a.midi : piste

3k 21 rapide (12)

10x100 éducatifs 10kg

10x100 =

exercices

1k 21

2k joy

2/6

2/21/23

lundi 18/7/88

Font Romeu (7)

matin 11k 21

0/14

soir 4k 21 piste (12k/12)

1/6

6 côtes (1'35)

10' jog / pelouse

2/

2/17/1

(11k massage
1h-1h30)

mardi 19/7/88 Font Romeu (8)
4 km M / matin au roc de la Calme /
17' jog (en descente) / 3 km M / jog

5 x 400 avec gilet 10kg (1.36/1.37/1.36/1.34)
1000 4'26"
12' M facile
5' jog
4 / 12 // 16

mercredi 20/7/88 Font Romeu (9)

Matin 3 km ed t

400/300/200/100

3 x 2000 (8.51/8.46/8.37)

3 km M facile

1 - jog

1 / 13 // 14

11h message jambes
A. midi aller rôtir Pyramide 2000

0 / 7 // 7
1 / 20 // 14

Assouplissements

jeudi 21/7/88 Font Romeu (10)

Matin Rôt Louis / Avignon -
9h 39' 0 / 26 km
avec Eric

16 km: 13' M. facile

Assouplissements

16' jog

2 / 2
2 / 28 // 30

vendredi 22/7/88 Font Romeu (11)

matin 8 km M. (Pyrénées 2000)

20 lignes droites avec gilet 10kg
jusqu'à 2000 m

1 km M facile

0 / 11

11h30 massages

après 2 km M facile

10 x 100 éducatif

5 x 200 (43/44/42.5/41/40.01)

10 x 100 éducatif

2 km M facile

E. tiré

2 km jog

2 / 7 // 9
2 / 18 // 10

samedi 23/7/88 Font Romeu (12)

matin 2 km facile, 100, 200, 300, 400

7 x 1000 (4.59/4.45/4.30/4.19/4.09/4.01/4.01)

1 km (+) facile (test de V02 et milis à 2000 m)

A. midi: 3 km jog

Assouplissements

Bain chaud

3 km M. lent

Assouplissements

0 / 11

3 / 3

3 / 14 // 17

dimanche 24/7/88 Font Romeu (13)

20km st. lente (1656) à
Pyrenia 2000 -
0/20

lundi 25/7/88

Font Romeu (-14)

multi 1h échauff^e

5000 mml 158-160 23'40
(4.31/9.9/13.57/18.45)

3000 idem (13.45 ≈)

18h = 4 x 2000 (9'4"/9'6"/9'16" départ un peu
lent / 9'11")

0/17

mardi 26/7/88

Font Romeu (-11)

26km (St Louis Avoillan) en 2h23'

Bein chaud à 16h40

El Niño en te.

mercredi 27/7/88 Font Romeu (-16)

- 2h échauff^e

- 7 x 1000 (4.8/4.10/4.15/4.10/4.10/4.8
4.17)

2 km juy

2/9/11

après-midi : météo un roc de la Calm avec
fin juy / marches // marche à la Cal
redesente; 1 km section sportif juy

4/10/114

6/19/115

jeudi 28/7/88

Font Romeu (-17)

Stati motricale Calm 27'

la Calm 27'

retour

0/12

15h50 multi à la Calm 19'

la Calm 50' (rapide)

retour

0/17

1/29

vendredi 29/7/88

Font Romeu (-18)

1h sur la juyte

(derrière vestibule ~~à~~ dorsale
et côtés)

0/10

samedi 30/7/88

Lya

20 km juy 4h27 lente

8x500 (4h en 3') à 2'4" (dand
et poulou); penlamine 178

jeu Hester 30=266/143/123/108/102/96
1' 2' 3'

2h jeu

mercredi 2/8/88

Bentley 2h jeu 25' + 23'20"

Piste: 3000 73'02"
2000 8'37"
2x1500 6'23 / 6'24"
2x1000 4.12 / 4.14

mer 3/8/88

matin 10h 31

jeu 4/8/88

Bentley

2x100 / 2x200 / 2x300 / 2x400

3000 (12'56" (4.19 / 4.15 / 4.16)
2000 12.45 (4.15 / 4.14 / 4.15)
1000 8.13 (4.06)
8.12 (4.04)
3.58
3.54

30" 2' 1' 1/2 2'
(120/148/120/106/99)
21/12 3 3 1/2 4
9 1/2 / 22 / 21 / 8 1/2

samedi 6/8/88

Matin Parilly 23K - dent

= 8x10' pour 110-157
pours 5' 11 facile
(clavier: 2000 9'35" = pour 160.)
0/23

dimanche 7/8/88

matin Parilly 10K - dent

12x400 en côte, départ Hester 3.

lundi 8/8/88

soi 4h jeu

4h 31
2x1000 (4.12 4.16)
2h jeu

6/6/12

mar 9/8/88

matin 7h 31

soi Parilly

2x100 / 2x200 / 2x300 / 2x400

5000 21'35" (4.18/8.35/12.56/17.17)

parc 158-165

5 x 1000 4'3"/4'6"/4'6"/4'5"/3'58"

(parc 2', surpassement 3')

90' jog

2/12/14

2/19/21

mer 10/8/88

soir 2k jog

4 - jog

2 - jog

4 | 4 | 118

jeu 11/8/88

soir 1k jog

3 x 1 tour campus, chacun

sur circuit

10) 20'6" (bank e 4'49") parc 159

20) 19'18" (- - - - 4'38" parc 159)

parc → 163

30) 19'06" (- - - - 4'32" parc → 165)

1k jog

2/13/15

12/8

sum 13/8/88

7k jog (partelle à la fin)

Dim 14/8/88

Tours ch^{rs} For 20km

4 1.26.03

(21.13/42.38/)

len 15/8/88

multi 3k jog

me 16/8/88

soir 4k jog

2 =

2 x (5 x 1000 course pabenn)

4 x 2500 course (47/48/47/45)

2k jog

10/0

juu ~~11/8/88~~

3x 1 km samples

et

et