

UG 520
4,10^F



3 020129 104523



PAPIER SURFIN 70 g - 100 pages
REF. : 910452
FABRIQUE EN FRANCE



lll

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

km fly

About 80

km M

6
7

4
4

2

4

-14
-14

6
9
7

20
-16
12

6

20
21

10
-13
7

20
-16
-14

10

Sept 88

15 (15)

15 (15)

2

13

26 (39)

15 (30)

26 (16)

6

6

6

8

14

OCT

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

10
2

8

7

10
12

20

27

Nov 0

6

12 (18)

0

18 (18)

7 (25)

7 (25)

5 (30)

5 (30)

4 (34)

5 (37)

9 (39)

6 (41)

4 (41)

10 (49)

2 (42)

4 (43)

6 (55)

2 (1)

4 (4)

6 (6)

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

Plz

JAN 89

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

♀
2 (9)

●
4 (4)

7
6 (13)

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

4

2 (6)
4 (10)

2

3
8

9

9

FIEV

3

9 (12)
4 (16)

4

2

10

11 (14)
8 (18)

6

7
8

9

9

10

AVR ~~2011~~ 89

1			
2			
3			
4		5	1
5			
6			
7			
8			
9	1	5	6
10			
11	7	8	15
12			
13	6	4	10
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

Sam. 20/8/88

multi-Parilly PLUIE
10 km M - Cant

0/10

sein Parc / Doua

4 km - fg

4 km M moyen (150p/m)

2 = fg

6/4

6/14//20

dim 21/8/88

Parilly matin

4 km M moyen

10 x 1000 route pavin, 1 1/2

4'22/4'16/4'25/4'15/4'16/4'21 (avec Pt
Riveland)/4'20/4'17/4'23/4'17

0/14

10 km Parc 7 km fg

7

7/14//21

mardi 23/8/88

Joi 2 km

4 =

Jog

(dur 1k 4'35")

8 x 250 ($\approx 53''$)

rouis, m
becun

-depart Her les 2'

sweet/
pantalou

pend arrivis: 170

après 30": 159

1': 120

4/6//20

1'30": 113

2': 103

2'30": 98 2 km jog

redj 24/8/88

Jour 2h Joy
2km campus 4'1" =
2h Joy

4/9/13

jeudi 25/8/88

matin 7km J

o/7

samedi 27/8/88

Oh: parc 1ok J

Oh 1/2 Parilly 10 = J (47/39") o/20

dimanche 28/8/88

Matin Parilly

• 2h J - facile

1h x 1000 départ à 10h les 5'30"

10 = 4'32/20 = 4'18/ensuite = 4'27

(12 = 4'21 - 14 = 4'19)

o/16

lundi 29/8/88

Soir Doua = 4h J

16 x 500 (Hes les 3')

temps / paul arrivée / paul départ suivre

2'3 (142) 1.59 (142) 2.01 (165/132)

2'2 (165/130) 1.59 (165/132) 2.02 (163/13)

2.00 (190/132) 2.00 (167/135) 2.00 (170/130)

1.59 (167/130) 2.01 (168/129) 2.01 (167/133)

2.02 (167/130) 2.02 (166/129) 2.01 (165/137)

1.59 (169 - 2km) : 30" - 142/1' = 125/130 = 111"

2' = 107/2'30 = 104/3' 100/3'30 = 99/4' = 99/4'30

5' = 97

2km Joy

2/12/14

mercredi 30/8/88

mercredi 31/8/88 Soir Parc/Doua

2km Joy

5h J - dont 3 x 1km route

4'19/4'7"/4'5"

(penser longues)

2h Joy

8/6/10

jeudi 1/9/88

Soir Parilly avec Eric

5h J ; 5000 pite 21'9"

(4'22/8'36/12'53/17'02)

2 M (déluge) 0/15

vendredi 2/9/88

AHLEN (vers Düsselhof)
(eichhauff)

samedi 3/9/88

Ahlen (2)

1^{er} M // 5x400 (1.41/1.39/1.38/1.33/1.27)
2nd jog 2/13/15

Dimanche 4/9/88

AHLEN (3)

~~eichhauff 2nd trient 2x1^{er} famit
2x400 2x200 ligne brutes
2nd M F-RFA 4° (1.26.01)
0/26~~

mercredi 21/9/88

Soirée 5x5' jog

6/0

mercredi 28/9/88

matin: 5' jog / 23' M / progression / 5' jog

2/4/6

18h20 = 10' jog / 4h M / progression / 10' jog
(circuit 1100 - 11h/1h) 4/4/18

6/8/14

vedi 8/10/88

Parilly matin 46' fty facile 10/0

dimanche 9/10/88

Parilly matin 9' fty facile 10/0
douleur genou gauche

mercredi 12/10/88

Soir Parc/peloton verres
32' fty 8/0
douleur nuissant genou gauche

dimanche 16/10/88

Soir 29' fty 7/0

lundi 17/10/88

Soir 30' fty 7/0

merdi 1/11/88

Matin Parilly 27' joy 6km/1

samedi 5/11/88

Matin Parilly 55' joy 12k/1

lundi 7/11/88

Soir Parc 30' (+) fty 7/0
combaturans
= adducteurs
= ischio

Vendredi 11/11/88

Soir (17km) Parc 21' fty 5/0

mercredi 16/11/88

Soir Parc/Dorea: 2k joy / 2k M / 1k joy
1000 M 4'5" / 1k joy / 2k 97 / 1k joy
4/5/19

dimanche 19/11/88

Matin Parilly 8k M

4 = jog / 10

mercredi 23/11/88

soir 1h jog / 4h M / 1h jog 2/4/6

jeudi 1/12/88

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

30' exercices / yoga léger 2/4/6

vendredi 2/12/88

soir 1500m ≈ ptg

3h M (léger)

1500m ≈ ptg

3/3/6

mercredi 28/11/88

1h jog / 4k Marche progressive / 1h jog -

jeudi 2/1/89

matin 7h jog

7/0

mardi 3/1/89

soir 4h jog 4k M 1h jog 2/4/6

10 janvier 1989

1h jog 2km lac 1h jog 2/7/9

mercredi 11 janvier voir ci-dessous 2/7/9

mercredi 14 5000 22' 35" 0/9

mercredi 15/1/89
Longue ballade

mercredi 18/1/89

voir 1h jog 2km 1h jog 4km 2km jog
4/6/10

vendredi 3 - février 1989

Soir Parc: 1km jog, 3km M. Pente;
3km. fty 4/3/7

samedi 11/2/89

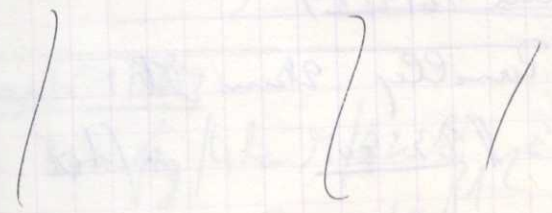
Matin Parcilly 9km 2h jog
2/9/11

dimanche 12/2/89

Matin Parc/Doua 2km jog/4km M
(dont 1000m en 4'43") 2km jog 4/4/8

mercredi 14/2/89

voir Parc. 1h jog 4km 2h jog



lundi 18/2/89

sténée Grenoble
3h joy

Educatifs mardi 3/2/11

lundi 20/2/89

40' fty (Panc) 9/0

mercredi 22/2/89

2 towers Parc fty [36]/9/0

vendredi 24/2/89

2km Parc fty (30'50) 9/0

dimanche 26/2/89

matin Parilly 2km M
26'2 // 23'40" 0/10

samedi 4/3/89

7h M

lundi 6/3/89

7h fty

mercredi 15/3/89

soir 3h joy / 3h M / 3h fty

6/3/19

jeudi 30/3/89

Soir 3h joy
10x100m peloton
2h joy 6/0

samedi 1/4/89

Soir 4h fty / 1h M / 1h fty
8/4/11 2

inches 2/4/89
in footing

Mercredi 5 avril 1989

Lois Pauc 24' jog 5/0

Mercredi 8/4/89

3h M 5x400 - 2k jog 2/5//6

Mercredi 12/4/89

3h 5h 1h jog 2/4//6
4 - jog
1 - jog

3h 3h jog 5/4//9
4h jog
2 - jog 7/8//15

Mercredi 14/4/89

500 20-270: 4h jog
4 - jog - pente 7, 6/4//10
2 - jog

29/4/89

5 km J1

5 km jog

5/5

dim 30/4/89

5 km J1

5 x 400 (4.46/1.46/1.45/1.42/1.41)

2 km jog

7/2

ven 1/5/89

5 km M

mar 2/5/89

spécialité 5 km J1 Pailly Centre

5 x 1000

4'9"

4'7"

4'7"

4'6"

4'4"

2/10

2 km jog

jeudi 4/5/89

soin 5 km jog

5/0

vendredi 5/5/89

soin 2 km jog

5 - - pelouse avec 3 x 100

(espaces d'1 km en 1'31"/1'34"/1'31")

dimanche 27/5/89

soin 5 km jog 2 x 1 x 100 m jog

5 = jog

12/0



vendredi ...

30 mai 1989

7 km M
1 = joy

5 x 400 facile
3 x 2000 9.24 / 9.22 / 9.12

12M Bar
2 = joy

3/16/19

~~27/7/89~~
samedi 1/7/89

a. midi: joy et lignes droites

7/0

dim 2/7/89

mi joy

7/0

lun 3/7/89

mi joy

7/0

mercredi 5/7/89

midi 2,5 km joy
10 lignes droites
9,5 km joy

6/0 // 6

dim. 18/7/89 juy / lijn dints
dredi 20/7/89 juy Coligny diates
venerdì 29/7/89 1 tonde pome fly (dlen)
tapi p'board
venerdì 23/7/89 30k random née
vri 2km juy / 10x lou m pelouse / 27m /
6k juy dat 1 ton pome 15'50"

venerdì 26/7/89
vri 2km juy $2 \times (5 \times \text{lou m pelouse})$
1000 3'32" 2km juy

venerdì 28/7/89
vri 15km juy - d'ant 1 ton pome
15'30"

venerdì 29/7/89
vri 2km juy
4x (5x lou - pelouse)
3km juy

dim. 30/7/89

vri 2km juy
4x 250 récup complète
(48/45/43/43)
3km juy

12/8/89 sa

13/8/89 di ~~com~~

14/8/89 lu

15/8/89 ma 8

16/8/89 me -

17/8/89 , 14k juy (muti)

18/8/89 v 2km juy
4x 5x 100m pelouse
4k juy

1/9/89 Roquebillien 12k dent ~~2x~~ 2x5x100
in course

1/9/89 9k dent 1 ton pure 14/11 "

1/9/89 8k dent 4 cotes 2.50 un baily

1/9/89 4km jong
2x5x100 course pelenn

2k jong
2x5x100 = =

2km jong
2x5x100 = =

4km jong

jeu 7/9/89

10km jong

me 13/9/89

Villemaur d'Azay

4k jong

4x5x100 in course pelenn

9k jong

15/0

ven 15/9/89

8k jong

Fri OCT 89

8

8 (18)

9 (21)

7 (32)

8

~~8~~ (16)

4

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

500L90

AOU-190

ma	21	10	(10)
me	22		
je	23	8	(18)
ve	24	-16	(34)
sa	25	21	(55)
di	26		
lu	27	9	(64) 81
mu	28	-12	(76)
ma	29	25	(101)
je	30	-15	(116)
ve	31	9	(125)

64
68
91
98
91

SÉPT 90

9 (4)
15 (24)
13 (37)

(79)
(94)
(98)

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

dimanche 1-10-89

2km jog 10x100m peloton, départ
toutes les 30"; étirements -
5km jog (soir) (30m peloton) 8/0

lundi 2.10.89

soir 8km jog (dont 4 m peloton) 8/0

mardi 3.10.89

12H20 3k jog (2km pace ≈ 16') 9/0

vendredi 6.10.89

soir 2km jog
20x100m peloton (the barman)
3km jog 7/0

mercredi 11-12/89

soir 10km jog 10/0

di 22/4/90 7 juy

(Meraco)

sen 23/4/90 10 =

mer 24/4/90 7 =

mer 25/4/90 7 =

jen 26/4/90 7 =

ven 27/4/90 —

sam 28/4/90 Donu 7h juy =

di 29/4/90 Donu 7h juy =

sen 30/4/90 —

mer 1/5/90 Don 3 juy 2x(5x100)
7 juy 1ftj 9 juy 4 juy

amedia 12/5/90

tpri mede P... : 2k-jug / assoupl^t
4,4k / assoupl^e
10 10g (intervalles 1^c)
31-jug 15/0

ardi 15/5/90

soir Bren : 20' fty / assoupl^t / 15' jug
8/0

endredi 16/5/90

soir 8k jug - fty 9/0

amedi 19/5/90

soir 44 km fty plein 11/0

dimanche 20/5/90

soir 9 km fty (pau / plein) 9/0

mercredi 23/5/90

14 km fty

endredi 25/5/90

matin 12k fty

dimanche 27/5/90

soir 15k fty

jeudi 31/5/90

2k jug / 5x100 / etiv^t / 5x100 / etiv^t / 3k
d'at 1 jam plein uerels 3'54" /
2x250 = (43") 500 (1'48) / etiv^t /
2k fty 9/0

dimanche 3/6/90

matin
2k jug piste 3000 4' 171p/min 8/0
4' 172
3'38" 182
récap 1':158 2':136 3':118
3k fty (cd 22.7.90)

meduli 8/6/90

8k jag (-160 pfm) 8/0

meduli 9/6/90
25' Gym

9k jag 9/0

dimanche 24 juin 1990

Soir (tard) 16k - det-10, -
kilomètre

2. 9/9/90 jog
 1. 10/9/90 jog
 1. 12/9/90 desquin = 15km jog

TEMPS CHAUD.

14/7/90 Jabi Voua - 10k jog
 soi : 10k juy (tant pelous) (dout 1km en 3'54")

15/7/90 A. midi 1k dont 10 pelous.
 jog

16/7/90 9k fuy
 (2 runs par (chaud)
 en 31'00"

17/7/90 -

18/7/90 -

19/7/90 - 2k jog
 3k fuy (dout 1km pelous
 URRERS = 3'55")
 10x100 vari / 500 (1'39)
 2k juy 10/0

vendredi 20/7/90
 soir
 Urrjog / 2 tours pelous jog
 2x2 = 500
 3x1 = (4'20"/4'55"/3'50)
 recup complete 13/0

samedi 21/7/90 TRES CHAUD

apris midi 10 km pelous
 (3 tours pelous URRERS 144-150 r/min
 3 = 150-160 - -
 3 = 168 - -)

dimanche 22/7/90
 2k jog / 4x5x 100m pelous
 4. - 8/0

lundi 23/7/90
 9k jog 9/0

mardi 24/7/90

mercredi 25/7/90
 2k juy
 1. tour pelous URRERS 43'58"
 2k juy 15/0

dimanche 29/7/90
VEREPS après midi
12h jog (orange)
pb
digestif

mercredi 1/8/90

soir VEREPS (chaud)
15h jog (dont 10 km, pelure
en 40')

jeudi 2/8/90

Bordeaux Très chaud

1h20" fty (16k)

vendredi 4/8/90

- 12h: 5k jog
- soir 16k jog - dont (10x100m)

lundi 6 août 1990

(.frais)

soir VEREPS 2km jog
2x3 tours pelure
3x1 (4'2/3 5'3/4 7")
3km jog (15k)

mardi 7 août 1990

Bordeaux (soir) 52' + 4x100m
12h jog

jeudi 8 août 1990

soir Parc 6km (dont 1 tour 5'2")
2h VEREPS 2t. pelure
et retour: 10km

vendredi 10 août 1990

Fty 15km

dimanche 12 août 1990

(Mendouilles)

12h jog

lundi 13 août 1990

8k jog

jendi 23 aout 1990

mati 2k jng
- 3x 1ton pelour (3'50/3'59/4'2")
recup complète

- 3x 250 (44/43/42")

2k jng

8/0

vendredi 24 aout 1990

mati 2k jng
10 ton pelour
43'40" (paul > 170)
3k jng

16/0

samedi 25 aout 1990

14h00: 2k jng u&e&ps
2x4 ton pelour finale (150-160p/mn)
2x3 = "
2x2 = "

2-1/0

Dimanche 27 aout 1990

10h: 2 tons pour finale (22'30)
1: 16'38" - 150-155p/mn
2: 16' - 160-165 - 9/0

dim 19/8/90 (jng)

lun 20/8/90 ✓

ma 21/8/90 AR Terroux ≈ 10k jng

me 22/8/90 ✓

mercredi 28 aout 1990

2 km jog (un peu vite / short)

2 tours peloton UEREPS 2139"

retour à < 190 p/m ; 1 tour jog (maxi 177 p/m)

1 tour peloton UEREPS 3139"

5 x 100m peloton

5 x 100 = =

3 x 100 = =

4 km fbg parc (190-174 p/m)

12/0

mercredi 29 aout 1990

activité 4 km jog (parc)
3 x 3 tours peloton UEREPS facile
2 km jog 16/0

Parc 2 tours 30'20" (p 165-170)

25/0

jeudi 30 aout 1990

18h ≈ 2 km jog
10 tours peloton UEREPS

pour 150-155 ≈ 4'30" 4'30"
puis accélérati → 160-165 ; 170 ≈
la fin 4'4'26" (dernier 4'5")
15/0

vendredi 31 aout 1990

White ≈ 2 tours parc
16'42" (155 p/m)
15'20" (165 p/m)

9/0

samedi 1/9/90

matin (H. 90:) 4,4 + 0,6 (un peu UEREPS / UEREPS)

échauffement

2 x 1000 (3.22 / 3.29)

5 x 400 (1.14 / 1.17 / 1.17 / 1.20 / 1.17)

9/0

dimanche 2/9/90

soir UEREPS Alet 10 tours

peloton en :

46'11" (5 tours en 24 ≈)

pour 152' - 156' puis 165

15/0

lundi 3/9/90

Jour peu

1^{er} = 155 p/m ≈

2^e = 163 =

3^e = 166-170 =

16'40" ≈

14'50" ≈

14'6" ←

13/0

Jendi 27/9/90

Loir 2 1/2 Jcy
11 = W.R.P.S
10 x 100 m fly rickup complete
-jambes -dener 14/0

samedi 29/9/90

Alto: 2 1/2 Jcy
4 Kms = pelour W.R.P.S
-d.t. 3 torn (4'12/8'26"/12'26"
(4'12/4.24/3.50