

77/78

77/78

71.79

425
335
355
345
333
360
390
375
299
299
60
281

72.73

449
609
338
273
500
348
460
392
257
477
277
two

73.74

187
311
377
678
650
503
779
495
485
440
408
525

120
454/30
157/15

74.76

297
331
316
325
544
607
537
342
413
621
394
265

75.76

514
693
145
182
527
536
427
313
68
254
365
311

76.78

211
320
289
252
283
356
302
285
421
370
308
343
343
292
372

76.78

531
820
1072
1355
1711
2073
2298
271
308
343
372
372

November 76
Pry

1	7		3		10	10
2	7	(14)	0	(3)	7	(17)
3						
4	7	(21)	5	(8)	12	(29)
5	4	(15)	1	(9)	5	(34)
6						
7						
8	4	(29)			4	(38)
9						
10	6	(35)	3	(12)	9	(47)
11	5	(40)	10	(22)	15	(62)
12	5	(47)			5	(67)
13	6	(51)	9	(34)	15	(82)
14						
15	6	(57)			6	(88)
16	3	(60)	4	(35)	7	(95)
17	4	(64)			4	(99)
18	4	(68)	12	(47)	16	(115)
19	4	(72)	1	(48)	5	(120)
20						
21	4	(76)	19	(67)	23	(149)
22	6	(82)			6	(149)
23						
24	6	(88)	4	(71)	10	(159)
25	4	(92)	16	(87)	20	(179)
26	5	(98)			6	(185)
27	8	(106)	9	(96)	17	(202)
28						
29	6	(112)	3	(99)	9	(211)
30						

Decembre 76

1	8	(8)	4	(4)	12	(12)
2	4	(12)	12	(16)	16	(28)
3	8	(20)	0	-	8	(36)
4	19	(39)	-	-	19	(55)
5					11	
6	8	(47)	4	(20)	12	(67)
7					9.5	
8	21	(68)	4	(24)	25	(92)
9	10	(78)	8	(32)	18	(110)
10	4	(82)			4	(114)
11						
12						
13	10	(92)			10	(124)
14						
15	10	(102)			10	(134)
16						
17	4	(106)	4	(36)	8	(142)
18	4	(110)	9	(45)	13	(155)
19			12	(57)	12	(167)
20	4	(114)	4	(61)	8	(175)
21			8	(69)	8	(183)
22	4	(118)	5	(74)	9	(192)
23	8	(126)	17	(91)	25	(217)
24	6	(132)	20	(111)	26	(243)
25						
26			8	(119)	8	(251)
27	6	(138)	4	(123)	10	(261)
28	4	(142)	12	(135)	16	(277)
29	4	(146)	12	(139)	8	(285)
30	4	(150)	6	(145)	0	(295)
31	10	(160)	15	(160)	25	(320)

Janvier 77

1	3	(3)	3	(3)
2	6	(7)	4	(11)
3	6			
4	8	(15)	8	(23)
5	8	(23)	9	(32)
6	6	(29)	4	(33)
7	4	(33)	4	(37)
8				
9	4	(37)	23	(60)
10	6	(43)	5	(48)
11	4	(47)	10	(58)
12	4	(51)	10	(68)
13	8	(59)	8	(76)
14	4	(63)	8	(84)
15	8	(71)	8	(92)
16	4	(75)	28	(120)
17	6	(83)	14	(134)
18				
19	6	(89)	7	(136)
20	6	(95)	8	(144)
21				
22	2	(101)	17	(160)
23				
24	6	(107)	4	(176)
25				
26	6	(113)	4	(184)
27	4	(117)	4	(190)
28	5	(121)	5	(195)
29	8	(129)	12	(207)
30				
31				

FEVRIER 77

Fr₂

M

T

1						
2	6	(6)	8	(8)	14	(14)
3						
4	6	(12)	4	(12)	10	(24)
5						
6	17	(29)			17	(41)
7	8	(37)	8	(20)	16	(57)
8						
9	6	(43)			6	(63)
10	8	(51)	16	(36)	24	(87)
11						
12	10	(61)			10	(97)
13	12	(73)	8	(49)	20	(117)
14						
15						
16	8	(81)	6	(50)	14	(131)
17	8	(89)	8	(58)	16	(147)
18	8	(97)	4	(62)	12	(159)
19						
20	7	(104)	13	(75)	20	(179)
21						
22						
23	8	(112)	4	(79)	12	(191)
24	8	(120)	8	(87)	16	(207)
25	4	(124)	4	(91)	8	(215)
26	6	(130)	3	(94)	9	(224)
27			12	(106)	12	(236)
28	8	(138)	8	(114)	16	(252)

fly

MARS 77

M

T

1	10	(10)			10	(10)
2	8	(18)	8	(8)	16	(26)
3	8	(26)	12	(10)	20	(46)
4	8	(34)	4	(24)	12	(58)
5	4	(38)	8	(32)	12	(70)
6			13	(45)	13	(83)
7	10	(48)	4	(49)	14	(97)
8						
9	6	(54)	8	(57)	14	(111)
10	6	(60)	16	(71)	22	(133)
11	6	(66)	4	(77)	10	(143)
12						
13			15	(82)	15	(158)
14	18	(84)			18	(176)
15						
16	5	(89)	12	(104)	12	(193)
17	4	(93)	8	(112)	12	(205)
18	4	(97)	4	(116)	8	(213)
19			11	(127)	11	(224)
20						
21	25	(122)			25	(249)
22						
23	4	(126)			4	(253)
24						
25						
26						
27						
28	8	(134)	8	(135)	16	(269)
29						
30	6	(140)	8	(143)	14	(283)

Suin

frg	M	T
1		
2	8 (8)	16 - 16
3		
4		
5		
6		
7	4 (12)	12 28
8		
9	6 (18)	17 46
10		
11	22 (47)	29 67
12	9 (27)	9 76
13		
14	4 (31)	12 88
15		
16	4 (35)	12 100
17	6 (41)	10 110
18	2 (43)	40 150
19		
20	10 (53)	10 160
21	6 (59)	6 166
22	4 (63)	16 182
23		
24		
25	63 (182)	63 245
26	32 (214)	32 277
27		
28		
29		
30	4 (67)	8 285

Maillet

frg	M	T
1		
2	4 (4)	8 (8) 12 (12)
3	6 (10)	9 (17) 15 (27)
4	4 (14)	12 (28) 18 (43)
5		
6	4 (18)	14 (43) 18 (61)
7	4 (22)	18 (61) 22 (83)
8	6 (28)	14 (75) 20 (103)
9		
10	6 (34)	9 (86) 15 (118)
11	2 (41)	8 (92) 15 (133)
12	4 (45)	23 (115) 27 (160)
13		
14	8 (53)	8 (123) 16 (176)
15	4 (57)	8 (129) 10 (186)
16	4 (61)	18 (147) 22 (208)
17	3 (64)	20 (167) 23 (231)
18	10 (74)	10 (241)
19		
20	4 (78)	10 (177) 10 (251)
21	6 (84)	23 (200) 27 (278)
22	4 (88)	8 (208) 14 (292)
23		4 (219) 8 (300)
24	10 (98)	22 (234) 22 (328)
25		10 (338)
26	4 (102)	4 (336)
27		16 (250) 16 (352)
28		
29	4 (106)	28 (278) 32 (384)
30		
31		37 (315) 37 (421)

Aug	Sept	77	T
1	6 (6)	6 (6)	10 (10)
2	6 (6)	4 (4)	10 (10)
3	4 (10)	12 (16)	16 (26)
4	4 (14)	18 (34)	22 (48)
5			
6			
7		50 (84)	50 (98)
8			
9	11 (25)	11 (11)	11 (109)
10			
11	8 (33)	15 (99)	23 (132)
12			
13	14 (47)		14 (146)
14	4 (51)	18 (117)	22 (168)
15			
16	12 (63)	18 (129)	24 (192)
17			
18	14 (77)	3 (132)	17 (209)
19	4 (81)	14 (146)	18 (227)
20	8 (89)	5 (151)	13 (240)
21			
22	25 (114)		25 (265)
23	6 (120)	9 (160)	15 (280)
24	6 (126)	18 (178)	24 (304)
25	4 (130)	8 (186)	12 (318)
26			
27		30 (216)	30 (348)
28		7 (223)	7 (355)
29			
30	10 (140)	10 (140)	10 (363)
31	4 (144)	4 (148)	8 (370)

Aug	Sept	77	T
1	2 (2)	8 (8)	10 (10)
2	4 (6)	8 (16)	12 (22)
3	6 (12)	8 (24)	14 (36)
4		16 (40)	16 (52)
5	10 (22)	3 (45)	13 (65)
6			
7	8 (30)	8 (54)	16 (81)
8	4 (34)	12 (63)	16 (97)
9	7 (41)	9 (72)	16 (113)
10			
11	4 (45)	8 (80)	12 (125)
12	16 (61)		16 (141)
13	6 (67)	6 (86)	12 (153)
14	6 (73)	4 (90)	10 (163)
15			
16	4 (77)	16 (106)	20 (183)
17	6 (83)	4 (110)	10 (193)
18	2 (85)	23 (138)	25 (218)
19	10 (95)		10 (228)
20	5 (100)	11 (144)	16 (240)
21	4 (104)	20 (164)	24 (268)
22	4 (108)	8 (172)	12 (280)
23			
24		27 (199)	27 (307)
25			
26			
27	8 (116)	8 (207)	16 (323)
28			
29			
30	8 (124)	12 (219)	20 (343)
31			

From October 17 M

T

1						
2			17	(17)	17	(17)
3						
4						
5						
6						
7	6	(6)	4	(21)	10	(27)
8	10	(16)	12	(33)	22	(49)
9	4	(20)	18	(51)	22	(73)
10	4	(24)	9	(60)	13	(84)
11	6	(30)	16	(76)	22	(106)
12	5	(35)	11	(87)	16	(122)
13	8	(43)	12	(99)	20	(142)
14	4	(47)	12	(111)	16	(158)
15	4	(51)	8	(119)	12	(170)
16			20	(139)	20	(190)
17						
18	4	(55)	12	(151)	16	(206)
19						
20	6	(61)	8	(159)	14	(220)
21						
22	6	(67)	4	(163)	10	(230)
23	4	(71)	30	(193)	30	(263)
24	4	(75)			4	(267)
25	6	(81)	4	(197)	10	(277)
26						
27	4	(85)	4	(201)	8	(289)
28						
29						
30						
31	6	(91)	4	(205)	10	(295)

	400	1000	2000	3000	5000	10000	20000	50000
70	1.42.6	4.38	10.50	17.52	30.54.6	61.40	2.01.34	
71	1.31	4.24	9.00	13.32.6	23.14.4	38.07		
72	1.33.8	4.08.4	8.59	14.25	23.32	48.20	1.41.50	4.22.50
73	1.35	4.13	9.18	14.17	23.40	47.53	1.39.23.6	4.17.43
74	1.27	3.53.6	8.12	12.42	22.11.8	45.48	1.35.41.8	4.35.25
75	1.41	4.06.8	8.27	13.22.8	22.31	45.51	1.33.42	4.43.08
76	1.21.7	4.04	8.44	13.25	22.26	45.54	1.37.52	4.28.45
77	1.26.2	4.14			22.50	45.58	1.34.40	4.09.57
78						44.01	1.32.53	4.25.45
79							1.29.10	

1^{er} novembre 1976

Mardi 2 novembre 1976

→ Dina ¹⁹⁷⁶ 3,5 km jog
 - 3 km Adamb 2 vite
 - 3,5 km jog

Frq	M	T
7	3	10

mercredi 3 novembre 1976

2,5 jog
 musculature
 4,5 jog (fantek)

Frq
7

jeudi 4 novembre 1976

3,5 jog
 5 km M
 3,5 jog

Frq	M	T
7	5	12

vendredi 5 novembre 1976

2 jog
 musculature
 2 jog 1000 M 4'18" (← vendredi 8?)

Frq	M	T
7	4	1

Samedi 6 novembre 1976

Dimanche 7 novembre 1976

(34)

lundi 8 novembre 1976
 - 10' jay musculature
 - 10' jay

Fry
4

mardi 9 novembre 1976

mercredi 10 novembre 1976

10' Fry musculature avec
 10' Fry 15x50m puis 3x150m puis 2M

Fry M T
6 3 3

jeudi 11 novembre 1976

- 18' jay 3
 - marche ? 10' 5 10-15
 - 10' jay 2

Vendredi 12 novembre 1976

- 10' jay musculature et
 - 10' jay 1km jay

Fry
5

samedi 13 novembre 1976

cepris médi
 - 20' jay parc → Denu
 - 20min campus sur terrain 48' 6 5 15
 - 10' jay

Fry M T

dimanche 14 novembre 1976

48

lundi 15 novembre 1976

2k jay
 musculature
 4k jay

Fry
6

mardi 16 novembre 1976

3,5 km jay
 4k jay

3 4 / 7

mercredi 17 nov. 1976

8 km jay musculature
 2 km jay

4k Fry

jeudi 18 novembre 1976

2 km jay (17h50) 2000
 3x4k (8 derniers)
 1 km jay

Fry M Total
4 12 16

vendredi 19 novembre 1976

2k jay musculature 20'
 2k jay
 1k M

4 1 5

dimanche 21 novembre 1976

~~8h~~
2 km fty → Dona
4 tennis - campus
2 km fty ←

fty M T
4 19 203

(53)

lundi 22 novembre 1976

18h15 ≈
2k fty → salle
musculati
4k jog ←

fty
6

mercredi 24 novembre 1976

soir 4k jog
musculati
4k M niti
2k jog

fty M T
6 4 10

jeudi 25 novembre 1976

soir ~~8h~~ ≈
2k jog Dona
16h M septentrion
2k jog

FN M T
4 46 20

vendredi 26 novembre 1976

18h15 ≈
2k jog → Dona
musculati
4k jog ←

fty
6

samedi 27 novembre 1976

15h30 ≈ 4k jog (jeu)
2km Dona
4k jog ←

fty M T
8 9 17
Km

(59)

lundi 29 novembre 1976

18h ≈ 2k → gymnase
musculati
marche avec taccilinati
500m ≈
fty

fty M T
2
3
4
6 3 } 9

mercredi 1^{er} decembre 1976

17h50 : 20' jog (plein)
musculati
20' marche rapide
20' jog

fty M T
8 4 12

jeudi 2 decembre 1976

18h15 ≈ 2k jog → Dona
12k septentrion
2k jog ←

fty M T
4 12 16

Vendredi 3 decembre 1976

17h50 ≈ 4k jog
musculati
4k jog

fty M T
8 0 8

Samedi 4 dicembre 1976

19h50 = 10' fty	8		
- 19h 59 = 10' fty	17		
(pennelati)	25		

Lunedì 6 dicembre 1976

	fty	M	T
19h55 - 10' jog			
- muscolati			
- 4 km M ampy rti	8	4	12
- 10' jog			

mercredi 8 dicembre 1976

	fty	M	T
10h50 = 13k fty (pneu)	13		
19h00 20' jog			
Muscolati	8	4	
20' M. rapide			
20' jog			
	21	4	25

Venerdì 3 dicembre 1976

	fty	M	T
17h55 = 23' fty → PMSA			
8 km M rapide	10	8	17
20' 25' fty ←			

Venerdì 10 dicembre 1976

18h2	10' jog		
	muscolati		4
	10' jog		

Lunedì 13 dicembre 1976

19h = 4k jog			
	muscolati		lefty
2' jog			
15x 100 (pneu)			
2' jog			
4k jog			

Mercredi 15 dicembre 1976

			fty
19h30 = 4k jog			
10x 200 + 50 m ampy rti			10
4k jog			

Venerdì 17 dicembre 1976

	fty	M	T
17h50 10' jog			
Muscolati	4	4	8
4 km ampy rti			
10' jog			

Samudra 18 Desember 1976

17hr	2k jag → Dama	Fr	M	T
	9 km may-kant	4	9	13
	2k jag ←			

dimanche 19 Desember 1976

Panting 9h5 ~ 1h5 M	M: 12
facile *	

lundi 20 Desember 1976

- 1hr	Fr	M	T
- 2k jag	4	4	8
- musab.			
- 4 km j.			
- 2 km jag			

mardi 21 Desember 1976

17hr 2	musculati (piscine ariet)	Fr		
	- 20m natatin			
	- 8 km Herde mayem (H.I.)			(8)

mercredi 22 Desember 1976

18hr 3	10' fr.	Fr	M	T
	Musab	4	5	9
	4k M. + 4000 m 5'5"			
	10' fr.			

Jendredi 23 Desember 1976

Fr M T

10hr 5'	40' fr.	→ Dama	4	9	13
	5 km M				
	10x400:				
	2'1" / 1'55" / 1'57"5 / 1'54" / 1'52"5				
	2'15" / 1'50" / 1'48" / 1'47" / 1'36"4				
	2k fr.				
	**				
	**				

18hr 40'	10' fr.		4	8	12
	8k mayem intenn				
	10' fr.				
			8	17	25

vendredi 24 Desember 1976

17hr 15	5' jag	Fr	M	T
	1hr 15 M let	2	12	14
	5' jag			
18hr 15	10' fr.			
	8k mayem intenn	4	8	12
	10' fr.			
		6	20	26

dimanche 26 Desember 1976

mat 8km facile

Lundi 27 décembre 1976
 2K frg / musculature
 4K M
 4K frg
 Fr_g M T
 6 4 10

mardi 28 décembre 1976
 2K frg
 12km facile à moyen (vitesse) 4
 2K frg
 fr_g M T
 10 16

mercredi 29 décembre 1976
 18h 15 = ~~Hard~~ 2K jog
 muscul
 4km M facile
 2km jog
 fr_g M T
 6 4 8

jeudi 30 décembre 1976
 18h 30 = 10' jog
 6K facile à moyen
 10' jog
 fr_g M T
 4 6 10

vendredi 31 décembre 1976
 2x 50 = 10' jog
 2x 3K surlégers
 20' jog
 18h 53 10' jog
 4K M / 5000 4'27" / 8'55" / 13'25" / 17'56" / 21'26"
 10' jog
 fr_g M T
 6 6 12 (25)
 4 9 13

samedi 1^{er} janvier 1977
 make 2 x 1500m footing (averse)
 2

lundi 3 janvier 1977
 2km frg / musculature
 4km M / 2km frg
 4 / 9 / 8

mercredi 5 janvier 1977
 4km frg
 8' = M
 4' = frg
 8 / 8 / 16

jeudi 6 janvier 1977
 18h 2
 4km frg
 8km M variée
 1000 M en 4'14"
 (64/62/65/63)
 fr_g M T
 6 9 15

2K frg

vendredi 7 janvier 77
 2K frg / musculature
 4K M
 2K frg
 fr_g M T
 4 6 8

Dimanche 9 janvier 1977

maître
2^{te} fr₂ Fry M T

5^{te} terrain compans
durmin surin

2 km Fry 4 23 27

(974)

Lundi 10 janvier 1977

20' jay Fry M T
45' muscad (800)

5 km M 5 5 11

10' jay

Mardi 12 janvier 1977

2^{te} jay Fry M T
15x400 4 10 14

1.51.5 / 1.51 / 1.46 / 1.45 / 1.45
1.45 / 1.39.5 / 1.41.7 / 1.41 / 1.42.5
1.43.5 / 1.42.5 / 1.39.5 / 1.43.7 / 1.36.2

4 km musc
2 km jay

Lundi 13 janvier 1977

Fry M

18h 20' jay

- 8^{te} Marche facile 8/8/16
à 10 km

20' jay avec accélération

Mercredi 14 janvier 1977

Fry M T

17h 50 - 10' jay
- muscad
- 4 km M facile
- 10' jay 4 4 8

Jeudi 15 janvier 1977

Fry M T

18h 5 - 20' Fry (Paris)
8 km M facile (Paris) 8 8 16
20' Fry ←

Vendredi 16 janvier 1977

Fry M T

18h 15 - 10' fr
- 3h M 3 28 km 4 28 32
- 10' fr (97)

Samedi 17 janvier 1977

6/14 / 20

18h 2 - 20' fr / 24' M lent-facile /
noct - 24' M muscad 15x400 (1.51/48/46
Muscad 45/45/46/46/46/47.5/43.5/
43.5/45/45/44 / 43.5 / 20' M lent (10' jay

mercredi 19 janvier 1977

5000	Fry	M	T
2 km Fry			
4 km M			
3 x 1000 (4'30"/4.28/4.18)	6	7	13
4 km Fry			

jeudi 20 janvier 1977

	Fry	M	T
2 km Fry			
8 km M	6	8	14
4 km Fry			

samedi 22 janvier 1977

	Fry	M	T
Matin: 38' M		6	
u.m. = 30' M			
5000 22'48"			
10' M			
10' Fry	2		
	2	17	19

dimanche 23 janvier 1977

	Fry	M	T
4 km Jay	6	4	10
4 km M			
2 km Jay			

76

jeudi 27 janvier 1977

2 km Jay			
4 km M		4/4	8
2 km Jay			

vendredi 28 janvier 1977

2 km Jay			
Muscul			
2 km Jay			

(4) Fry

samedi 29 janvier 1977

1 km perc fr voirie	Fry		
2 km 2 km		5	

Dimanche 30 janvier 1977

	Fry	M	
Photo Pailly 8 km		8	37
de midi: perc + lam	8	4	
	8	12	20

Mercredi 2 février 1977

	Fry	M	T
18h5 - 10' Fry			
- 2 km de voirie	6	8	14
- 20' Fry			

Vendredi 4 février 1977

18h ≈ 2k joy
amadi 45kg
4k M fruit à rapide
4k joy

fly M T

6 4 10

Dimanche 6 février 1977

17h 45 18h 20 = fly
pave (4 km)

fly M T

17

(41)

Lundi 7 février 1977

17h 55' 20' fly, amadi
- 8k M
avec 5
acalimati
≈ 15m, amadi 50m
- 2x (5 amadi 40kg)
15k abdomen x 2 vide
- 20' fly

fly M T

4

8

16

Mercredi 9 février 1977

soir 10' joy → salle
20' fly rapide
(pave)

6 fly

Jeudi 10 février 1977

6h 38' - 5' joy
- 8k Marche
- 5' joy

fly M T

2 8 10

10h 15' - 10' fly
8k M (Dona)
- 20' fly

6 8 14

8 16 24

(42)

Samedi 12 février 1977

19h 38' fly (et. pave) fly

binerossi:
2 tam en
15' 20"
(sul ossy bonux)

10

Dimanche 13 février 1977

10h 40' ^{Pavilles} 4 4' M + 10' joy

fly M (76)

8

18h 45 Pave 2 km, 39'

10

12 8 20

Mercredi 16/2/77

18h -
4km fly / 4k M / 10x150/500 2' / 4km
amadi abdomen / 4k fly

8/8/14

Jeudi 17 février 1977

18h 10' → Nova per bene
Marche moyenne
←

Frq M T
4
8
4
8 8 (26)

Vendredi 18 février 1977

18h 9' - 4K frq
- ~~Marche~~
(canadien 30/40/50) 8 4 12
- 4K M facile
- 4K frq

Frq M T

Dimanche 20 février 1977

10h 43 Pailley
- 46' M
- 17' frq 3 8 11
17h 44 - 9' frq
- 8K M 4 1 9
+ 1000 sprint à 4.55
- 8' frq 7 13 20

Frq M T

(62)

Mardi 23 février 1977

18h 20' frq ^{Frq M}
- amadi ^{8 + 4 = 12}
6x30/5x40/4x45/3x45/2x47.5/2x50
+ 4 M // + 20' frq

Jeudi 24 février 1977

(Soir (pluie)) Frq M T
20' frq 8 8 16
- 8K M
- 20' frq

ven. 25 février 1977

4K frq
amadi: 6x40/5x42.5/4x45/3x47.5/2x50
2ednes à 52.5
abdom x (2x7 / repartit 4)
4K frq 8 frq

Sam. 26 février 1977 Frq M T
6 3 9

Soir Dema 2K fg - 2x1000 (1/4/4.49/500 = 2
ex 3000 sprint (accident sur lib d ceinture)
20' frq

Dimanche 27 février 1977

Matin Parilly (7h17) Frq M
12km (11-11,500) 12

(55)

Lundi 28 février 1977

Jin - 20' frq
- 20' M
machi - 3x(4x45)
abd*
- 20' M
- 20' frq

(T)

8 8 16

Mardi 1^{er} mars 1977

15h 22 38 frq rapide (10)
2x circuit suplem

Mercredi 2 mars 1977

18h 2 - 20' frq
- 22' M
- 4ques anachis
- 20' M
- 20' frq
- 1 circuit suplem

8 + 8 = 16

Jeudi 3 mars 1977

17h 53 - 10' frq
- 2km M facile
- puis 10k fartlek
- 20' frq

- 2x circuit suplem

Vendredi 4 mars 1977

18h - 20' frq
- anachis (3x(3x45))
- abd* (3)
- 20' M
- 20' frq

Samedi 5 mars 1977

10h - 10' frq
- 22' M
- 10' frq

circ. suplem

Dimanche 6 mars 1977

Mather
3k Ech
+ Newville M Verdun
1x 5-7' 40"

97

Lundi 7 mars 1977

18h 15 = 25' fry
24k M
= 20' fry

Fry M
6 4
4 4 (14)

Mardi 8 mars 1977

peri 4k fry
8k M
2k fry

14

Jeudi 10 mars 1977

17h 35 = 4k + fry 16k M

2k fry

6

16

(22)

Vendredi 11 mars 1977

18h 33' 4k fry

- anadi
2x4x45
- abdx (2x10)
4k M
2k fry

17 11

6

4

10

Dimanche 13 mars 1977

~~Matin Fuming~~

~~2km ichauff (+)~~

~~12km 855 (10000 46'43")~~

~~M 15 (75)~~

Lundi 14 mars 1977

18h 20 =

- 30' fry (sculle)

+ = 12k fry (Panc)

Fry M

(18)

Mercredi 16 mars 1977

18h 5 = 15' fry

2k M fruité puis

10 farfale (room r)
~ 12-15

2k fry

Fry M Total

3

12

2

1

17

Jeudi 17 mars 1977

- 2k fry

- 3k M

- 10 x (200 vit./200 moy.)

- 1k M ~~sculle~~ capule

- 2k fry

Fry M Total

4

8

12

Vendredi 18 mars 1977

	footing	Marche	Total
Lesch 50z			
- 10' frg	4	4	8
- 4k M			
- 10' frg			

Samedi 19 mars 1977

Paris 1 MS
 - Echouffant 3k / 2k / 1k 11k M.
 - 5000 22'31" 6
 (11.17 + 11.14)

66

Lundi 21 mars 1977

	frg	M	T
Mh 10 Parc → 4 kms			
footing 1h15 ≈	17		

18h30	20' frg		
	reanalyse 30' frg	8	
	20' frg		
		<u>25</u>	

Depuis lundi, j'ai une petite grippe -

Mercredi 23 mars 1977

- 40' frg		
- 40' frg	arrachés	4k frg
- 10' frg		

29

Jeudi 24 mars grippe

Vendredi 25 mars complet + de s le cirage le matin

soit: 1g vitamine C par jour

mardi 29 mars 1977

10' frg	3k frg	
- 8k M	facile	
- 5k frg		8 + 8 = 16

mardi 31 mars 1977

	ftg	M	T
10' ftg			
8k M			
20' ftg	6	8	16

vendredi 1^{er} avril 1977

	ftg	M	T
20' ftg =			
20' March =	8	4	12
20' ftg =			

Dimanche 7 avril 1977

Matin 27' ftg, Chaux → Chaux
- d'eau

4x coté, retour footing (13)

A mis ordre (18k)

- 10' jog
- 18k M
- 10' jog

11k M // 10k T
ftg

ftg	M	T
17	18	35

29

dimanche 4 avril 1977

	ftg	M	T
Jog - 10' jog			
- 8k March			
- 10' jog ex	4	6	10
- 1k M			
- 1000 M (4'16")			
- 10' jog			

mardi 5 avril 1977

	ftg	M	T
Jog - 10' jog			
- 3k M			
- 5x 800			
3.38/3.36/3.32/3.28/3.26	4	10	14
- 3k M			
- 10' jog			

mercredi 6 avril 1977

	ftg	M	T
Jog - 8k jog			
- 3k M			
- 2k M	6	6	12
- 4k jog			

36

Jaudi 7 avril 1977

10h 5' : 15' M (Parilly)
+ 6 circuits
avec cote

18h 25'
10' jog

8km Marche

Fr ₃	M	T
	11	10
2	8	
2	18	20

Vendredi 8 avril 1977

18h 15' : 10' jog

3 circuits:
amchi / abd^x / squat

6km ftg

80' jog

61

ENGINE

Vendredi 15 avril 1977

$RD = 49/112/64 \rightarrow 2,1$

7h 18' : 5' jog
40' = M
5' jog

Fr ₃	M	T
2	7	9

Fr₃ M T
6 6

11h 20 25 = Fr₃ (Ranc)

18h 15 = - 20' ftg
- 40' M
- 10' jog
- 20' Fr₃

8 4 12

16 11 27

Samedi 16 avril 1977

17h 47 18h 12' ftg

17

Dimanche 17 avril 1977

$RD = 46/108/60 \rightarrow 1,4$

15h 10' jog

- 19 km M (Dona)

- 20' jog

Fr₃ M T

6 17 25

69

Lundi 18 avril 1977

18h 15 - 10' jog
- 40' M

ex ces
ex ces
saphin
(20x40k div. amchi)

10
Total

- 6k jog

mercredi 20 avril 1977

[RD: 40/102/50/10,8]

15' jog

frg M

6 x 1600m

8'3" / 7'49" / 7'39" / 7'35" / 7'25" / 7'08"

15' jog

7 10 (17)

jeudi 21 avril 1977

[RD: 41/108/60:0,9]

frg M T

6km jog

5 x 600m + 600 2'40"
intercalés: exercices

9 3 12

3km jog

vendredi 22 avril 1977

[RD: 40/111/59/0,3]

frg M T

11h30 ~ 45' frg

9

10h ~ 20' frg / 42' M / 20' frg

8

8

17 8 25

Samedi 23 avril 1977

[RD: 42/108/56 : +0,6]

frg M T

10h ~ 10' jog

7

9

16

- 3km M facile

2000 (9.42) / 1600 (7.28) / 1200 (5.26) / 800 (3.30)

400 (1.42) / 25' jog

frg M T

19h ~ 10' jog

21' M sentier
rapide

4 8

10' jog

11 13 24

Dimanche 24 avril 1977

100

matin Parilly

12km ~ 1h5' M 12

Lundi 25 avril 1977

frg M T

10h5 ~ 23' jog

8 x 800m (4.00 / 3.50 / 3.54 / 3.51 / 3.45 /

3.43.5 / 3.37 / 3.30)

3km M / 45' jog

9

5

18

mercredi 27 avril 1977

Frq M T

2K joy

2K M facile (ok)

puis marcher diez en + vite
pauses, à cause échuff
dur, dernier 4000 19'
(2x 9.50)

4 12 16

2K joy

Jeudi 28 avril 1977

Frq M T

- 2K joy

- 2ok M facile

- 2K joy

4 20 24

RD levé: 42/108/48 -0,2

Vendredi 29 avril 1977

RD: 40/96/46 -1,2

1x h30

- 10' joy

- 4K M dur/rapide

- 10' frq

Frq M T

4 4 8

Jeudi 30 avril 1977

Matin

- 10' joy

- 8K n

- 10' joy

Frq M T

6 8 12

~~Dimanche 1 mai 1977~~

~~échuff~~

~~Embray/Bien~~

~~2ok 1h 34' 47" 8~~

~~2 23.55/23.50/23.20/23.40~~

~~100~~

Jeudi 5 mai 1977

1h 56

Frq M T

20' joy

4K M facile

12 = = en 58'

10' joy

6 16 22

~~Dimanche 8 mai 1977~~

~~St Laurent du Port échuff~~

~~(- 2ok) 1h 13' 54"~~

~~22 M~~

~~44~~

mardi 10 mai 1977 Fry
18h30z
5+5k fry

40

Vendredi 13 mai 1977

18h25z 20' fry
- 4k M
- 20' fry

Fry M T
8 6 12

Samdi 14 mai 1977

4k fry
2k M
4k fry

8/2/10

Dimanche 15 mai 1977

multe 12k M

44

Mercredi 16 mai 1977

18h2z
- 4k fry
- 12k M
- 4k fry

Fry M T
8 12 16

mardi 17 mai 1977

18h20z

3,5k fry

5x400 (1.58/58/58/53/49)

2x1000 (4.34/4.31)

2000 (8.54)

3,5k fry

Fry M T
7 6 13

mercredi 18 mai 1977

4k fry

jeudi 19 mai 1977

4k fry / 12k M

Fry M T
4 11 15

vendredi 20 mai 1977

~~mardi 20 mai 1977~~

Samedi 21 mai 1977

~~Competition Lok Lodrumine~~

~~16h30 St Genis Laval~~

~~2K 500icht~~

~~17K 500Competition~~

~~4K~~

20 (68)

dimanche 22 mai 1977

lundi 23 mai 1977

2K - Fry

Fry M T
6 F 16

8K M

4K Fry

mercredi 24 mai 1977

2K Fry
10 4K M
20 Fry

10x800

(4.15/4.02/3.48/3.45/3.40/3.29/3.27/3.26/3.23/3.23)

3K M / 2K jog

Fry M Total

6 4 10

2 11 13

8 15 23

mercredi 25 mai 1977

18h52

2K jog train (47') al'ann

3K M

10 000 47' 1"

(4.34/9.13/13.53/18.35/23.17/27.59/32.45/37.32/42.21/47.1)

3K jog

5 13 18

jeudi 26 mai 1977 Fry M Total

2K jog + 24K M 4 20 24

20K facile

2K jog

vendredi 27 mai 1977

samedi 28 mai 1977

10 jog 18h59 Fry M T

4K M 4 4 8

10 jog

Mardi 29 mai 1977 07 2

(11)

- 30 mn marche

107

FRANCE-RFA

- Bony: 3k Marche

15k : 10k 1.35.02 4"

24.10/49.55/1.11.15/24.10/23.15/23.20/23.40

mercredi 31 mai 1977 07

- 2 x 3,5k fty

(soin)

jeudi 2 juin 1977

- 20' fty

- 8k M facile

- 20' fty

8/8/16

(13)

mercredi 4 juin 1977

2k fty

8k M

2k fty

fty M T

6 8 12

jeudi 9 juin 1977

- 2k jog

- 11 = M facile

- 6 = jog

fty M T

6 11 17

vendredi 10 juin

Samedi 11 juin 07 22

OK de Lyonnais 1977 10k

Ferming (19k)

Ma 1.39.19.4

(67)

Dimanche 12 juin 1977

+ 40 mn jog

9 fty

Mardi 14 juin 1977

18h50 ~ 10' frog

- 8k M. fauil 4 8

- 10' frog

frog M.

(12)

mercredi 15 juin 1977

frog M

2k jog

8k M

2k jog

4 8

(10)

vendredi 17 juin 1977

18h30 ~

2k jog

4 = M.

4 = jog

frog M T

6 4 10

mercredi 18 juin 1977

18h40 = 10' jog

3h42 = M fauil

frog M T

2 38

(40)

(83)

mercredi 20 juin 1977

18h15 ~

frog 45' ~ 9

5

mardi 21 juin 1977

18h30 6km frog

mercredi 22 juin 1977

frog M T

18h35 10' jog

12km M sentier 4 16

10' jog

Jeudi 25 juin 1977

**TOUR DU
TERRITOIRE
DE BELFORT**

Belfort 6h 400

"contour la montagne"
1^{er}

Belfort Delle 57k 5h 45 - 1^{er}

[63km]

Dimanche 26 juin 1977

→ Giromagny

3h 1^{er}

total 1^{er} 9h 14' 50"

(32) (26)

Vendredi 30 juin 1977

18h 20

10' Ptg
4k M
10' Ptg

Ptg	M	Total
4	4	8

Vendredi 1^{er} juillet 1977

18h 20

10' Ptg
8k M

4/8/19

10' Ptg jony

Samedi 2 juillet 1977

18h

10' Ptg
9k M à l'automne
20' Ptg

6/9/15

dimanche 3 juillet 1977

10h 4/2	Fty	M	Total
10' jog			
- 12k M	4	12	16
- 10' jog			
10'			

51

mercredi 8 juillet 1977

15h ≈ 10' fty (3 runs campus)
 14km M avec 3 tempo 200m
 ≈ 1h15'
 10' fty 4/14 k / h

samedi 7 juillet 1977

10' fty	2
18km M avec 2 tempo 18	
10' fty	2
	4/16/22

Vendredi 8 juillet 1977

10' fty 17h 52
 14k M. (5 tempo envoi 1 km)
 20' fty
 6/14 [20]

Dimanche 10 juillet 1977

18h 40' 10' fty
 50' M
 (2 fois campus)
 20' fty 6/9/15
 75

lundi 11 juillet 1977

18h 30 ≈ 15' fty	Fty	M	T
20x 250m 4" 62"	4		
2km M			8
2k fty	3		
	7		15

mercredi 12 juillet 1977

2h35' : Fr, AT
- 10' fog
- 23 km M (demand) 4/23/27
moyen / autem
- 10' fog

jeudi 13 juillet 1977

18h
20 ftg
28 km M interval camp
+ 400 1'45"
20 ftg 8+8=16

vendredi 15 juillet 1977

18h 30' L
10' ftg
15x400 (pauze ~ 2'1/2)
1.53,5 / 47,8 / 45,3 / 42,1 / 44,38 / 40,8 / 38,5 / 39
41,8 / 37,2 / 39,5 / 37,8 / 43,5 / 36,0 10

mercredi 16 juillet 1977

17h 35' 10' frg Fr, AT
18 km M 1833
(BT+1 campus: 26°/25/23+19)

10' fog 4 18 28

(68/99)

Demander 17 juillet 1977

8h 8' 8 km M (Pantley) frg M T
44' 8 8
18h 20 15' ftg
2 km M finale
(+ 3x150)

10 000 46' 10 3 12 15

4.36/4.42/4.38/4.42/4.35 3 20 23
4.26/4.41/4.32/4.31/4.29

90
(113)

lundi 18 juillet 1977

Soir ~~4~~ + 4 + 2K

Footing

10' ftg

Mardi 19 juillet 1977

INSA (soir) 18 km

10 x 1000

4.46/3.15/3.5/2.22/1.18/1.15.8/1.16/1.19.5/

1.18/1.22.8/

10

mercredi 20 juillet 1977

1 h 10' jg

Prq 11' 11"

22 km M

2 h 4' =

(5 km en gant pas)

(26'45"/23'/26'/22'30"/faible)

10' jg

4 22 (22)

Jeudi 21 juillet 1977

Soir - 10' ftg

- 8 km M

- 4 km ftg

ftg	6
M	8
T	14

Vendredi 22 juillet 1977

Soir 10' ftg

4 km M

supplément
10' ftg

4 + 4 = 8

~~Samdi 23 juillet 1977~~

~~Nouveaux Championnats de France 20 km~~

~~- 20' ftg
doux~~

~~- 133, 25.2~~

~~(2 23'36"/47'13"/1.10.30)/122.35~~

Dimanche 24 juillet 1977

Stems

10
10
27
74
8
22
10
101

40 km footing sur
bord de la Loire avec
Maurice (le maître)

(101)

Mardi 26 juillet 1977

10' footing

Mercredi 27 juillet

à 1^{er} Yvon Laval

16 km Marche avec
Delon

Vendredi 29 juillet 1977

16h40 10' footing

Dans 6 tons (avec pleins)

6x $\left\{ \begin{array}{l} 2 \text{ km } (12 \text{ km/h} - 12,5) \\ 2,6 = 10 \text{ km/h} \end{array} \right.$

2h 37

$4 + 28 = 32$

10' footing

Dimanche 31 juillet 1977

16h30: 8 km parcours

avec amato

37 km marche

fin à 18h50

avec Maurice Dumont et

Michel Delon

(89)

Mardi 2 aout 1977

10' Ptg
4 K marche
5000m
4 km Ptg

(10)

Mercredi 3 aout 1977

10' Ptg
3 K M Bainfaill
5x400 (1.58/49,5/45/41,8/39,5)
2x1000 (4.27/4.22)
2000 (9'8")
3 K M / 5000m
10' Ptg

(8)

4/12/16

Mardi 4 aout 1977

10' Ptg
18 K M Bainfaill
10' Ptg

2/18/2 | 22.

Dimanche 7 aout 1977

11h à Epernay
Championats de France
50 K route - 42
20 K = 1h 47' 32") 48' 41"
30 K = 2h 36' 13")
au 55^e ca coince) 1.52. 27
50 K = 4h 28' 40")

(98)

Mardi 9-aout-1977

18h 15 35 min fly
+ 20 -

11

Mardi 11 aout 1977

Plq M T
Pl 57: 5' jug }
36' M }
5' jug } 2 (+) 6 8

18h 15 = 10' fly

9k M
(5 x 5' rite = avec 5' paille
entree)

10' fly
6 9 15
8 15 23

80

6 13
21

Mercredi 13-aout-1977

18h 48' 3 km parc
+ a.v. = (+) 14k
57' footing

Dimanche 14 aout 1977

Pl 57 = 10' fly
18 km Me 1h 28'
10' fly 4/10 [95]
70

Mardi 16 aout 1977

Plq M T
11h 10 12' fly
4k M 10 4 14
~ 6k fly

18h 30 = 10' fly 2 8 10
6k M 12/12 [24]

Arrivée sur 1 x 400 = 1'36"
(150 = 38" + 250 = 58")

Judi 17 aout 1977

Fry M

10' fty
17' M Dona
2200 m Course
(5 x 200m Pant
+ 200m
800m fty
1000

14 / 3 / 17

8K Atg (Panc)

Vendredi 19 aout 1977

17h30 =

10' fty

1h 12' M (1h interval training)

(3 runs campus)

10' fty Ant

Fry	4
F M	14
= T	<u>18</u>

Samedi 20 aout 1977

Atg M T

10' fty
1000 m (i.t. 50+75) 3'50" course
1000 m (= 100+150) 3'37" =

2
2

2x100 marche

2x400 =

5

4K marche facile

4K Prq

4

8 5 (13)

72

Lundi 22 aout 1977

16h30

10 football 80m

Panc → Dona → pelman UERIEPS
(6) (4) (5)

→ Dona → panc
(4) (6)

10' fty

(25)

Mardi 23 aout 1977

Atg M T

17h = 10' fty /
18'30 m

8 x 800 (3.50/3.50/4.5/4.3/4.2)

3.33/3.33/3.32

Prq

2

3

6

4

6 9 15

Mercredi 24 aout 1977

10' fty
18 km Marche
20' fty
6/18/24

Judi 25 aout 1977

10' fty
8K Marche yopuro
temps dans le 20 des ma
w' fty
4/2/12

~~Jeudi 27 aout 1977~~

~~Mardi 50 min = 8K marche
16 Dessines 2342/42.93/1.60.3
(Belgique 1/2 fi
Lugano 52 133.47)
30~~

Dim - ch 28 aout 1977

Mardi 40 min Marche
= 7K

(113)

Mardi 30 aout 1977

A.M. 10K fty
(Poma + 6 min
moins CREPS)

10

Mercredi 31 aout 1977

Mardi 30 min 10' fty
4K M facile
10' fty 4/4/8

Jeudi 1 septembre 1977

Mardi 10' fty
- 8K M facile

(10)

Vendredi 2 septembre 1977

16h - 10' fry
- 8k M
- 10' fry

4/8/42

Mardi 3 septembre 1977

16h15 - 10' fry
Luna - 45' M
- 10' fry

6/8/14

Dimanche 4 septembre 1977

8h - 1h30 M
Pantley (L. Farm) 16k Garden

70

Lundi 5 septembre 1977

16h - 10' fry
8k M
10 x 300 (55 + 56) 100m au pas
5k fry

10/3/13

Mercredi 7 septembre 1977

18h10 - 6k fry / interval
8k M
4k fry

8/8/16

Jeudi 8 septembre 1977

18h15 - 2k fry Souplem
12k Marche Furtive
2k fry

8/12/16

Vendredi 9 septembre 1977

16h50 - 2k fry
- 3k M
- 15 x 600 interval training
(circumference: 100m au pas
1'55", 1'51" puis 1'48" - 1'45")
- 5k fry

fry, M T

9. 16

14

Dimanche 11 septembre 1977

8h - 42' M (hi lo à 12k-1h)
- 18' fry Furtive

8
4
12

73

Lundi 12 septembre 1977

15h: 1h 12' frg 16k

Mardi 13 septembre 1977

18h - 5k frg 6/6/12

- 15 x 400 M, interval training
(1'47 puis 1'43"-1'46")
puce 100

1k frg 12

Mardi 15 septembre 1977

10h 10 20' frg
4k 4 6/4/10
10' frg

Vendredi 16 septembre 1977

18h 10' frg
16k M fin rapide 4/16 [20]
10' frg

me suis fait mal en me cognant rem volant
de la RIG le matin (je ou droit / un dossier
de la rotule, partie suite)

Mercredi 17 septembre 1977

17h 5m, 20' frg
- 4 km M fin
- 10 jog
Frg M T
6/4/10

Dimanche 18 septembre 1977

Compétition à Vöron

20,500 M

1^o 1.37.17

2^o Wiedemann 1.39.30

(93)

Mercredi 19 septembre 1977

15h 10' : 42' frg 10 frg
(2 Tam du puce)

mardi 20 septembre 1977

15h15: 10' frg
17' Hardin facile

10x800 (3.40/3.35/3.35/3.33/3.30
3.30/3.30/3.32/3.28/3.26)

pauses 1 min 1/2 (2 min max?)

[Excipitation après le 5^e:

+ 5 à 15": 174

15 à 30": 160

30 à 45": 144 (-)

45 à 60": 128

60 à 75": 120

75 à 90": 116

]

frg et Total

5 M (16)

15' frg ≈

mercredi 21 sept 1977

frg et T

14h52 ≈ 1h54 M facile

20

18' frg

4

24

jeudi 22 septembre 1977

18h25 10' frg

8 km M bon terrain

10' frg

km
4/8 [12]

2319

Samedi 24/9/77 MILTON-KEYNES

matin 28' M facile 5
a. midi 1h (troucement)
et 2000m. 22

Finale Coupe Ligues: 27

1h34'40"

2,5	11'4"	12,5	68'50"	22,41
5	22'41"	15	68'50"	23,12
7,5	34'20"	17,5	68'50"	22,57
10	41'53"	20	91'40"	22,50

~~22,57~~
~~22,50~~

Mardi 27 septembre 1977

18h 10' ~ 2k fry
8k M
4k fry

8/8/16

2819

Mardi 29 septembre 1977

10h 35 ~ 10' fry
4k M
10' fry

fry M T
4 4 8

18h 10 ~ 10' fry
8k M
10' fry

4 8 12
5 12 20

Vendredi 30 septembre 1977

Samedi 1^{er} octobre 1977

3k M
4 x 250
3000 13' 17"
3k fry

2k fry Fry M T

10
5/15

Dimanche 2 octobre 1977

4k Gerland
Schneff
reun

13k 187
(40000 : 45' 42" 9)

17

3/0

4/10

7/10

6/10

Vendredi 7/10 77

18h 10' - 2k jog
- 4k M
- 4k jog

6/4/10

Samedi 8 octobre 1977

9h 2k jog / 4k M / 2k fry 4/4/8
18h 30 ~ 2k fry / 8k M / reunion / 1k fry 5/8/14
10/12/22

Dimanche 9 octobre 1977

17h 16' :
10' fty / 18 km M / 10' fty 4/18/22

Lundi 10 octobre 1977

18h 30 ca
10' fty
3k M facile
5 x 800 (3.50/3.35/3.22/3.31/3.28)
2k M facile
10' fty 4/9/13

Mardi 11 octobre 1977

17h 30 ~ 10' fty
16 km M / facile 6 16/22
2k fty

Mercredi 12 octobre 1977

19h 35 ~ 10' fty
4k M facile 5 11 16
5 x 800
(3.26/3.20/3.26/3.26/3.23)
3k M
2k fty

Jedi 13 octobre 1977

17h 40 ~ 4k fty
12k M
(8-10 surprises) 8/12/20
4k jog

Vendredi 14 octobre 1977

18h 10 - 10' fty
12k M
(8.8: 4 uccelin.) 4/10/16
8-12: santon hapite)
10' jog

Samedi 15 octobre 1977

matin 10' jog
5k M
10 jog 4/8/12

Dimanche 16 octobre 1977

14h 45: echuff
10' m - facile
10' - moyenn
10' - m - puzantime
400 puis 500 puis 300
echuff
Circuit 1h encue insuffisant
2° 13k 134

17/10

Mardi 18 octobre 1977

8k Frq

4/12/16

12k M
2k Frq

15/10

Mardi 20 octobre 1977

8k Frq
8k M
2k Frq

6/8/14

16/10

Mercredi 22 octobre 1977

2km Frq
8k Asanah
4 - Frq

18 heures

8/14/10

Dimanche 23 oct. 1977

19h35: compét. Dijon
+ 29 k 1^{er} 2h41'
(60' + 1.49)

Lundi 24 octobre 1977

18h30 10 Frq
3 séries abdt^x, unachi liga (30^{es})
2x bancas / ~~12~~ 12 x 45 div. combi
10 Frq
4 Frq

Mardi 25 octobre 1977

18h10 3k Frq
4k M lente
3k Frq
6/4/10

Mardi 27 octobre 1977

2k Frq 14k M (2k Frq)

Lundi 31 octobre 1977

2k Frq, 4k M / 4k Frq

Mardi 1^{er} novembre 1977

18h30
3k Frq / interval course =
5 (400 sartenus + 200 lents)
5k Frq

(11)