



ALTERNANCE D'ALLURES N°1 EN COURSE A PIED

Mer. 28/09/2016 - Petit parcours du Bois des Fornets

Tour de 700m

Clé	Dos.	Nom et prénom	Catégorie	Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4	Tour 5	Moyenne	Ecart +/-	Tour 6 (Clé)	Accélération	Temps
-----	------	---------------	-----------	--------	--------	--------	--------	--------	---------	-----------	--------------	--------------	-------

U15 - U16

1	53	DEJOUR HUGO	U15-H	4:09.3	3:47.8	3:52.1	3:42.7	3:38.7	03:50	31s *	2:42.3 (1)	1m08	21:52.9
2	52	TOCHON MATTHIAS	U15-H	4:17.3	4:01.9	3:59.1	3:51.4	3:48.4	04:00	29s *	2:58.0 (2)	1m02	22:56.1
3	51	FROIDURE CLEMENTINE	U15-D	4:19.2	4:12.8	4:14.0	4:15.8	4:11.9	04:15	07s	3:45.1 (4)	30s	24:58.8
4	54	PATUREL DORINE	U15-D	4:15.5	4:12.6	4:22.9	4:30.6	4:29.3	04:22	18s	3:40.7 (3)	41s	25:31.6

U13 - U14

1	55	PERROUD DORIAN	U13-H	3:57.1	4:11.7	4:22.3	4:02.1		04:08	25s	3:36.6 (1)	32s	20:09.8
2	63	BOUSQUET MARIE	U13-D	4:02.0	4:14.2	4:15.8	4:19.7		04:13	18s	3:43.9 (3)	29s	20:35.6
3	59	BOGAIN LEA	U13-D	4:04.9	4:14.6	4:25.3	4:23.5		04:17	20s	3:53.6 (5)	23s	21:01.9
4	58	PILLER STEPHANIE	U14-D	3:58.5	4:13.5	4:34.3	4:21.6		04:17	36s	4:00.7 (6)	16s	21:08.6
5	57	PATUREL GAETAN	U14-H	4:15.9	4:04.8	4:34.5	4:35.7		04:23	31s	3:42.6 (2)	40s	21:13.5
6	62	GURLIAT MATHIS	U13-H	4:22.3	4:24.3	4:15.3	4:23.6		04:21	09s	3:53.4 (4)	28s	21:18.9
7	56	LEROY ADELE	U14-D	4:42.1	4:45.1	4:59.3	4:55.3		04:50	17s	4:14.6 (9)	36s	23:36.4
8	61	COLET MAXIME	U14-H	4:44.7	4:50.5	5:03.4	4:57.6		04:54	19s	4:09.0 (8)	45s	23:45.2
9	60	ROGUET MATEO	U14-H	4:57.0	4:53.7	5:00.9	5:03.4		04:59	10s	4:04.9 (7)	54s	23:59.9

Départ toutes les 20 secondes. Bonnes conditions.

Déroulement de l'exercice :

=====

- 1 tour allure entraînement
- 3 tours (U13-14) ou 4 tours (U15-16) avec deux zones accélérations 20-30"
- 1 tour à fond

* Moyenne sur les tours avec accélérations : Hugo 13s, Matthias 14s