



EXERCICE ALLURES N°1 : COURSE À PIED

Mer. 18/09/2019 – Parcours familial & sportif de la Roche

U14 + U15

Clt	Dos	Nom et prénom	Catég.	Gd tour Entr.	Pt tour Entr.	Gd tour Entr.	Pt tour Max	Moyenne Régu	Ecart gd tour	Accél pt tour	Durée totale
6		COLOMBAN ALEXIS	U15-M	8:29.1	3:44.6	8:02.1	2:34.0	8:15.6	0:27.0	1:10.6	22:49.8
5		ORVAIN CHLOE	U14-F	8:52.0	3:56.9	9:12.1	3:04.4	9:02.0	0:20.1	0:52.5	25:05.4
10		SYLVESTRE B. PAUL	U15-M	8:36.5	4:04.8	8:45.0	3:20.3	8:40.8	0:08.5	0:44.5	25:06.6
1		MOREAU SIMEON	U15-M	10:01.9	4:31.2	8:40.4	3:46.2	9:21.1	1:21.5	0:45.0	26:59.8
3		MENCIER ARTHUR	U14-M	9:42.5	4:31.4	10:32.1	3:01.6	10:07.3	0:49.6	1:29.8	27:47.5
2		LEVET LINA	U14-F	10:00.7	4:37.5	10:33.6	3:29.5	10:17.1	0:32.9	1:08.0	29:01.3

U12 + U13

Clt	Dos	Nom et prénom	Catég.	entr.	entr.	entr.	entr.	max	Moyenne régu	Ecart ±	Accél	Durée totale
1	12	JOSSERAND ALEXIS	U13-M	3:51.9	3:55.9	3:53.8	3:55.0	3:45.3	3:54.2	0:04.0	0:08.9	19:22.0
2	11	CHAVEROT EVE	U12-F	3:54.2	3:50.0	3:50.0	3:45.9	3:33.8	3:50.0	0:08.3	0:16.2	18:54.0
3	24	GRENARD CHARLY	U12-M	4:31.7	4:22.1	4:27.3	4:24.6	3:31.5	4:26.4	0:09.6	0:54.9	21:17.2
4	17	TEYSSIER LISE	U13-F	4:33.9	4:34.1	4:41.6	4:43.6	4:00.6	4:38.3	0:09.7	0:37.7	22:33.8
5	13	DURIX MURIX SOLAL	U12-M	3:40.0	3:35.9	3:46.6	3:46.4	3:31.7	3:42.2	0:10.7	0:10.5	18:20.6
6	18	GRENARD THIBAUT	U12-M	4:31.9	4:40.0	4:40.5	4:44.7	3:56.1	4:39.3	0:12.8	0:43.2	22:33.2
7	21	GUILLOT BORIS	U13-M	3:21.7	3:18.3	3:32.0	3:25.4	3:03.6	3:24.3	0:13.7	0:20.8	16:41.0
8	26	MOREAU MALLORY	U13-M	4:13.3	4:19.4	4:13.3	4:03.5	3:25.4	4:12.4	0:15.9	0:46.9	20:14.9
9	16	PAWLIKOWSKI ELISE	U13-F	3:50.2	3:54.4	4:06.0	4:08.7	3:41.4	3:59.8	0:18.5	0:18.4	19:40.7
10	22	WATTIN ARTHUR	U12-M	4:13.1	4:21.3	4:26.7	4:47.4	4:58.5	4:27.1	0:34.3	-0:31.4	22:47.0
11	14	DESALMAND GAB	U13-M	3:46.7	4:02.4	4:27.2	8:55.5*	4:03.3	4:05.4	0:40.5	0:02.1	25:15.0
12	19	SARTORI BAPTISTE	U13-M	5:07.3	5:33.8	6:04.3	5:59.0	5:21.5	5:41.1	0:57.0	0:19.6	28:05.8

EXERCICE SEUIL

Clt	Dos	Nom et prénom	Catég.	entr.	seuil	entr.	seuil	entr.	seuil	entr.	Moyenne entr.	Moyenne seuil	Durée totale
4		BOUSQUET MARIE	U16-F	4:03.0	3:24.0	3:56.0	3:16.0	3:51.0	3:16.0	3:42.0	3:53.0	3:18.7	25:28.0
										Ecart entr/seuil	Ecart ± entr.	Ecart ± seuil	
										0:34.3	0:21.0	0:08.0	

Départ toutes les 15 secondes, bonnes conditions. Échauffement 15' et récupération 20'.
Exercice de régularité allure entraînement, avec accélération sur le dernier tour (sauf Marie)
U12+U13 : classement sur la régularité

Allures : entr. Allure entraînement aérobie, travail d'endurance

seuil Allure au seuil (SV2)

max Allure maximale

Code couleur : Bien

à améliorer

Amélioration importante attendue