



EXERCICE ALLURES N°2 : COURSE À PIED

Mer. 25/09/2019 – Parcours familial & sportif de la Roche

Grand tour : 1.45km – Petit tour : 650m

U14 + U15

Cl	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		GRENARD MAX	U15-M	8:08.4	3:43.7	7:54.0	3:09.8	8:01.2	0:14.4	0:33.9	22:55.9
3		COLOMBAN ALEXIS	U15-M	8:49.0	4:05.0	9:01.9	2:30.2	8:55.5	0:12.9	1:34.8	24:26.1
5		SYLVESTRE B. PAUL	U15-M	9:00.3	4:13.8	9:05.5	3:08.1	9:02.9	0:05.2	1:05.7	25:27.7
4		ORVAIN CHLOE	U14-F	9:16.7	4:14.8	9:57.9	3:15.0	9:37.3	0:41.2	0:59.8	26:44.3
8		LEVET LINA	U14-F	9:47.6	4:26.9	10:18.4	3:20.1	10:03.0	0:30.8	1:06.8	27:53.0
2		MENCIER ARTHUR	U14-M	10:16.1	4:45.1	10:01.8	3:04.6	10:08.9	0:14.3	1:40.5	28:07.6
1		LEVET PROSPER	U15-M	10:51.1	4:46.7	10:59.0	3:21.6	10:55.0	0:07.9	1:25.1	29:58.4
7		MOREAU SIMEON	U15-M	8:54.6	9:04.5	4:03.7		8:59.5	0:09.9		

U12 + U13

Cl	Dos	Nom et prénom	Catég.	entr.	entr.	entr.	entr.	max	Moyenne régu	Ecart ±	Accél	Durée totale
1	11	VALLEIX ROBIN	U13-M	4:35.0	4:39.6	4:41.2	4:37.3	3:26.3	4:38.3	0:06.2	1:11.9	21:59.3
2	13	CHAVEROT EVE	U12-F	3:52.8	3:53.7	3:54.4	3:46.8	3:24.8	3:51.9	0:07.6	0:27.1	18:52.5
3	10	WATTIN ARTHUR	U12-M	5:11.3	5:18.7	5:11.7	5:09.6	3:41.2	5:12.8	0:09.1	1:31.6	24:32.5
4	14	GUILLLOT BORIS	U13-M	3:41.0	3:50.9	3:43.1	3:40.6	2:56.1	3:43.9	0:10.3	0:47.8	17:51.8
5	19	TEYSSIER LISE	U13-F	4:41.6	4:49.0	4:37.6	4:46.4	4:12.0	4:43.6	0:11.4	0:31.6	23:06.5
6	17	DESALMAND GABRIEL	U13-M	4:03.0	4:07.6	4:17.8	4:16.7	3:23.9	4:11.3	0:14.8	0:47.4	20:09.0
7	18	GRENARD CHARLY	U12-M	4:22.5	4:16.2	4:26.8	4:31.1	3:15.3	4:24.1	0:14.9	1:08.8	20:51.9
8	20	JOSSERAND ALEXIS	U13-M	4:04.1	4:10.5	4:09.3	3:55.2	3:42.6	4:04.8	0:15.3	0:22.2	20:01.8
9	12	GRENARD THIBAUT	U12-M	4:27.1	4:40.7	4:49.7	4:53.9	3:46.8	4:42.9	0:26.8	0:56.0	22:38.2
10	16	MOREAU MALLORY	U13-M	3:56.8	4:10.2	4:26.3	4:20.2	3:27.4	4:13.4	0:29.5	0:45.9	20:20.9
11	15	PAWLIKOWSKI ELISE	U13-F	3:52.8	4:15.2	4:19.4	4:28.5	3:32.9	4:13.9	0:35.7	0:41.1	20:28.8

REGULARITE

Cl	Dos	Nom et prénom	Catég.	Gd tour Entr.	Pt tour Entr.	Gd tour Entr.	Pt tour Entr.	Moyenne Gd tour	Moyenne pt tour	Ecart gd tour	Ecart pt tour	Durée totale
1	9	BOUSQUET MARIE	U16-F	7:59.7	3:33.6	7:54.3	3:31.1	7:57.0	3:32.3	0:05.4	0:02.5	22:58.7

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

max Allure maximale

Code couleur : Bien

à améliorer

Amélioration importante attendue