



# EXERCICE SKI-ROUES SKATE + COURSE

Jeu. 27/08/2020 – Stade la Féclaz

Enchaînement ski-roues (petite bleue) + course à pied

## 1ère série

Cl	Dos	Nom et prénom	Catég.	Ski-roues	Course	Temps	Écart
1		LOUVION ARSENE	U12-M	4:22.0	2:51.0	<b>7:13.0</b>	
2		FABBRI MYRTILLE	U14-F	4:27.0	3:08.0	<b>7:35.0</b>	0:22.0
3		LEVET JOSS	U12-M	4:27.0	3:27.0	<b>7:54.0</b>	0:41.0
4		PETEX GASPARD	U12-M	5:20.0	2:48.0	<b>8:08.0</b>	0:55.0
5		CADET LILOU	U12-F	5:20.0	2:56.0	<b>8:16.0</b>	1:03.0
6		CHAVEROT TOM	U11-M	4:54.0	3:24.0	<b>8:18.0</b>	1:05.0
7		LEVET HYACINTHE	U12-M	5:06.0	3:28.0	<b>8:34.0</b>	1:21.0
8		MAFFIOLI JOHAN	U12-M	5:11.0	3:26.0	<b>8:37.0</b>	1:24.0
9		PETEX LOUISON	U13-F	5:58.0	3:32.0	<b>9:30.0</b>	2:17.0
10		BENZERROUK DAYLIAH	U12-F	6:27.0	3:40.0	<b>10:07.0</b>	2:54.0

## 2<sup>e</sup> série

Cl	Dos	Nom et prénom	Catég.	Course	Ski-roues	Temps	Écart
1		LOUVION ARSENE	U12-M	2:18.0	5:03.0	<b>7:21.0</b>	
2		FABBRI MYRTILLE	U14-F	2:12.0	5:24.0	<b>7:36.0</b>	0:15.0
3		LEVET JOSS	U12-M	2:18.0	5:41.0	<b>7:59.0</b>	0:38.0
4		PETEX GASPARD	U12-M	2:20.0	5:43.0	<b>8:03.0</b>	0:42.0
5		CHAVEROT TOM	U11-M	2:18.0	6:02.0	<b>8:20.0</b>	0:59.0
6		LEVET HYACINTHE	U12-M	2:30.0	5:55.0	<b>8:25.0</b>	1:04.0
7		MAFFIOLI JOHAN	U12-M	2:44.0	6:50.0	<b>9:34.0</b>	2:13.0
8		PETEX LOUISON	U13-F	2:55.0	7:16.0	<b>10:11.0</b>	2:50.0
9		BENZERROUK DAYLIAH	U12-F	2:55.0	9:12.0	<b>12:07.0</b>	4:46.0
		CADET LILOU	U12-F	2:42.0			

Départ mass start, changement de style compris dans l'effort

Echauffement 20' + 1ère série + récup 10' + 2<sup>e</sup> série + récup avec exercices techniques

## 1ère série ski-roues

Cl	Dos	Nom et prénom	Catég.	Ski-roues	Ski-roues	Temps	Écart
1		NEUVILLE ANOUCHKA	U14-F	4:33.0	4:14.0	<b>8:47.0</b>	
2		ADAM LOUANE	U12-F	4:38.0	4:52.0	<b>9:30.0</b>	0:43.0

*Erreur de parcours pour Anouchka au 1<sup>er</sup> tour*

## 2<sup>e</sup> série ski-roues

Cl	Dos	Nom et prénom	Catég.	Ski-roues	Temps	Écart
1	1	NEUVILLE ANOUCHKA	U14-F	4:24.0	<b>4:24.0</b>	
2	2	ADAM LOUANE	U12-F	5:02.0	<b>5:02.0</b>	0:38.0

*Départ toutes les 15 secondes*