



# EXERCICE ALLURES N°1 : COURSE À PIED

Mer. 02/09/2020 – Petit tour allongé Bois des Fornets (880m)

Exercice : courir à une allure entraînement régulière

Cl	Dos	Nom et prénom	Catég.	Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4	Tour 5	Tour 6	Moyenne	Ecart ±	Durée totale
<b>U12 + U13 – 5 TOURS</b>												
15		COLOMBAN NICOLAS	U13-M	4:57.0	4:57.8	4:54.3	4:50.1	4:46.1		4:53.1	0:11.7	24:25.3
3		CHAVEROT EVE	U13-F	5:27.5	5:32.1	5:17.4	5:20.0	5:21.5		5:23.7	0:14.7	26:58.3
24		CHAVEROT TOM	U11-M	4:24.9	4:36.4	4:46.9	4:43.4	4:39.5		4:38.2	0:22.0	23:11.2
7		ADAM LOUANE	U12-F	5:31.0	6:06.9	6:09.2	6:07.9	5:45.0		5:56.0	0:38.2	29:40.0
10		LEVET JOSS	U12-M	4:40.5	4:25.5	5:26.4	5:08.1	4:51.7		4:54.4	1:00.9	24:32.2
11		GRENARD CHARLY	U13-M	5:10.9	5:40.1	6:08.2	6:11.9	6:04.0		5:51.0	1:01.0	29:15.1
1		GRENARD THIBAUT	U13-M	5:33.2	5:49.4	6:08.8	6:44.7	6:29.8		6:09.2	1:11.5	30:45.8
13		MAFFIOLI JOHAN	U12-M	6:32.0	7:14.5	7:06.2	7:35.3	6:18.1		6:57.2	1:17.2	34:46.1
17		PETEX GASPARD	U12-M	5:28.2	6:46.5	9:47.3	8:50.0	??				
8		BENZERROUK DAYLIAH	U12-F	5:31.0	6:14.0	7:38.7	-	-				
20		COLET NEVE	U12-F	5:34.0	-	-	-	-				
2		PETEX LOUISON	U13-F	5:44.2	-	-	-	-				

## U14 + U15 – 6 TOURS

4		MOREAU MALLORY	U14-M	5:45.0	5:59.8	6:02.8	5:59.1	6:05.0	5:43.1	5:55.8	0:21.9	35:34.8
18		PAWLIKOWSKI ELISE	U14-F	5:22.8	5:26.3	5:45.7	5:37.2	5:35.2	5:24.7	5:31.9	0:22.9	33:11.8
14		LOUVION ELLIOT	U14-M	4:58.0	5:16.8	4:58.0	5:11.5	5:20.5	4:54.5	5:06.6	0:26.0	30:39.3
6		DESALMAND GABRIEL	U14-M	5:32.7	5:56.2	6:00.7	5:53.1	5:58.1	5:35.6	5:49.4	0:28.0	34:56.3
21		GUILLOT BORIS	U14-M	4:24.0	4:49.7	4:54.5	4:53.5	4:50.9	4:39.7	4:45.4	0:30.5	28:32.3
12		NEUVILLE ANOUCHKA	U14-F	5:07.0	5:03.8	4:52.6	4:44.3	4:36.3	4:44.2	4:51.4	0:30.7	29:08.2
5		TEYSSIER LISE	U14-F	5:15.4	5:32.3	5:16.5	5:26.7	5:15.8	5:01.6	5:18.1	0:30.7	31:48.2
9		FABBRI MYRTILLE	U14-F	4:56.7	5:33.8	5:15.7	5:23.9	5:17.6	5:02.7	5:15.1	0:37.1	31:30.4
22		NOZIN KILIAN	U15-M	4:24.4	4:21.0	4:30.0	4:40.9	4:58.2	4:29.7	4:34.0	0:37.2	27:24.2
23		DELAJOUX-J. CELIAN	U14-M	4:24.9	5:29.7	5:55.1	5:15.3	5:21.7	5:02.7	5:14.9	1:30.2	31:29.3
19		MENCIER ARTHUR	U15-M	5:30.4	6:18.1	6:19.5	6:09.5	6:04.3	4:28.7	5:48.4	1:50.8	34:50.5
16		COLET ELIN	U15-F	5:42.6	7:34.6	6:28.5	7:15.3	8:09.6	-	7:02.1	2:27.0	35:10.6
25		JOSSERAND ALEXIS	U14-M	4:59.3	5:57.2	-	-	-	-			

Échauffement : 20 minutes à petite allure, récup 5 minutes

Départ toutes les 5 secondes, bonnes conditions.

Classement sur la régularité

Arrêts avant la fin de l'exercice pour différentes douleurs (genoux, nausées, etc.)

Code couleur :

	Bien
	à améliorer
	Amélioration importante attendue