



EXERCICE ALLURES N°3 : COURSE À PIED

Mer. 23/09/2020

U12 + U13

Parcours familial & sportif de la Roche – Petit tour (650m)

Exercice : 3 tours allure entraînement régulière + 1 tour à fond

Cl	Dos	Nom et prénom	Catég.	Régularité					Accélération		Durée totale
				Tour 1	Tour 2	Tour 3	Moyenne	Ecart ±	Tour 4	Ecart/régu	
9		CHAVEROT EVE	U13-F	3:56.0	3:53.0	3:55.0	3:54.7	0:03.0	3:05.0	0:49	14:49.0
11		CHAVEROT TOM	U11-M	4:01.0	4:08.0	4:04.0	4:04.3	0:07.0	3:21.0	0:43	15:34.0
1		GRENARD THIBAUT	U13-M	4:25.0	4:28.0	4:21.0	4:24.7	0:07.0	3:36.0	0:48	16:50.0
6		LEVET HYACINTHE	U12-M	4:42.0	4:51.0	4:44.0	4:45.7	0:09.0	4:00.0	0:45	18:17.0
7		PETEX LOUISON	U13-F	4:40.0	4:41.0	4:52.0	4:44.3	0:12.0	5:00.0	+0:15	19:13.0
8		GRENARD CHARLY	U13-M	4:49.0	5:02.0	4:50.0	4:53.7	0:13.0	3:16.0	1:37	17:57.0
10		LOUVION ARSENE	U12-M	4:19.0	4:36.0	4:31.0	4:28.7	0:17.0	3:30.0	0:58	16:56.0
12		COLOMBAN NICOLAS	U13-M	3:46.0	4:06.0	3:58.0	3:56.7	0:20.0	3:10.0	0:46	15:00.0
5		CADET LILOU	U12-F	4:56.0	4:51.0	4:36.0	4:47.7	0:20.0	3:54.0	0:53	18:17.0
2		ADAM LOUANE	U12-F	4:07.0	4:26.0	4:33.0	4:22.0	0:26.0	4:18.0	0:04	17:24.0
3		PETEX GASPARD	U12-M	4:29.0	4:40.0	4:57.0	4:42.0	0:28.0	3:09.0	1:33	17:15.0
4		BENZEROUK DAYLIAH	U12-F	4:23.0	4:31.0	4:53.0	4:35.7	0:30.0	4:15.0	0:20	18:02.0

Échauffement : 20 minutes, récup 25 minutes
 Départ toutes les 15 secondes, bonnes conditions.
 Classement sur la régularité.

Code couleur : Bien
 Moyen
 à améliorer
 Amélioration importante attendue