



EXERCICE ALLURES N°4 : COURSE À PIED

Mercredi 30/09/2020

U12 + U13

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

Exercice : 1 tour à fond

Cl	Dos	Nom et prénom	Catég.	Temps	Ecart
1	2	CHAVEROT EVE	U13-F	2:57.0	
1	3	PETEX GASPARD	U12-M	2:57.0	0:00.0
3	5	GRENARD CHARLY	U12-M	3:09.0	0:12.0
3	7	GRENARD THIBAUT	U13-M	3:09.0	0:12.0
5	1	LOUVION ARSENE	U12-M	3:10.0	0:13.0
6	4	COLET NEVE	U12-F	3:43.0	0:46.0
7	6	LEVET HYACINTHE	U12-M	3:46.0	0:49.0
8	9	PETEX LOUISON	U13-F	3:52.0	0:55.0
9	8	BENZERROUK DAYLIAH	U12-F	4:24.0	1:27.0

Échauffement + distance : 40 minutes
Départ mass start, bonnes conditions.

U14 + U15

Petit tour allongé Bois des Fornets (880m)

Exercice : 2 tours allure entraînement régulière + 1 tour allure course (10-15')
+ 2 tours entraînement + 1 tour à fond

Cl	Dos	Nom et prénom	Catég.	Entraînement		Course	Entraînement		Max	Durée totale	Fréquence cardiaque
				Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4	Tour 5	Tour 6		
	2	LOUVION ELLIOT	U14-M	6:05.8	6:17.2	3:53.5	6:30.7	6:12.1	3:19.6	32:19.0	
	6	MENCIAI ARTHUR	U15-M	5:00.7	5:02.2	3:58.8	5:29.2	5:38.9	3:30.1	28:40.0	Max 188
	1	MOREAU MALLORY	U14-M	6:07.9	6:20.9	4:03.0	6:28.8	6:14.2	3:36.8	32:51.6	
	9	NEUVILLE ANOUCHKA	U14-F	5:35.3	5:37.2	4:25.6	5:25.2	5:20.3	3:40.4	30:03.9	
	11	LEVET LINA	U15-F	5:44.4	5:44.1	4:03.1	5:37.1	5:47.4	3:40.5	30:36.6	Moy 149 – Max 190
	10	PAWLIKOWSKI ELISE	U14-F	5:32.5	5:28.2	4:30.5	5:18.1	5:19.2	3:41.1	29:49.5	
	7	ORVAIN CHLOE	U15-F	4:56.0	4:56.4	4:08.2	5:19.1	5:19.5	3:42.3	28:21.4	Tours : 165/176/188/ 179/175/190 (max 194)
	15	NOZIN KILIAN	U15-M	4:35.1	4:28.5	3:51.2	6:42.5	6:39.9	3:45.4	30:02.6	
	13	DELAJOUX-J. CELIAN	U14-M	5:03.2	4:27.5	4:04.1	5:02.0	5:16.0	3:51.2	27:43.9	
	5	DESALMAND GABRIEL	U14-M	5:29.2	5:36.9	4:26.0	5:29.6	5:14.8	4:00.9	30:17.4	
	14	FABBRI MYRTILLE	U14-F	4:58.5	5:24.1	4:35.6	5:32.7	5:46.1	4:12.0	30:28.9	
	12	VALLEIX ROBIN	U14-M	5:27.8	5:38.5	4:22.2	5:35.6	5:53.1	4:18.2	31:15.5	
	8	TEYSSIER LISE	U14-F	4:54.6	4:39.5	4:37.1	5:23.0	5:34.1	4:20.1	29:28.5	
	3	COLET ELIN	U15-F	5:48.3	6:13.7	6:03.2	6:21.8	6:38.8			
	4	BRUIX MATHILDE	U15-F	5:33.6	6:13.8	6:16.6	6:10.0	6:09.6			

Échauffement : 20 minutes, récup 10 minutes
Départ toutes les 15 secondes, bonnes conditions.
Exercice régularité pour Mathilde (reprise de la course)