

# EXERCICE ALLURES N°5 : COURSE À PIED

Mercredi 07/10/2020



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	
10		CHAVEROT EVE	U13-F	3:43.0	3:46.0	3:45.0	3:44.7	0:03.0	3:03.0	0:41.7	14:17.0
8		CHAVEROT TOM	U11-M	3:47.0	3:53.0	3:53.0	3:51.0	0:06.0	3:16.0	0:35.0	14:49.0
9		COLOMBAN NICOLAS	U13-M	3:43.0	3:37.0	3:37.0	3:39.0	0:06.0	3:10.0	0:29.0	14:07.0
3		GRENARD CHARLY	U13-M	5:00.0	5:07.0	5:01.0	5:02.7	0:07.0	3:13.0	1:49.7	18:21.0
2		CADET LILOU	U12-F	4:27.0	4:36.0	4:28.0	4:30.3	0:09.0	4:00.0	0:30.3	17:31.0
6		GRENARD THIBAUT	U13-M	4:15.0	4:20.0	4:10.0	4:15.0	0:10.0	3:31.0	0:44.0	16:16.0
7		ADAM LOUANE	U12-F	4:05.0	4:15.0	4:18.0	4:12.7	0:13.0	3:53.0	0:19.7	16:31.0
4		COLET NEVE	U12-F	4:37.0	4:26.0	4:19.0	4:27.3	0:18.0	3:47.0	0:40.3	17:09.0
5		EMMA	U12-F	<del>3:42.0</del>	5:06.0	4:43.0	4:54.5	0:23.0	5:04.0	+0:10.0	18:35.0
1		MAFFIOLI JOHAN	U12-M	3:50.0	4:34.0	4:34.0	4:19.3	0:44.0	3:47.0	0:32.3	16:45.0

Échauffement : 20 minutes, récup 20 minutes

Départ toutes les 15 secondes, bonnes conditions.

Classement sur la régularité.

Code couleur :  Bien  
 Moyen  
 à améliorer  
 Amélioration importante attendue