



# EXERCICE RÉGULARITÉ COURSE À PIED

Mer. 20/09/2023 – Petit tour allongé Bois des Fornets (880m)

Clt	Dos	Nom et prénom	Catég.	REGULARITE (endurance aérobie)							Accélération		Durée totale
				Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4	Tour 5	Moyenne	Écart ±	Tour 5	Ecart/régu	
1	6	LEVET Joss	U15-M	5:46.4	5:58.7	5:52.6	6:01.8	5:53.8	5:54.7	<b>0:15.4</b>			29:33.3
2	7	PETEX Gaspard	U15-M	6:02.2	6:09.8	6:00.6	6:16.6		6:07.3	<b>0:16.0</b>	4:15.3	1:52.0	28:44.5
3	8	MAFFIOLI Johan	U15-M	5:44.7	6:02.1	5:53.1	6:08.2		5:57.0	<b>0:23.5</b>	4:39.4	1:17.6	28:27.5
4	2	JUAREZ Emma	U15-F	6:08.2	6:16.3	6:28.9	6:33.3		6:21.7	<b>0:25.1</b>	4:46.4	1:35.3	30:13.1
5	1	TROUILLET Nathaël	U14-M	5:54.6	6:19.4	6:18.9	6:20.9		6:13.4	<b>0:26.3</b>	4:52.0	1:21.5	29:45.8
6	3	NEUVILLE Titouan	U14-M	5:45.3	6:08.5	6:17.3	6:15.1		6:06.6	<b>0:32.0</b>	4:52.4	1:14.2	29:18.6
7	5	COLET Neve	U15-F	5:41.5	6:02.6	6:24.4	6:25.0		6:08.4	<b>0:43.5</b>	5:06.3	1:02.1	29:39.8
8	4	KRUSI Maxime	U14-M	5:34.4	5:58.9	6:25.6	6:46.7		6:11.4	<b>1:12.3</b>	4:31.7	1:39.7	29:17.3

Départ toutes les 25 secondes, bonnes conditions

Échauffement : 30'

Consigne : allure endurance aérobie + dernier tour avec une accélération environ 45''-1'

Code couleur :

- Bien/TB
- Correct/Moyen
- à améliorer
- Amélioration importante attendue