



# EXERCICE ALLURES COURSE À PIED

Mer. 27/09/2023 – Parcours familial & sportif de la Roche (petit tour 650m)

U14 et +				REGULARITE (endurance aérobie)				Accélération		Durée totale	
Cl	Dos	Nom et prénom	Catég.	Tour 1	Tour 2	Moyenne	Écart ±	Tour 3	Ecart/régu		
9		CHAZALVIEL Hugo	U12-M	4:03.0	4:05.0	4:04.0	0:02.0	3:16.0	0:48.0	11:24.0	
5		TOCHON Nathanaël	U12-M	4:28.0	4:34.0	4:31.0	0:06.0	3:09.0	1:22.0	12:11.0	
13		LAVY Robin	U13-M	3:38.0	3:31.0	3:34.5	0:07.0	3:06.0	0:28.5	10:15.0	
6		BOUCHET Timéo	U12-M	3:36.0	3:44.0	3:40.0	0:08.0	3:33.0	0:07.0	10:53.0	
8		NERI Eliot	U13-M	4:13.0	4:23.0	4:18.0	0:10.0	4:32.0	+14.0s	13:08.0	
10		DUQUESNOY Baptiste	U13-M	3:50.0	4:04.0	3:57.0	0:14.0	3:36.0	0:21.0	11:30.0	
4		CHAVÉROT Noé (*)	U13-M	4:05.0	4:08.0	4:19.0	4:10.7	0:14.0	3:43.0	0:27.7	16:15.0
11		DURAND Tristan	U12-M	3:44.0	4:03.0	3:53.5	0:19.0	3:37.0	0:16.5	11:24.0	
2		BELOIN Maëlle	U13-F	4:06.0	4:26.0	4:16.0	0:20.0	3:53.0	0:23.0	12:25.0	
12		MORATILLE Mathis	U12-M	3:59.0	3:35.0	3:47.0	0:24.0	3:38.0	0:09.0	11:12.0	
7		MAFFIOLI Gaël	U12-M	3:51.0	4:15.0	4:03.0	0:24.0	3:34.0	0:29.0	11:40.0	
1		RICHARD Suzy	U12-F	4:45.0	5:15.0	5:00.0	0:30.0	4:52.0	0:08.0	14:52.0	
3		VIVET Jeanne	U13-F	4:09.0	4:54.0	4:31.5	0:45.0	4:43.0	+11.5s	13:46.0	

Départ toutes les 20 secondes, bonnes conditions

Consigne : 2 tours allure entraînement aérobie + 1 tour à fond

(\*) Un tour aérobie en plus !

Code couleur :	Très bien	≤ 10''	≥ 1'10
	Correct/bien	≤ 15''	≥ 45''
	à améliorer	≥ 5'15   ≤ 4'15	≤ 25''
	Amélioration importante attendue	≥ 5'45	> 25''
		≥ 4'30	≥ 25''
		≥ 5'15	< 25''