



EXERCICE ALLURES COURSE À PIED

Mer. 04/10/2023 – Parcours familial & sportif de la Roche (petit tour 650m)

U14 et +			Aérobie	Tempo		A fond !		Durée totale	
Cl	Dos	Nom et prénom	Catég.	Tour 1	Tour 2	Ecart/aéro	Tour 3	Ecart/aéro	
11		CHAZALVIEL Hugo	U12-M	4:32.0	3:25.0	1:07.0	3:05.0	1:27.0	11:02.0
13		LAVY Robin	U13-M	4:22.0	3:37.0	0:45.0	3:08.0	1:14.0	11:07.0
18		TOCHON Nathanaël	U12-M	4:44.0	4:09.0	0:35.0	3:11.0	1:33.0	12:04.0
16		KOLB Tao	U13-M	4:24.0	4:07.0	0:17.0	3:12.0	1:12.0	11:43.0
17		MORATILLE Mathis	U12-M	4:11.0	3:44.0	0:27.0	3:19.0	0:52.0	11:14.0
10		BOUCHET Timéo	U12-M	3:46.0	3:48.0	+2.0s	3:24.0	0:22.0	10:58.0
15		DURAND Tristan	U12-M	4:11.0	4:08.0	0:03.0	3:26.0	0:45.0	11:45.0
7		DUQUESNOY Baptiste	U13-M	4:45.0	3:58.0	0:47.0	3:27.0	1:18.0	12:10.0
4		DECOUT Clara	U12-F	4:26.0	4:13.0	0:13.0	3:40.0	0:46.0	12:19.0
14		BELOIN Maëlle	U13-F	4:34.0	4:10.0	0:24.0	3:43.0	0:51.0	12:27.0
9		MAFFIOLI Gaël	U12-M	4:11.0	3:58.0	0:13.0	3:44.0	0:27.0	11:53.0
6		RAYMOND-D. Aleister	U13-M	3:53.0	3:41.0	0:12.0	3:45.0	0:08.0	11:19.0
3		NERI Eliot	U13-M	4:53.0	4:14.0	0:39.0	3:50.0	1:03.0	12:57.0
8		CHAVEROT Noé	U13-M	4:13.0	4:07.0	0:06.0	3:51.0	0:22.0	12:11.0
12		ROGUET Candice	U13-F	4:34.0	4:14.0	0:20.0	3:55.0	0:39.0	12:43.0
5		PETEX Jeanne	U12-F	4:29.0	4:13.0	0:16.0	3:57.0	0:32.0	12:39.0
1		ADAMI Margot	U13-F	4:46.0	4:32.0	0:14.0	4:00.0	0:46.0	13:18.0
2		VIVET Jeanne	U13-F	4:15.0	4:11.0	0:04.0	4:45.0	+30.0s	13:11.0

Départ toutes les 20 secondes, bonnes conditions

Consigne : 1 tour allure aérobie + 1 tour «tempo» (entre aérobie et course) + 1 tour à fond

Code couleur :

Très bien			≥ 30" ≤ 45"	≥ 1'10
Correct/bien			≥ 20" ≤ 1'	≥ 45"
à améliorer	≥ 5'15 ≤ 4'15	≥ 4'30	≥ 10"	≥ 4'30
Amélioration importante attendue	≥ 5'45	≥ 5'15	< 10"	≥ 5'15
				< 25"