

EXERCICE COURSE À PIED

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

U12-U13				A fond !	
Cl	Dos	Nom et prénom	Catég.	Tour 1	Écart
1	2	CHAZALVIEL Hugo	U12-M	2:52.0	
2	4	TOCHON Nathanaël	U12-M	2:58.0	0:06.0
3	6	KOLB Tao	U13-M	3:03.0	0:11.0
4	1	MORATILLE Mathis	U12-M	3:05.0	0:13.0
5	5	BOUCHET Timéo	U12-M	3:06.0	0:14.0
6	7	DUQUESNOY Baptiste	U13-M	3:11.0	0:19.0
7	10	BERCHET Paulin	U13-M	3:11.0	0:19.0
8	3	DURAND Tristan	U12-M	3:16.0	0:24.0
9	13	BELOIN Maëlle	U13-F	3:20.0	0:28.0
10	11	MAFFIOLI Gaël	U12-M	3:21.0	0:29.0
11	9	NERI Eliot	U13-M	3:24.0	0:32.0
12	12	DECOUT Clara	U12-F	3:28.0	0:36.0
13	15	PETEX Jeanne	U12-F	3:29.0	0:37.0
14	8	CHAVEROT Noé	U13-M	3:39.0	0:47.0
15	14	VIVET Jeanne	U13-F	3:39.0	0:47.0
16	17	RICHARD Suzy	U12-F	4:06.0	1:14.0
17	16	ADAMI Margot	U13-F	4:13.0	1:21.0

Départ toutes les 15 secondes, bonnes conditions.

Échauffement : footing aérobic 25min

Consigne : 1 tour à fond !