

EXERCICE ALLURES SKI-ROUES SK

Dim. 22/10/2023 – Les Plans d'Hotonnes – Piste bleue 1500m

U14 et +			Endurance aérobie			Seuil	Aérobie	Seuil	Aérobie	Seuil	Aérobie	Seuil	Récup	Durée totale	
Cl't	Dos	Nom et prénom	Catég.	Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4	Tour 5	Tour 6	Tour 7	Tour 8	Tour 9	Tour 10		Tour 11
4		NOZIN KILIAN (**)	U18-M	5:57.5	5:35.8	5:38.5	4:08.6	5:18.7	4:00.3	5:09.4	3:56.6	7:14.1	6:13.6		0:53:13
2		LEVET JOSS	U15-M	5:24.7	5:38.9	5:32.8	4:28.3	5:20.1	4:25.6	5:20.2	4:16.2	5:23.4	4:14.1	7:11.0	0:57:15
6		LEVET HYACINTE	U15-M	5:16.9	5:19.6	5:24.4	4:30.6	5:10.9	4:23.6	5:02.1	4:14.1	5:12.6	4:17.5	7:03.3	0:55:56
8		TROUILLET NATHAEL	U14-M	5:31.2	5:22.7	5:28.6	4:41.3	5:26.5	4:24.5	5:17.1	4:21.0	5:33.7	4:22.6	6:26.1	0:56:55
7		COLET NEVE	U15-F	5:42.0	5:42.4	5:35.3	4:51.0	5:45.9	4:48.1	5:42.2	4:38.2	5:37.9	4:39.8	7:21.0	1:00:24
10		PETEX GASPARD	U15-M	5:49.8	5:33.5	5:34.3	4:47.2	5:22.1	4:48.0	5:28.7	4:47.9	5:22.6	4:35.8	6:45.2	0:58:55
1		KRUSI MAXIME	U14-M	5:51.3	5:43.4	5:38.8	4:58.6	5:44.9	4:57.5	5:33.3	4:56.6	5:32.1	4:56.8	5:52.9	0:59:46
9		JUAREZ EMMA	U15-F	6:12.3	6:01.8	6:10.8	4:58.2	6:05.9	5:07.4	6:10.1	4:57.5	6:21.7	5:13.0	-	0:57:19
3		TEYSSIER LISE	U17-F	6:00.2	6:09.0	5:58.1	5:05.6	5:53.7	5:11.9	5:57.7	4:58.8	5:40.7	5:00.5	6:49.1	1:02:45
5		NEUVILLE TITOUAN	U14-M	6:01.3	5:57.0	5:46.6	5:10.0	5:43.9	5:13.7	5:35.5	5:14.6	5:44.5	5:07.6	-	0:55:35
				Endurance aérobie											
				Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4	Tour 5							
11		FABBRI MARGOT (*)	U16-F	6:23.7	6:09.9	5:59.2	5:56.3	6:08.2	-	-	-	-	-	-	30:37.3

Départ toutes les 20 secondes, bonnes conditions

Consigne : Travail d'allures aérobie/seuil

(*) 1 tour sans bâtons / 1 tour 1 bâton

(**) oublié des derniers tours