

écl^t Rég 5' + 5' (2x400m Aér avec Mat : $\frac{2'45}{2'41}$). Tps: pluie + vent

2000m Aér 15' + 8' récup Rég + 2000m Aér 15' + 6' récup Rég + 400m max = 1'30 + récup Rég 4' + 400m max 1'30 + récup Rég 4'

⇒ footing Aér = 30' + rég = 30' + max 3'

+ ou - 10'' max / à Flat	1 T Aér	Régularité Aér (max 15'')					T _g 0	Régularité Aér					T _g 0	Max 400m	Rég 4'	Max 400m
		200m	800m	1200	1600	2000		400m	800m	1200	1600	2000				
Tristan	2'15	2'49	2'49	2'43	2'39	2'40	10''	2'53	2'42	2'41	2'42	2'39	14''	1'26	1'30	NB: départ de la 2 ^e série Aér → la plupart des jeunes avaient froid (corps ou mains).
Timéo	2'20	3'03	3'00	2'56	3'01	2'49	14''	3'18	2'47	2'35	2'33	2'27	51''	1'22	1'25	
Mathis	2'30	2'42	2'46	2'44	2'43	2'42	4''	2'53	2'42	2'41	2'42	2'39	14''	1'26	froid mains	
Marius	2'27	2'51	3'00	2'59	2'57	2'51	9''	3'20	3'02	2'58	2'50	2'49	31''	1'39	1'27	
Hugo	2'26	2'51	3'00	2'59	2'57	2'51	9''	3'20	3'02	2'58	2'50	2'49	31''	1'26	1'35	
Clara	2'17	2'42	2'46	2'44	2'43	2'49	1''	2'53	2'42	2'41	2'42	2'39	14''	1'30	1'41	
Gabin	2'23	3'07	2'59	2'54	3'01	2'53	14''	3'21	3'04	3'08	3'05	2'58	23''	1'50	1'46	
Maxence	2'33	3'10	3'01	3'02	3'00	2'58	12''	3'21	3'04	3'09	3'04	2'58	23''	1'32	1'33	
Clément	2'41	3'04	3'00	2'52	2'50	2'55	12''	3'05	2'51	2'52	2'51	3'01	14''	1'30	1'30	
Kénan	2'33	3'07	3'07	2'59	2'59	2'46	21''	3'06	2'56	3'00	2'53	2'48	18''	1'42	1'41	
Edgar	2'47	3'07	3'07	2'59	2'59	2'46	21''	3'06	2'56	3'00	2'53	2'48	18''	1'33	1'31	
Armand	2'39	3'07	3'07	2'59	2'59	2'46	21''	3'06	2'56	3'00	2'53	2'48	18''	1'47	1'56	
Suzy	2'34	3'03	2'58	2'51	2'47	2'43	20''	2'41	3'00	3'07	2'51	2'52	26''	1'50	1'49	
Jeanne	2'39	3'07	3'09	2'58	3'03	2'51	18''	3'17	3'09	3'22	3'12	2'55	27''	1'53	2'03	
Clémence	2'48	3'07	3'09	3'05	3'13	2'59	15''	3'26	3'10	mal au ventre			—			