



EXERCICE ALLURES COURSE À PIED

Sam. 13/09/2025 – Parcours familial & sportif de la Roche

Petit tour (650m)

1ère série			Catég.	Endurance aérobie			À fond	Durée totale	Endurance aérobie		À fond
Clt	Dos	Nom et prénom		Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4		Moyenne	Écart ±	Écart/aéro
1		JUSTE MAXENS	U12-M	4:06.3	4:13.8	4:06.3	3:40.7	16:07.1	4:08.8	0:07.5	0:28.1
2		TROUILLET CLEMENT	U13-M	3:52.1	3:59.4	4:04.1	3:34.4	15:30.0	3:58.5	0:12.0	0:24.1
3		BOTTE ETHANYEL	U12-M	4:41.2	4:50.7	4:32.1	3:55.4	17:59.4	4:41.3	0:18.6	0:45.9
4		MUJIC KENAN	U13-M	4:11.4	4:25.7	4:32.2	3:17.0	16:26.3	4:23.1	0:20.8	1:06.1
5		CAUDRELIER LISE	U14-F	4:08.0	4:26.0	4:30.5	3:59.3	17:03.8	4:21.5	0:22.5	0:22.2
6		NERI ELIOT	U15-M	4:16.0	4:42.3	4:42.4	3:12.7	16:53.4	4:33.6	0:26.4	1:20.9
7		DURET GABIN	U13-M	4:47.8	4:52.9	4:47.9	3:20.5	17:49.1	4:49.5	0:05.1	1:29.0
8		PETEX JEANNE	U14-F	4:48.8	5:02.9	4:43.2	3:31.3	18:06.2	4:51.6	0:19.7	1:20.3

2 ^e série											
1	JUSTE MAXENS	U12-M	4:28.7	4:38.6	4:15.0	3:43.2	17:05.5		4:27.4	0:23.6	0:44.2
2	TROUILLET CLEMENT	U13-M	4:24.8	4:25.9	4:45.4	3:28.4	17:04.5		4:32.0	0:20.6	1:03.6
3	BOTTE ETHANYEL	U12-M	5:12.3	4:49.4	6:02.0	4:13.1	20:16.8		5:21.2	1:12.6	1:08.1
4	MUJIC KENAN	U13-M	4:42.9	4:33.3	4:45.2	3:17.6	17:19.0		4:40.5	0:11.9	1:22.9
5	CAUDRELIER LISE (*)	U14-F	4:20.2	4:37.9	4:49.4	4:18.9	18:06.4		4:35.8	0:29.2	0:16.9
6	NERI ELIOT	U15-M	4:59.8	5:08.1	5:12.4	3:09.9	18:30.2		5:06.8	0:12.6	1:56.9
7	DURET GABIN	U13-M	5:03.1	5:12.9	5:00.8	3:25.0	18:41.8		5:05.6	0:12.1	1:40.6
8	PETEX JEANNE	U14-F	5:05.3	5:08.8	4:55.4	3:42.6	18:52.1		5:03.2	0:13.4	1:20.6

Départ toutes les 30 secondes

Échauffement 15' / 1ère série / 10' de pause entre les deux séries / 2^e série / Récup 10'

(*) petit souci à la cheville sur le dernier tour

Tour référence aérobie : 4'50 (Christophe)

Code couleur :

- Bien / TB
- Correct
- à améliorer
- Amélioration importante attendue
- 🙄