



# EXERCICE ALLURES COURSE À PIED

*Sam. 11/10/2025 – Parcours familial & sportif de la Roche*

*Petit tour (650m)*

| Cl | Dos | Nom et prénom      | Catég. | Endurance aérobic |        |        |        |        |        | Rapide<br>Tour 6 | Durée<br>totale | Endurance aérobic |         |
|----|-----|--------------------|--------|-------------------|--------|--------|--------|--------|--------|------------------|-----------------|-------------------|---------|
|    |     |                    |        | Tour 1            | Tour 2 | Tour 3 | Tour 4 | Tour 5 | Tour 6 |                  |                 | Moyenne           | Écart ± |
| 5  | 1   | RAHON ANNE LISE    | U14-F  | 4:37.5            | 4:40.9 | 4:42.9 | 4:50.5 |        |        |                  | 18:51.8         | 4:42.9            | 0:13.0  |
| 4  | 2   | BELOIN MAELLE      | U15-F  | 4:45.6            | 4:46.9 | 4:35.9 | 4:39.9 | 4:31.8 |        |                  | 23:20.1         | 4:40.0            | 0:15.1  |
| 3  | 3   | JUAREZ EMMA        | U17-F  | 4:58.4            | 4:57.5 | 5:06.4 | 4:55.4 | 5:02.7 |        | 4:04.7           | 29:05.1         | 5:00.1            | 0:11.0  |
| 2  | 4   | DUQUESNOY BAPTISTE | U15-M  | 4:45.1            | 4:50.4 | 4:53.7 | 4:47.6 | 4:46.8 | 4:34.6 |                  | 28:38.2         | 4:46.4            | 0:19.1  |
| 1  | 5   | VIVET JEANNE       | U15-F  | 4:35.6            | 4:42.7 | 4:36.2 | 4:30.3 | 4:30.1 | 4:22.5 |                  | 27:17.4         | 4:32.9            | 0:20.2  |

Séance en remplacement du chrono

Départ toutes les 15 secondes

Échauffement 20' / Récup 10'

Tour référence aérobic : 4'50 (Christophe)

Code couleur :  Bien / TB

Correct

à améliorer

Amélioration importante attendue

😞