

EXERCICE ALLURES SKI-ROUES CL

Mer. 22/10/25 – Ceillac

Piste verte + boucle pénalité/pas de tir

U14 et +			Catég.	Endurance aérobic		Récup							Aéro.							Durée
Cl	Dos	Nom et prénom		Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4	Tour 5	Tour 6	Tour 7	Tour 8	env 6-8'	Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4	Tour 5	Tour 6	totale	
1	1	KRUSI MAXIME	U16-M	4:23.9	4:24.0	3:33.5	3:24.6	3:07.9	3:00.2	* chute dernier tour			4:03.2	3:44.1	3:19.2	3:08.8	2:58.9		45:38.3	
2	9	DURAND TRISTAN	U14-M	4:34.3	4:27.1	4:04.9	3:50.4	3:29.0	3:11.4				4:11.3	3:48.2	3:27.4	3:15.5	3:11.1	3:08.8	51:09.4	
3	7	KOLB TAO	U15-M	4:22.1	4:10.4	3:43.6	3:26.5	3:10.7					4:05.4	4:05.9	3:43.7	3:28.5	3:10.4		43:57.2	
4	3	TROUILLET NATHAEL	U16-M	4:17.5	4:20.8	3:50.9	3:44.7	3:29.0	3:21.7	3:15.0				4:17.0	3:44.5	3:30.4	3:20.0		47:41.5	
5	11	MORATILLE MATHIS	U14-M	4:39.4	4:33.5	3:58.3	3:48.2	3:37.2	3:24.1	3:16.5				4:23.0	4:00.2	3:38.4	3:29.1		49:17.9	
6	6	DUQUESNOY BAPTISTE (*)	U15-M	4:23.4	3:57.4	3:52.0	3:49.2	3:23.1	3:18.2				4:31.3	4:29.3	4:34.0	4:08.7	4:19.8	4:19.1	55:35.5	
7	15	BERCHET PAULIN	U15-M	4:59.6	4:45.8	4:18.8	4:07.2	3:35.5	3:21.3				4:38.4	4:06.2	3:49.3	3:29.7			47:41.8	
8	4	BOUCHET TIMEO	U14-M	4:52.6	4:46.5	4:17.5	4:02.3	3:45.6	3:27.4	3:32.1				4:39.7	4:18.8	4:01.8	3:49.8		52:04.1	
9	14	BELOIN MAELLE	U15-F	5:03.1	4:45.7	4:32.6	4:07.9	3:53.4	3:36.9	3:30.1	3:27.4		4:10.6	3:51.9	3:43.1	3:30.0			54:42.7	
10	13	CHAZALVIEL HUGO	U14-M	5:03.4	4:45.1	4:32.1	4:09.9	3:51.8	3:37.7	3:29.5	3:28.1		4:45.7	4:19.7	4:02.0	3:50.0	3:32.5		59:57.5	
11	12	DECOUT CLARA	U14-F	4:51.0	4:48.5	3:52.6	3:54.9	3:39.1	3:30.8				4:33.5	4:09.6	3:49.8	* arrêt avant dernier à fond			43:39.8	
12	17	PIGNEDE MARIUS	U14-M	5:01.9	4:36.3	4:15.9	4:06.5	3:48.0	3:31.5	* arrêt après 1ère série									31:50.1	
13	2	PETEX GASPARD	U17-M	4:45.8	4:57.2	4:19.6	4:12.5	3:47.6	3:35.9				4:52.1	4:32.5	4:04.7	3:36.9			49:14.8	
14	5	NOZIN KILIAN	U20-M	5:49.2	5:29.5	4:56.0	4:18.6	3:55.2	3:40.1	* arrêt après 1ère série									34:38.6	
15	8	VIVET JEANNE	U15-F	4:34.8	4:20.5	4:04.0	3:52.0	3:48.8	3:40.5				4:33.6	4:14.7	3:57.4	3:42.9			47:19.2	
16	10	ADAMI MARGOT	U15-F	4:36.0	4:27.9	4:07.0	3:56.1	3:48.4					4:09.7	3:58.0	3:49.2	3:45.7			43:08.0	
17	16	PETEX JEANNE	U14-F	5:07.0	4:43.2	4:24.9	4:20.0	4:09.2					4:58.2	4:37.1	4:24.7	4:07.4			47:21.7	

6:30.0

Départ toutes les 30 secondes, 2 par 2

Consigne : 1 ou 2 tours aérobic puis gagner entre 15 et 20 secondes par tour jusqu'au max

(*) : Alternance allure aérobic et -20 secondes