Mercredi 07 décembre 2022 à Châtillon

Journée collège. Entraînement au triathlon n°2

10 triathlètes en présence pour une bonne reprise et la participation d'Arthur !!

Super entrainement à 1 semaine des acad de run and bike - mercredi 14 décembre
Le froid est bien installé… Bravo à tous pour leur courage !!

10 minutes d'échauffement

* Test d'effort VMA sur **6 minutes !!** Garçons puis filles.
* **Run and Bike** en équipe de 4 mixte : 2 boucles filles et 3 boucles garçons (500m CAP1(grande boucle)

Octobre Test VMA 6 minutes 2022 23	
Ridet Lucie	A
Gladys Regnault	1180
Noyer Juliette	A
Naudon Elodie	A
Baisson Lorik	1460
Pournin Valentin	1500
Goutorbe Emy	A
Georges Juliette	A
Tesson Kylian	1400
Gaimon Noémie	1230
Calvet Raphael	A
Méry Noé	1380
Charron Gaspard	Disp
Bourdin Léonie	1350
Sarah Modde	1250
Jeanne Gaimon	1210
Jules Brunet	1460
Arthur Robin	1300
Mr Trochet	1480

Septembre Test VMA 6 minutes 2022 23	
Ridet Lucie	1200
Gladys Regnault	1100
Noyer Juliette	820
Naudon Elodie	820
Baisson Lorik	1200
Pournin Valentin	1400
Goutorbe Emy	abs
Georges Juliette	abs
Gaimon Noémie	1200
Calvet Raphael	1420
Méry Noé	1420
Charron Gaspard	1480
Bourdin Léonie	1320
Mr Trochet	1480

Test VMA 6 minutes 2021 22	
Raphael	1250
Valentin	1000
Paulin	1000
Lorenzo	1500
Maélys	1500
Eva	1100
Elodie	1300
Noémie	1300
Léonie	1300
Mayline	1250
Mr Trochet	1550

Champion
Jack & Jones

Jack & Jones

randstad