

Mercredi 11 AVRIL 2018. Châtillon.

**Journée collège. Entraînement au triathlon n°5**

Dernier entrainement avant les acad. de triathlon la semaine prochaine. Pas simple de travailler le triathlon sans piscine (travaux), mais le groupe a donné le maximum avec une formule nouvelle très physique !!  
Bravo à tous, aux jeunes, aux moins jeunes, aux gars, aux filles !! Exceptionnel !!  
On est prêts !!



Footing d'échauffement 10'.

Ecole de course.

\* **Aquathlon** en duo : **surprise...**) + **CAP** (2 gdes boucles)

Récupération courte !!

\* **Triathlon** en duo : Parcours **surprise...** +

**VTT** : (7 grandes boucles) + **CAP** (3 petites boucles)

| <b>11 AVRIL 2018</b><br><b>AQUATHLON</b> | <b>Parcours</b><br><b>200m</b><br><b>athlétique</b><br><b>(ramper,</b><br><b>pompes,</b><br><b>burpees)</b> | <b>C à P</b><br><b>1200m</b><br><b>(2 grdes</b><br><b>boucles</b> | <b>TOTAL</b> |
|--|---|---|--------------|
| Beauvais Dimitri                         | 5.38  | 5.11  |              |
| Pasquier Noémie                          | 4.41  | 5.53  |              |
| Marville Brice                           | 4.05  | 4.30  |              |
| Bonnamy Chloé                            | 5.00  | 6.23  |              |
| Liot Lou                                 | 4.38  |   |              |
| Michaud Justine                          | 4.00  | 5.55  |              |
| Ridet Benjamin                           | 5.25  | 5.25  |              |
| Tanchoux Alix                            | 4.09  | 4.34  |              |
| Viovi Alexis                             | 3.59  | 4.58  |              |
| Debrune Adrien                           | 5.42  | 5.55  |              |
| Antunes Ilona                            | 3.41...   | 6.41  |              |
| Guilloteau Thomas                        | 4.15  | 5.23  |              |
| Baran Maxence                            | 4.01...   | 6.09  |              |
| Bruneau Mattéo                           | 5.38  | 5.12  |              |
| Quentric Eva                             | 4.24  | 5.17  |              |
| Desmay Julie                             | 6.11  | 5.38  |              |
| Michenet Laurine                         |   |   |              |
| Paillisson Chloé                         | 3.36  | 5.23  |              |

| <b>11 AVRIL 2018</b><br><b>TRIATHLON</b> | <b>Parcours</b><br><b>200m</b><br><b>athlétique</b><br><b>(ramper,</b><br><b>pompes,</b><br><b>burpees)</b> | <b>VTT</b><br><b>4200m</b><br><b>(7gdes</b><br><b>boucles)</b> | <b>C à P</b><br><b>1200m</b><br><b>(3 petites</b><br><b>boucles</b> | <b>TOTAL</b> |
|--|---|--|---|--------------|
| Beauvais Dimitri                         | 2.47  | 12.21  | 5.22  |              |
| Pasquier Noémie                          | 3.16  | 14.47  | 6.26  |              |
| Marville Brice                           | 2.50  | 11.38  | 6.00  |              |
| Bonnamy Chloé                            | 3.43  | 16.33  |   |              |
| Liot Lou                                 | 3.49  | 16.12  |   |              |

|                   |      |       |      |  |
|-------------------|------|-------|------|--|
| Michaud Justine   |      |       |      |  |
| Ridet Benjamin    |      |       |      |  |
| Tanchoux Alix     | 2.39 | 13.22 | 6.42 |  |
| Viovi Alexis      | 2.39 | 13.09 | 7.03 |  |
| Debrune Adrien    | 2.47 | 13.55 | 6.54 |  |
| Antunes Ilona     |      |       |      |  |
| Guilloteau Thomas | 2.48 | 13.33 | 7.24 |  |
| Baran Maxence     |      |       |      |  |
| Bruneau Mattéo    | 2.45 | 13.18 | 5.40 |  |
| Quentric Eva      | 2.47 |       |      |  |
| Desmay Julie      | 2.36 | 14.17 |      |  |
| Michenet Laurine  |      |       |      |  |
| Paillisson Chloé  | 2.32 | 13.33 | 5.54 |  |