

Mercredi 25 septembre 2024 à Châtillon

Journée collège. Entraînement au triathlon n°1

7 triathlètes présents

Petite reprise de l'entraînement et belle séance à deux mois du run and bike départemental !

Bravo à tous pour l'ambiance et les beaux résultats dans des conditions pas évidentes (vent ++). Bravo aussi à nos deux nouveaux triathlètes : Paul (déjà à La Bourboule en 2024) et Léo pour sa toute première magistrale ! Ca promet !

Sharlie Gruda Louise Coulon Arthur Robin Mael Destouches Bidault	Maloé Courte Léo Georges Paul Verneau
---	---

10 minutes d'échauffement

* Test d'effort VMA sur **6 minutes !!** Tous ensemble !!

* **Duathlon** en solo (400m CAP1(petite boucle) / 2000m en VTT grande boucle /400m CAP2). Garçons puis filles

* Run and bike en quatuor dans les conditions des départementaux de novembre !

Test VMA 6 minutes 2024 25	Distance en m
Sharlie	7500
Arthur	1230
Louise	1200
Paul	1000
Léo	1230
Mael	1400
Mme Champagne	1400
M.Trochet	1450

Test VMA 6 minutes 2023 24	
Lila	1225
Jules	1450
Mael	1300
Jeanne	1150
Valentin	1550
Julie	1140
Louise	1100
Kyllian	1400
Léonie	1250
Noé	1300
Chenowa	1200

Test VMA 6 minutes 2022 23	
Ridet Lucie	1200
Gladys Regnault	1100
Noyer Juliette	820
Naudon Elodie	820
Baïsson 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

DUATHLON

<i>2024 25</i>	<i>1CAP</i>	<i>4VTT</i>	<i>1CAP</i>	<i>TOTAL</i>
Léo	1.40	6.50	1.47	10.17
Mael	1.22	6.40	1.33	9.45
Paul	2.40	6.30	2.50	12.00
Louise	2.20	8.32	1.45	12.37
M.Trochet	2.22	8.57	1.39	10.36
Sharlie	2.15	8.37	1.48	12.40
Mme Champagne	1.50	7.42	1.52	11.24
Arthur	1.43	6.52	3.37	12.12

3.42

DUATHLON

<i>2023 24</i>	<i>1CAP</i>	<i>4VTT</i>	<i>1CAP</i>	<i>TOTAL</i>
Jules B				9.59
Mael DB				10.05
Kylian				10.23
Valentin				9.26
Noé M				10.00
Lila				11.49
Louise				13.12
Chenowa				11.03
Jeanne				12.28
Léonie				11.27
Julie				11.59









