

Mercredi 28 septembre 2022 à Châtillon

Journée collège. Entraînement au triathlon n°1

12 triathlètes en présence pour une bonne reprise !!

Super entrainement à 2 mois des acad de run and bike - mercredi 14 décembre !!

Baïsson Lorik
Bourdin Léonie
Charron Gaspard
Gaimon Noémie
Georges Juliette abs
Goutorbe Emy abs
Méry Noé

Naudon Elodie
Nguyen Mayline abs
Noyer Juliette
Pournin Valentin
Raphael Calvet
Ridet Lucie
Tesson Kylian

10 minutes d'échauffement

* Test d'effort VMA sur **6 minutes !!** Garçons puis filles.

* **Duathlon** en solo (500m CAP1(grande boucle) / 2000m en VTT grande boucle /500m CAP2). Filles puis garçons



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

Test VMA 6 minutes 2020 21	
Ridet Lucie	1000
Georges Juliette	950
Noyer Juliette	1100
Naudon Elodie	1180
Vacheresse Kévin	1300
André Louca	1300
Renoncet Camille	1180
Siegfried Hervé Liam	1000
Poulmarch Lorenzo	1450
Calvet Raphael	1000
Théret Krystal	1100
Méry Eva	1100
Roberge Carla	1100
Mr Trochet	1500

DUATHLON				
2022 23	ICAP	4VTT	ICAP	TOTAL
Baisson Lorik	2.12	8.40		11.00
Bourdin Léonie	2.40	10.15		12.40
Calvet Raphael	2.10	8.15		10.55
Charron Gaspard	2.06	8.10		10.15
Gaimon Noémie	2.40	10.20		13.00
Gladys Regnault	2.45	10.33		13.25
Méry Noé	2.08	8.20		10.40
Naudon Elodie	3.18			15.55
Noyer Juliette	3.18			15.55
Pournin Valentin	2.11	8.10		10.18
Ridet Lucie	2.53	10.36		13.20

2021 22	ICAP	4VTT	ICAP	TOTAL
Calvet Raphael				
Pournin Valentin				
Molusson Paulin				
Poulmarch Lorenzo				
Boué Maélys				
Méry Eva				
Naudon Elodie				
Gaimon Noémie				
Bourdin Léonie				
Nguyen Mayline				





