

Epreuve adaptée CC5 : « Marcher 4 fois 10' »

Vitesses, distances et temps de passage prévus.

Temps choisi pour tour	...soit une vitesse de ... Km/h	1 ^{er} tour	2 ^{ème} tour	3 ^{ème} tour	4 ^{ème} tour	5 ^{ème} tour	6 ^{ème} tour	7 ^{ème} tour	
2.24	5	2.24	4.48	7.12	9.36	+ 0m			
2.10	5.50	2.10	4.20	6.30	8.40	+ 100			
2.00	6.00	2.00	4.00	6.00	8.00	10.00	+ 0m		
1.51	6.5	1.51	3.42	5.33	7.24	9.15	+ 50		
1.44	7.00	1.44	3.28	5.12	6.56	8.40	+ 150		
1.36	7.5	1.36	3.12	4.48	6.24	8.00	9.36	+ 50	
1.30	8.00	1.30	3.00	4.30	6.00	7.30	9.00	+ 100	
1.25	8.5	1.25	2.50	4.15	5.40	7.05	8.30	9.55	+ 0 m
1.20	9.00	1.20	2.40	4.00	5.20	6.40	8.00	9.20	+ 100