

Distance	Temps	Pas	Compteur Hebdo	Semaine	FC
12,7	10x200m (36")	3:00	65,5	8 (1/8)	174
10,4	0:49:20	4:45			138
12,4	4x1000m (3'32)	3:32			165
12	0:53:53	4:29			138
18	1:30:00	5:00			139
10,2	0:52:52	5:11	38,1	9 (2/8)	125
15,9	3x2000m (7'13)	3:36			161
12	0:56:50	4:44			141
14,5	6x1000m (3'27)	3:27	73,5	10 (3/8)	172
12	0:53:16	4:26			146
17,3	3x3000m (10'36)	3:32			166
29,7	2x3000m (11'34)	3:50			160
12	0:56:13	4:41			65,0
10,5	5x100m (15")	2:30	165		
12	0:56:00	4:40	-		
12,7	8x800m (2'40)	3:20	172		
17,8	1:25:19	4:48	136		
13	1:00:54	4:41	130,6	12 (5/8)	
14	10x400m (1'14)	3:05			169
13,8	1:05:43	4:46			138
13,2	1:00:48	4:36			138
19,1	3x3000m (11'00)	3:40			158
12	0:56:33	4:43			139
13,2	1:08:15	5:10			124
21,1	1:20:46	03:50			156
11,3	0:57:26	5:05			136,3
14,2	6x400m (1'15)	3:07	170		
20,3	3x3000m (10'51)	3:37	158		
10,5	0:48:00	4:34	-		
13	1:01:58	4:46	143		
12	0:56:20	4:42	130		
21	2x5000m (18'18)	3:40	156		
34	2:54:30	5:08	130		
10	0:53:45	5:23	71,9	14 (7/8)	118
19,5	3x3000m (11')	3:40			156
9,6	0:46:00	4:48			131
15,5	3x2000m (6'56)	3:28			162
12,1	0:53:50	4:27			134
11,5	3x1000m (3'28)	3:28	64,7	15 (8/8)	162
11	0:48:15	4:23			141
42,195	2:42:15	03:51			156

SMIVO (Rombas)

Marathon du Lac d'Annecy