Nom Prénom Date			Test Temps	400m 4'15"	Moyenne du 100m	1'04"00	Fréquence Bras		
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 1
Temps	38"	1'16"	2'32"	4'48"	5'04"	6'20"	10'08"	12'40"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 2
Temps	35"	1'10"	2'20"	3'30"	4'40"	5'50"	9'20"	11'40"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 3
Temps	34"	1'08"	2'16"	3'24"	4'32"	5'40"	9'02"	11'20"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 4
Temps	33"	1'07"	2'14"	3'21"	4'28"	5'35"	8'54"		
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 5
Temps	32"	1'04"	2'08"	3'12"	4'15"	5'19"			
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 6
Temps	29"	1'00"	2'00"	3'00"					
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 7
Temps	26"00	54"00							
	Z1 /Z2				Z5 / Z6 et -				
FL	50	100	200		50	100	200		
Temps									
B	50	100	200		50	100	200		
Temps									
BR	50	100	200		50	100	200		
Temps									
4N	100	200	300	400	100	200	300	400	
Temps									

Nom Prénom Date			Test Temps	400m 4'30"	Moyenne du 100m	1'07"50	Fréquence Bras		
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 1
Temps		1'19"	2'40"	4'	5'20"	6'40"	10'40"	13'20"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 2
Temps	37"	1'14"	2'28"	3'42"	4'56"	6'10"	9'52"	12'20"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 3
Temps	35"	1'11"	2'22"	3'33"	4'44"	5'55"	9'28"	11'50"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 4
Temps	34"	1'09"70	2'20"	3'30"	4'40"	5'50"			
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 5
Temps	33"	1'07"	2'15"	3'22"	4'30"	5'38"			
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 6
Temps	30"	1'01"	2'02						
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 7
Temps	28"	56"95							
	Z1 /Z2				Z5 / Z6 et -				
FL	50	100	200		50	100	200		
Temps									
B	50	100	200		50	100	200		
Temps									
BR	50	100	200		50	100	200		
Temps									
4N	100	200	300	400	100	200	300	400	
Temps									

Nom Prénom Date			Test Temps	400m 4'45"	Moyenne du 100m	1mn11"	Fréquence Bras		
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 1
Temps		1'24"	2'48"	4'12"	5'36"	7'00"	11'12"	14'00	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 2
Temps	39"	1'18"	2'36"	3'57"	5'12"	6'30"	10'24"	13'00"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 3
Temps	37"	1'15"	2'30"	3'45"	5'00"	6'15"	10'00"	12'30"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 4
Temps	36"	1'13"	2'27"	3'40"	4'55"	6'08"	9'50"	12'14"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 5
Temps	35"	1'11"	2'22"	3'33"	4'45				
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 6
Temps	34"	1'07"	2'14"	3'21"					
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 7
Temps	30"/28"70	1'01"/59"							
	Z1 /Z2				Z5 / Z6 et -				
FL	50	100	200		50	100	200		
Temps									
B	50	100	200		50	100	200		
Temps									
BR	50	100	200		50	100	200		
Temps									
4N	100	200	300	400	100	200	300	400	
Temps									

Nom Prénom Date			Test Temps	400m 5'00	Moyenne du 100m	1mn15"	Fréquence Bras		
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 1
Temps		1'29"	2'58"	4'27"	5'56"	7'25"	11'50"	14'50"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 2
Temps	41"	1'22"	2'44	4'06"	5'28"	6'50"	10'54"	13'40"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 3
Temps	39"	1'20"	2'40"	4'00"	5'20"	6'40"	10'40"	13'20"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 4
Temps	37"	1'18"	2'36"	3'54"	5'12"	6'30"	10'24"	13'00"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 5
Temps	36"	1'15"	2'30"	3'45"	5'00	6'15"	10"00		
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 6
Temps	34"	1'11"	2'22"						
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 7
Temps	32"	1'04"							
	Z1 /Z2				Z5 / Z6 et +				
FL	50	100	200		50	100	200		
Temps									
B	50	100	200		50	100	200		
Temps									
BR	50	100	200		50	100	200		
Temps									
4N	100	200	300	400	100	200	300	400	
Temps									

Nom:			Test	400m	Moyenne du		Fréquence		
Prénom:			Temps	5'15"	100m	1'18"	Bras		
Date: 22 Nov 23									
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 1
Temps	44"	1'32"	3'04"	4'36"	6'08"	7'40"	12'16"	15'20"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 2
Temps	42"	1'25"	2'50"	4'15"	5'40"	7'05"	11'20"	14'10"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 3
Temps	41"	1'23"	2'46"	4'09"	5'32"	6'55"	11'04"	13'50"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 4
Temps	40"	1'21"	2'42"	4'03"	5'24"	6'45"	10'48"	13'30"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 5
Temps	38"	1'18"	2'34"	3'52	5'15"	6'34"			
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 6
Temps	36"	1'14"	2'28"	3'42"					
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 7
Temps	33"	1'06"	2'14"						
	Z1 /Z2				Z5 / Z6 et -				
FL	50	100	200		50	100	200		
Temps									
B	50	100	200		50	100	200		
Temps									
BR	50	100	200		50	100	200		
Temps									
4N	100	200	300	400	100	200	300	400	
Temps									

Nom Prénom Date			Test Temps	400m 5'30"	Moyenne du 100m	1mn22"	Frequence Bras		
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 1
Temps		1'37"	3'14"	4'51"	6'28"	8'05"	12'56"	16'10"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 2
Temps		1'30"	3'00"	4'30"	6'00"	7'30	12'00"	15'00"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 3
Temps	43"	1'27"	2'54"	4'22"	5'52"	7'16"	11'44"	14'32"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 4
Temps	42"	1'25	2'50	4'15"	5'40"	7'05	11'20"		
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 5
Temps	41"	1'22	2'45	4'07"	5'30	6'52"			
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 6
Temps	38"	1'17"	2'34"	3'51"	5'08"	6'25"			
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 7
Temps	35"	1'09"	2'18"						
	Z1 /Z2				Z5 / Z6 et -				
FL	50	100	200		50	100	200		
Temps									
B	50	100	200		50	100	200		
Temps									
BR	50	100	200		50	100	200		
Temps									
4N	100	200	300	400	100	200	300	400	
Temps									

Nom Prénom Date			Test 400m Temps 5'45"		Moyenne du 100m 1'26"		Fréquence Bras		
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 1
Temps		1'41"	3'22"	5'03"	6'44"	8'25"	13'30"	16'50"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 2
Temps	41"	1'34"	3'08"	4'42"	6'16"	7'50"	12'32"	16'40"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 3
Temps	39"	1'31"	3'02"	4'33"	6'04"	7'35"	12'08"	15'10"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 4
Temps	41"	1'29"	2'58"	4'27"	5'56"	7'25"	11'50"	14'50"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 5
Temps	43"	1'26"	2'52"	4'18"	5'45"				
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 6
Temps	41"	1'22"	2'42"	4'04"					
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 7
Temps	37"	1'13"							
	Z1 /Z2				Z5 / Z6 et -				
FL	50	100	200		50	100	200		
Temps									
B	50	100	200		50	100	200		
Temps									
BR	50	100	200		50	100	200		
Temps									
4N	100	200	300	400	100	200	300	400	
Temps									

Nom Prénom Date			Test 400m Temps 6'00"		Moyenne du 100m 1'30"		Fréquence Bras		
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 1
Temps		1'46"	3'32"	5'16"	7'04"	8'50"	14'08"	17'40	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 2
Temps	49"	1'39"	3'18"	4'57"	6'36"	8'15"	13'12"	16'30"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 3
Temps	48"	1'34"	3'06"	4'40"	6'13"	7'47"	12'30"	15'40"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 4
Temps	46"	1'32"	3'04"	4'36"	6'08"	7'40"	12'16"	15'20"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 5
Temps	45"	1'30"	3'00"	4'30"	6'00"	7'30"			
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 6
Temps	42"	1'25	2'50	4'15"	5'40"				
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 7
Temps	39"	1'16"	2'31"						
	Z1 /Z2				Z5 / Z6 et -				
FL	50	100	200		50	100	200		
Temps									
B	50	100	200		50	100	200		
Temps									
BR	50	100	200		50	100	200		
Temps									
4N	100	200	300	400	100	200	300	400	
Temps									

Nom Prénom Date			Test 400m Temps 6'15"		Moyenne du 100m 1'34"		Fréquence Bras		
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 1
Temps		1'49"	3'37"	5'26"	7'14"	9'03"	14'28"	18'06"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 2
Temps		1'42"	3'24"	5'06"	6'48"	8'30"	13'36"	17'00"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 3
Temps		1'38"	3'16"	4'53"	6'31"	8'10"	12'56"	16'10"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 4
Temps	40"	1'36"	3'12"	4'48"	6'21"	7'57"	12'42"		
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 5
Temps	42"	1'33"	3'07"	4'40"	6'15"				
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 6
Temps	40"	1'28"	2'54"	4'22"					
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 7
Temps	38"	1'19"	2'38"						
	Z1 /Z2				Z5 / Z6 et -				
FL	50	100	200		50	100	200		
Temps									
B	50	100	200		50	100	200		
Temps									
BR	50	100	200		50	100	200		
Temps									
4N	100	200	300	400	100	200	300	400	
Temps									

Nom Prénom Date			Test 400m Temps 6'30		Moyenne du 100m 1'38"		Fréquence Bras		
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 1
Temps		1'54"	3'48"	5'42"	7'36"	9'30"	15'12"		
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 2
Temps		1'46"	3'33"	5'19"	7'06"	7'52"	14'12"	15'44"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 3
Temps		1'43"	3'26"	5'09"	6'52"	8'35"	13'44"		
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 4
Temps	47"	1'40"	3'20"	5'00"	6'40"	8'20"			
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 5
Temps	46"	1'37"	3'15"	4'52"	6'30"	8'07"			
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 6
Temps	44"	1'32"	3'04"	4'36"					
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 7
Temps	40"	1'23"	2'46"						
	Z1 /Z2				Z5 / Z6 et -				
FL	50	100	200		50	100	200		
Temps									
B	50	100	200		50	100	200		
Temps									
BR	50	100	200		50	100	200		
Temps									
4N	100	200	300	400	100	200	300	400	
Temps									

Nom Prénom Date			Test 400m Temps 6'45		Moyenne du 100m 1mn42""		Fréquence Bras		
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 1
Temps	56"	1'56"	3'52"	5'48"	7'44"	9'40"	15'28"	19'20"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 2
Temps	53"	1'51"	3'42"	5'33"	7'24"	9'15"	14'48"	18'30"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 3
Temps	51"	1'47"	3'34"	5'21"	7'08"	8'55"	14'16		
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 4
Temps	50"	1'45"	3'30"	5'15"	7'00"	8'45"			
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 5
Temps	49"	1'41"	3'24"	5'05"	6'45"				
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 6
Temps	46"	1'36"	3'12"						
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 7
Temps	44"	1'26"							
	Z1 /Z2				Z5 / Z6 et -				
FL	50	100	200		50	100	200		
Temps									
B	50	100	200		50	100	200		
Temps									
BR	50	100	200		50	100	200		
Temps									
4N	100	200	300	400	100	200	300	400	
Temps									

Nom Prénom Date			Test Temps	400m 7'00	Moyenne du 100m	1mn46""	Fréquence Bras		
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 1
Temps		2'05"	4'10"	6'15"	8'20"	10'25"	16'40"	20'50"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 2
Temps	57"	1'56"	3'52"	5'48"	7'44"	9'40"	15'27"	19'20"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 3
Temps	54"	1'52"	3'44"	5'36"	7'28"	9'20"	14'56"	18'40"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 4
Temps	52"	1'50"	3'40"	5'30"	7'20"	9'10"	14'40"		
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 5
Temps	52"	1'46"	3'30"	5'16"	7'	8'46"	14'		
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 6
Temps	49"	1'40"	3'20"	5'00	6'40"				
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 7
Temps	44"	1'30"	3'00	4'30"					
	Z1 /Z2				Z5 / Z6 et -				
FL	50	100	200		50	100	200		
Temps									
B	50	100	200		50	100	200		
Temps									
BR	50	100	200		50	100	200		
Temps									
4N	100	200	300	400	100	200	300	400	
Temps									

Nom Prénom Date			Test 400m Temps 7'15		Moyenne du 100m 1mn49""		Fréquence Bras		
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 1
Temps	1'02"	2'08"	4'16"	6'24"	8'32"	10'40"	17'04"	21'20"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 2
Temps	59"	2'00"	4'00"	6'00"	8'00"	10'00"	16'00"	20'00"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 3
Temps	54"	1'55"	3'50"	5'45"	7'40"	9'35"	15'20"	19'10"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 4
Temps	52"	1'53"	3'46"	5'39"	7'32"	9'25"	15'04"		
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 5
Temps	54"	1'49"	3'37"	5'26"	7'15"	9'03"	14'30"		
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 6
Temps	48"	1'43"	3'26"	5'09"					
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 7
Temps	45"	1'32"	3'04"						
	Z1 /Z2				Z5 / Z6 et -				
FL	50	100	200		50	100	200		
Temps									
B	50	100	200		50	100	200		
Temps									
BR	50	100	200		50	100	200		
Temps									
4N	100	200	300	400	100	200	300	400	
Temps									

Nom Prénom Date			Test Temps	400m 7'30	Moyenne du 100m	1mn52""	Fréquence Bras		
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 1
Temps		2'12"	4'24"	6'36"	8'48"	11'00	17'36"	22'00"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 2
Temps	1'01"	2'03	4'06"	6'09"	8'12"	10'15"	16'24"	20'30"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 3
Temps	58"	1'58"	3'54"	5'52"	7'52"	9'50"	15'44"		
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 4
Temps	57"	1'56"	3'52"	5'48"	7'44"	9'40"	15'27"		
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 5
Temps	55"	1'52"	3'45"	5'38"	7'30"				
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 6
Temps	50"	1'46"	3'31"	5'17"					
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 7
Temps	46"	1'35"	3'10"						
	Z1 /Z2				Z5 / Z6 et -				
FL	50	100	200		50	100	200		
Temps									
B	50	100	200		50	100	200		
Temps									
BR	50	100	200		50	100	200		
Temps									
4N	100	200	300	400	100	200	300	400	
Temps									

Nom Prénom Date			Test 400m Temps 7'45		Moyenne du 100m 1mn56"		Fréquence Bras		
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 1
Temps	1'07"	2'16"	4'32"	6'48"	9'04"	11'20"	18'08"	22'40"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 2
Temps	1'03"	2'07"	4'14"	6'21"	8'28"	10'25"	16'54"	20'50"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 3
Temps	1'01"	2'03"	4'06"	6'09"	8'12"	10'15"	16'24"	20'30"	
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 4
Temps	59"	2'00	4'00	6'00	8'00	10'00	16'00		
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 5
Temps	56"	1'56"	3'52"	5'48"	7'45"				
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 6
Temps	52"	1'50"	3'40"	5'30"					
Série de	50	100	200	300	400	500	800	1000	Zone 7
Temps	48"	1'38"	3'16"						
	Z1 /Z2				Z5 / Z6 et -				
FL	50	100	200		50	100	200		
Temps									
B	50	100	200		50	100	200		
Temps									
BR	50	100	200		50	100	200		
Temps									
4N	100	200	300	400	100	200	300	400	
Temps									