

**GRILLE D ACOMPAGNEMENT DES GROUPES PHYSIOLOGIQUES LORS DES SEANCES D'APPRENTISSAGES D'EDURANCE**

Nt/Gp	1.00(20s)	1.12(24s)	1.21(27s)	1.30(30s)	1.39(33s)	1.51(37s)	200(40s)	2.15(45s)	
<b>1</b>	00.00	00.00	00.00	00.00	00.00	00.00	00.00	00.00	Le Travail se fait sur une piste de300m Balisee tous les100m
	00.20	00.24	00.27	00.30	00.33	00.37	00.40	00.45	
	00.40	00.48	00.54	01.00	01.06	01.14	01.20	01.30	
	<b>1</b> 01.00	<b>1</b> 01.12	<b>1</b> 01.21	<b>1</b> 01.30	<b>1</b> 01.39	<b>1</b> 01.51	<b>1</b> 02.00	<b>1</b> 02.15	
<b>2</b>	01.20	01.36	01.48	02.00	02.12	02.28	02.40	03.00	
	01.40	02.00	02.15	02.30	02.45	03.05	03.20	03.45	
	02.00	02.24	02.42	03.00	03.18	03.42	04.00	04.30	
	<b>3</b>	02.20	02.48	03.09	03.30	03.51	04.19	04.40	
02.40		03.12	03.36	04.00	04.24	04.56	05.20	06.00	
03.00		03.36	04.03	04.30	04.57	05.33	06.00	06.45	
<b>4</b>		03.20	04.00	04.30	05.00	05.30	06.10	06.40	07.30
	03.40	04.24	04.57	05.30	06.03	06.47	07.20	08.15	
	04.00	04.48	05.24	06.00	06.36	07.24	08.00	09.00	
	<b>5</b>	04.20	05.12	05.51	06.30	07.09	08.01	08.40	09.45
04.40		05.36	06.18	07.00	07.42	08.38	09.20	11.30	
05.00		06.00	07.45	07.30	08.15	09.15	10.00	11.15	
<b>6</b>		05.20	06.24	08.12	08.00	08.48	09.52	10.40	12.00
	05.40	06.48	08.39	08.30	09.21	10.29	11.20	12.45	
	06.00	07.12	09.06	09.00	09.54	11.06	12.00	13.30	
	<b>7</b>	06.20	07.36	09.33	09.30	10.27	11.43	12.40	14.15
06.40		08.00	10.00	10.00	11.00	12.20	13.20	15.00	
07.00		08.24	10.27	10.30	11.33	12.57	14.00	15.45	
<b>8</b>		07.20	08.48	10.54	11.00	12.06	13.34	14.40	16.30
	07.40	09.12	11.21	11.30	12.39	14.11	15.20	17.15	
	08.00	09.36	11.48	12.00	13.12	14.48	16.00	18.00	
	<b>9</b>	08.20	10.00	12.15	12.30	13.45	15.25	16.40	18.45
08.40		10.24	12.42	13.00	14.18	16.02	17.20	19.30	
09.00		10.48	13.09	13.30	14.51	16.39	18.00	20.15	
<b>10</b>		09.20	11.12	13.36	14.00	15.24	17.16	18.40	21.00
	09.40	11.36	14.03	14.30	15.57	17.53	19.20	21.45	
	10.00	12.00	14.30	15.00	16.30	18.30	20.00	22.30	
	<b>10</b> 10.00	<b>10</b> 12.00	<b>10</b> 14.30	<b>10</b> 15.00	<b>10</b> 16.30	<b>10</b> 18.30	<b>10</b> 20.00	<b>10</b> 22.30	

**EL HADDADI ABDERRAHMNE**