

Tableau 1

Circuits	Durée	Temps cumulé	Allure moyenne	Fréquence cardiaque moyenne	Fréquence cardiaque maximale
1	6:13,1	6:13,1	6:13	119	125
2	6:06,7	12:20	6:07	122	128
3	6:10,3	18:30	6:10	127	131
4	6:17,4	24:47	6:17	130	136
5	6:02,0	30:49	6:02	128	133
6	6:07,0	36:56	6:07	132	136
7	6:01,9	42:58	6:02	133	138
8	6:04,4	49:03	6:04	135	141
9	5:52,2	54:55	5:52	138	144
10	5:50,6	1:00:45	5:51	138	146
11	5:42,5	1:06:28	5:43	141	146
12	5:50,4	1:12:18	5:50	143	150
13	5:51,0	1:18:09	5:51	146	149
14	6:09,6	1:24:19	6:10	142	151
15	6:09,7	1:30:29	6:10	144	154
16	6:00,4	1:36:29	6:00	148	151
17	5:57,5	1:42:27	5:58	148	150
18	6:17,1	1:48:44	6:17	145	151
19	5:59,7	1:54:43	6:00	146	150
20	6:08,1	2:00:51	6:08	151	154
21	5:56,6	2:06:48	5:57	152	154
22	6:03,5	2:12:52	6:04	153	158
23	6:09,9	2:19:01	6:10	150	151
24	6:16,0	2:25:17	6:16	149	152
25	6:18,1	2:31:36	6:18	151	152
26	6:31,8	2:38:07	6:32	149	152
27	6:30,3	2:44:38	6:30	150	154
28	6:44,6	2:51:22	6:45	150	155
29	6:37,1	2:57:59	6:37	151	154
30	6:19,5	3:04:19	6:20	155	157

31	7:33,9	3:11:53	7:34	147	158
32	7:26,5	3:19:19	7:27	144	154
33	8:28,0	3:27:47	8:28	138	155
34	6:43,7	3:34:31	6:44	147	152
35	8:03,4	3:42:34	8:03	141	154
36	6:55,9	3:49:30	6:56	143	151
37	8:36,5	3:58:07	8:37	135	150
38	7:39,6	4:05:46	7:40	141	149
39	7:49,2	4:13:36	7:49	141	152
40	7:17,2	4:20:53	7:17	143	153
41	8:06,4	4:28:59	8:06	141	154
42	7:11,3	4:36:10	7:11	138	148
43	3:51,9	4:40:02	6:21	152	162