

# Pôle Espoirs LIFA



## TEST ERGO

03/12/16

Catégorie	J17	J18	J18	J16	J18	J16	J17
NOM	DUQUESNE	LIOT	LEGRAND	NERE	HOARAU	JANICKE	SEDAROS
Prénom	Elea	Virginie	Violette	Caroline	William	Maximilien	V-E
Taille	1m73	1m74	1m73	1m67	1m90	1m78	2m04
Poids	63Kg	63Kg	67Kg	68Kg	94Kg	72Kg	90Kg
<b>ERGO</b>	<b>7'23,9</b>	/	<b>7'15,1</b>	<b>5'47,4</b>	/	<b>4'46,2</b>	<b>6'23,3</b>
1er 500	1'46,5		1'45,3	1'54,4		1'34,1	1'35,8
2ième	1'51,5		1'49,7	1'56,5		1'36,3	1'36,5
3ième	1'51,7		1'49,4	1'56,5		1'35,8	1'36,1
4ième	1'54,1		1'50,8				1'35,0
Moy 500	1'50,9		1'48,7	1'55,8		1'35,4	1'35,8
facteur res	105		105	105		124	123
<b>Cadence</b>	<b>30</b>		<b>33</b>	<b>29</b>		<b>33</b>	<b>33</b>

Stéphane PAILLARD  
Entraîneur du Pôle



test footing	13'13	12'11	blessée	7'32	x	5'08	11'06
--------------	-------	-------	---------	------	---	------	-------