

Séquences de vitesse
Maradon 2017

Tours	Vitesses		
	Min/km	km/h	Sec/tour
3 tours - Tous	06:30	9,2	70
1 à 6	06:00	10	65
7 à 12	05:35	10,7	60
13 à 18	05:10	11,6	55
19 à 24	04:40	12,8	50
25 à 30	04:15	14	45
31 à 36	06:00	10	65
37 à 42	05:35	10,7	60
43 à 48	05:10	11,6	55
49 à 54	04:40	12,8	50
55 à 60	04:15	14	45

Pause de 4 minutes et changement de direction

Tours	Vitesses		
	Min/km	km/h	Sec/tour
61 à 66	06:00	10	65
67 à 72	05:35	10,7	60
73 à 78	05:10	11,6	55
79 à 84	04:40	12,8	50
85 à 90	04:15	14	45
91 à 96	06:00	10	65
97 à 102	05:35	10,7	60
103 à 108	05:10	11,6	55
109 à 114	04:40	12,8	50
115 à 120	04:15	14	45
3 tours - Tous	06:30	9,2	70

Séquences de vitesse
Maradon 2017

