Bracelet d'allure : 10 km

Objectif 1:10:00 sur 10 km · 7'00"/km de moyenne · allure régulière

10 km 1:10:00 au kilomètre	7'00"/km
km 1	**7:00**
km 2	**14:00**
km 3	**21:00**
km 4	**28:00**
km 5	**35:00**
km 6	**42:00**
km 7	**49:00**
km 8	**56:00**
km 9	**1:03:00**
Arrivée	**1:10:00**

10 km 1:10:00 tous les 2 km	7'00"/km
km 2	**14:00**
km 4	**28:00**
km 6	**42:00**
km 8	**56:00**
Arrivée	**1:10:00**

Mode d'emploi

1. Découpez les bandes en suivant les pointillés. La bande tous les 2 km se lit d'un coup d'œil au poignet, la bande au kilomètre se garde en poche ou sous le dossard.

2. Protégez-la avec du ruban adhésif transparent large, puis fixez-la au poignet avec un élastique ou sous le bracelet de la montre.

3. Les temps sont cumulés depuis votre passage sur la ligne de départ (temps puce). Sur une course à vagues, l'horloge officielle peut afficher plus.

4. Restez sur vos temps au départ, même si vous vous sentez bien : l'avance prise trop tôt se paie souvent dans le dernier quart.

Bracelet gratuit, à refaire pour n'importe quel chrono sur calcul-allure.com/bracelet-allure

Fichier généré le 08/11/2026. Vérifiez date, parcours et barrières sur le site de l'organisateur.