Bracelet d'allure : 10 km

Objectif 45:00 sur 10 km · 4'30"/km de moyenne · allure régulière

10 km 45:00 au kilomètre	4'30"/km
km 1	**4:30**
km 2	**9:00**
km 3	**13:30**
km 4	**18:00**
km 5	**22:30**
km 6	**27:00**
km 7	**31:30**
km 8	**36:00**
km 9	**40:30**
Arrivée	**45:00**

10 km 45:00 tous les 2 km	4'30"/km
km 2	**9:00**
km 4	**18:00**
km 6	**27:00**
km 8	**36:00**
Arrivée	**45:00**

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.