Bracelet d'allure : Marathon

Objectif 3:00:00 sur 42,2 km · 4'16"/km de moyenne · allure régulière

Marathon 3:00:00 au kilomètre	4'16"/km
km 1	**4:16**
km 2	**8:32**
km 3	**12:48**
km 4	**17:04**
km 5	**21:20**
km 6	**25:36**
km 7	**29:52**
km 8	**34:08**
km 9	**38:24**
km 10	**42:40**
km 11	**46:55**
km 12	**51:11**
km 13	**55:27**
km 14	**59:43**
km 15	**1:03:59**
km 16	**1:08:15**
km 17	**1:12:31**
km 18	**1:16:47**
km 19	**1:21:03**
km 20	**1:25:19**
km 21	**1:29:35**
km 22	**1:33:51**
km 23	**1:38:07**
km 24	**1:42:23**
km 25	**1:46:39**
km 26	**1:50:55**
km 27	**1:55:11**
km 28	**1:59:27**
km 29	**2:03:43**
km 30	**2:07:59**
km 31	**2:12:15**
km 32	**2:16:31**
km 33	**2:20:46**
km 34	**2:25:02**
km 35	**2:29:18**
km 36	**2:33:34**
km 37	**2:37:50**
km 38	**2:42:06**
km 39	**2:46:22**
km 40	**2:50:38**
km 41	**2:54:54**
km 42	**2:59:10**
Arrivée	**3:00:00**

Marathon 3:00:00 tous les 5 km	4'16"/km
km 5	**21:20**
km 10	**42:40**
km 15	**1:03:59**
km 20	**1:25:19**
Semi	**1:30:00**
km 25	**1:46:39**
km 30	**2:07:59**
km 35	**2:29:18**
km 40	**2:50:38**
Arrivée	**3:00:00**

Mode d'emploi

1. Découpez les bandes en suivant les pointillés. La bande tous les 5 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.