Bracelet d'allure : Marathon

Objectif 3:45:00 sur 42,2 km · 5'20"/km de moyenne · allure régulière

Marathon 3:45:00 au kilomètre	5'20"/km
km 1	**5:20**
km 2	**10:40**
km 3	**16:00**
km 4	**21:20**
km 5	**26:40**
km 6	**32:00**
km 7	**37:20**
km 8	**42:40**
km 9	**47:59**
km 10	**53:19**
km 11	**58:39**
km 12	**1:03:59**
km 13	**1:09:19**
km 14	**1:14:39**
km 15	**1:19:59**
km 16	**1:25:19**
km 17	**1:30:39**
km 18	**1:35:59**
km 19	**1:41:19**
km 20	**1:46:39**
km 21	**1:51:59**
km 22	**1:57:19**
km 23	**2:02:39**
km 24	**2:07:59**
km 25	**2:13:19**
km 26	**2:18:39**
km 27	**2:23:58**
km 28	**2:29:18**
km 29	**2:34:38**
km 30	**2:39:58**
km 31	**2:45:18**
km 32	**2:50:38**
km 33	**2:55:58**
km 34	**3:01:18**
km 35	**3:06:38**
km 36	**3:11:58**
km 37	**3:17:18**
km 38	**3:22:38**
km 39	**3:27:58**
km 40	**3:33:18**
km 41	**3:38:38**
km 42	**3:43:58**
Arrivée	**3:45:00**

Marathon 3:45:00 tous les 5 km	5'20"/km
km 5	**26:40**
km 10	**53:19**
km 15	**1:19:59**
km 20	**1:46:39**
Semi	**1:52:30**
km 25	**2:13:19**
km 30	**2:39:58**
km 35	**3:06:38**
km 40	**3:33:18**
Arrivée	**3:45:00**

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.