Bracelet d'allure : Marathon

Objectif 4:00:00 sur 42,2 km · 5'41"/km de moyenne · allure régulière

Marathon 4:00:00 au kilomètre	5'41"/km
km 1	**5:41**
km 2	**11:23**
km 3	**17:04**
km 4	**22:45**
km 5	**28:26**
km 6	**34:08**
km 7	**39:49**
km 8	**45:30**
km 9	**51:11**
km 10	**56:53**
km 11	**1:02:34**
km 12	**1:08:15**
km 13	**1:13:57**
km 14	**1:19:38**
km 15	**1:25:19**
km 16	**1:31:00**
km 17	**1:36:42**
km 18	**1:42:23**
km 19	**1:48:04**
km 20	**1:53:45**
km 21	**1:59:27**
km 22	**2:05:08**
km 23	**2:10:49**
km 24	**2:16:31**
km 25	**2:22:12**
km 26	**2:27:53**
km 27	**2:33:34**
km 28	**2:39:16**
km 29	**2:44:57**
km 30	**2:50:38**
km 31	**2:56:19**
km 32	**3:02:01**
km 33	**3:07:42**
km 34	**3:13:23**
km 35	**3:19:05**
km 36	**3:24:46**
km 37	**3:30:27**
km 38	**3:36:08**
km 39	**3:41:50**
km 40	**3:47:31**
km 41	**3:53:12**
km 42	**3:58:53**
Arrivée	**4:00:00**

Marathon 4:00:00 tous les 5 km	5'41"/km
km 5	**28:26**
km 10	**56:53**
km 15	**1:25:19**
km 20	**1:53:45**
Semi	**2:00:00**
km 25	**2:22:12**
km 30	**2:50:38**
km 35	**3:19:05**
km 40	**3:47:31**
Arrivée	**4:00:00**

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.