Bracelet d'allure : Semi-marathon

Objectif 1:40:00 sur 21,1 km · 4'44"/km de moyenne · allure régulière

Semi-marathon 1:40:00 au kilomètre	4'44"/km
km 1	**4:44**
km 2	**9:29**
km 3	**14:13**
km 4	**18:58**
km 5	**23:42**
km 6	**28:26**
km 7	**33:11**
km 8	**37:55**
km 9	**42:40**
km 10	**47:24**
km 11	**52:08**
km 12	**56:53**
km 13	**1:01:37**
km 14	**1:06:22**
km 15	**1:11:06**
km 16	**1:15:50**
km 17	**1:20:35**
km 18	**1:25:19**
km 19	**1:30:03**
km 20	**1:34:48**
km 21	**1:39:32**
Arrivée	**1:40:00**

Semi-marathon 1:40:00 tous les 5 km	4'44"/km
km 5	**23:42**
km 10	**47:24**
km 15	**1:11:06**
km 20	**1:34:48**
Arrivée	**1:40:00**

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.