



## Fiche individuelle athlète (1/2)

Nom	Prénom	Date de naissance	Catégorie	N° licence	VMA	Date du test	Méthode	Lieu
					<b>10,5 km/h</b>	<b>VAMEVAL    Bretteville-sur-Odon</b>		
<b>Travail de VMA courte</b>		<b>105%</b>	<b>100%</b>	<b>60%</b>	 <b>ATHLÉTISME</b>  <b>CLUB AFFILIÉ</b>			
	<b>Vitesse :</b>	11,0 km/h	10,5 km/h	6,3 km/h				
<b>Distance parcourue en :</b>	<b>15"</b>	46 m	44 m	26 m				
	<b>30"</b>	92 m	88 m	53 m				
	<b>1'</b>	184 m	175 m	105 m				
<b>Chronos pour :</b>	<b>100 m</b>	0'33"	0'34"	0'57"				
	<b>200 m</b>	1'05"	1'09"					
	<b>300 m</b>	1'38"	1'43"					
<b>Travail de VMA longue</b>		<b>99%</b>	<b>97%</b>	<b>95%</b>				
	<b>Vitesse :</b>	10,4 km/h	10,2 km/h	10,0 km/h				
<b>Chrono pour :</b>	<b>300 m</b>	1'44"	1'46"	1'48"				
	<b>400 m</b>	2'19"	2'21"	2'24"				
	<b>500 m</b>		2'57"	3'00"				
	<b>600 m</b>		3'32"	3'37"				
	<b>800 m</b>			4'49"				
<b>Travail allure spécifique</b>		<b>90%</b>	<b>85%</b>	<b>80%</b>				
	<b>Vitesse :</b>	9,5 km/h	8,9 km/h	8,4 km/h	7,9 km/h	7,4 km/h	6,8 km/h	
	<b>Allure :</b>	6'21"/km	6'43"/km	7'09"/km	7'37"/km	8'10"/km	8'47"/km	
<b>Chrono pour :</b>	<b>400 m</b>	2'32"	2'41"	2'51"	3'03"	3'16"	3'31"	
	<b>1000 m</b>	6'21"	6'43"	7'09"	7'37"	8'10"	8'47"	
	<b>2000 m</b>	12'42"	13'27"	14'17"	15'14"	16'20"	17'35"	
	<b>3000 m</b>	19'03"	20'10"	21'26"	22'51"	24'29"	26'22"	
	<b>5000 m</b>	31'45"	33'37"	35'43"	38'06"	40'49"	43'57"	
	<b>10 km</b>	1h03'30"	1h07'14"	1h11'26"				
	<b>semi-marathon</b>		2h21'51"	2h30'43"	2h40'46"			
	<b>marathon</b>			5h01'24"	5h21'29"	5h44'27"		

## Allures de course

