



Fiche individuelle athlète (1/2)

| Nom | Prénom | Date de naissance | Catégorie | N° licence | VMA | Date du test | Méthode | Lieu |
|---------------------------|---------------|-------------------|-----------|------------|--|--------------|----------|----------------------|
| | | | | | 10,3 km/h | | VAMEVAL | Bretteville-sur-Odon |
| Travail de VMA courte | | 105% | 100% | 60% | <div> </div> | | | |
| | Vitesse : | 10,8 km/h | 10,3 km/h | 6,2 km/h | | | | |
| Distance parcourue en : | 15" | 45 m | 43 m | 26 m | | | | |
| | 30" | 90 m | 85 m | 51 m | | | | |
| | 1' | 179 m | 171 m | 103 m | | | | |
| Chronos pour : | 100 m | 0'33" | 0'35" | 0'59" | | | | |
| | 200 m | 1'07" | 1'10" | | | | | |
| | 300 m | 1'40" | 1'45" | | | | | |
| Travail de VMA longue | | 99% | 97% | 95% | | | | |
| | Vitesse : | 10,1 km/h | 9,9 km/h | 9,7 km/h | | | | |
| Chrono pour : | 300 m | 1'46" | 1'49" | 1'51" | | | | |
| | 400 m | 2'22" | 2'25" | 2'28" | | | | |
| | 500 m | | 3'01" | 3'05" | | | | |
| | 600 m | | 3'37" | 3'42" | | | | |
| | 800 m | | 4'56" | | | | | |
| Travail allure spécifique | | 90% | 85% | 80% | 75% | 70% | 65% | |
| | Vitesse : | 9,2 km/h | 8,7 km/h | 8,2 km/h | 7,7 km/h | 7,2 km/h | 6,7 km/h | |
| | Allure : | 6'30"/km | 6'53"/km | 7'19"/km | 7'48"/km | 8'22"/km | 9'00"/km | |
| Chrono pour : | 400 m | 2'36" | 2'45" | 2'56" | 3'07" | 3'21" | 3'36" | |
| | 1000 m | 6'30" | 6'53" | 7'19" | 7'48" | 8'22" | 9'00" | |
| | 2000 m | 13'00" | 13'46" | 14'38" | 15'37" | 16'43" | 18'01" | |
| | 3000 m | 19'31" | 20'40" | 21'57" | 23'25" | 25'05" | 27'01" | |
| | 5000 m | 32'31" | 34'26" | 36'35" | 39'01" | 41'49" | 45'02" | |
| | 10 km | 1h05'02" | 1h08'52" | 1h13'10" | | | | |
| | semi-marathon | | 2h25'19" | 2h34'23" | 2h44'41" | | | |
| | marathon | | 5h08'45" | 5h29'20" | 5h52'51" | | | |

Allures de course

