


Fiche individuelle athlète (1/2)

Nom	Prénom	Date de naissance	Catégorie	N° licence	VMA	Date du test	Méthode	Lieu
					17,5 km/h	VAMEVAL Bretteville-sur-Odon		
Travail de VMA courte		105%	100%	60%	 AT → LÉ CLUB AFFILIÉ			
	Vitesse :	18,4 km/h	17,5 km/h	10,5 km/h				
Distance parcourue en :	15"	77 m	73 m	44 m				
	30"	153 m	146 m	88 m				
	1'	306 m	292 m	175 m				
Chronos pour :	100 m	0'20"	0'21"	0'34"				
	200 m	0'39"	0'41"					
	300 m	0'59"	1'02"					
Travail de VMA longue		99%	97%	95%				
	Vitesse :	17,3 km/h	17,0 km/h	16,6 km/h				
Chrono pour :	300 m	1'02"	1'04"	1'05"				
	400 m	1'23"	1'25"	1'27"				
	500 m		1'46"	1'48"				
	600 m		2'07"	2'10"				
	800 m			2'53"				
Travail allure spécifique		90%	85%	80%	75%	70%	65%	
	Vitesse :	15,8 km/h	14,9 km/h	14,0 km/h	13,1 km/h	12,3 km/h	11,4 km/h	
	Allure :	3'49"/km	4'02"/km	4'17"/km	4'34"/km	4'54"/km	5'16"/km	
Chrono pour :	400 m	1'31"	1'37"	1'43"	1'50"	1'58"	2'07"	
	1000 m	3'49"	4'02"	4'17"	4'34"	4'54"	5'16"	
	2000 m	7'37"	8'04"	8'34"	9'09"	9'48"	10'33"	
	3000 m	11'26"	12'06"	12'51"	13'43"	14'42"	15'49"	
	5000 m	19'03"	20'10"	21'26"	22'51"	24'29"	26'22"	
	10 km	0h38'06"	0h40'20"	0h42'51"				
	semi-marathon		1h25'07"	1h30'26"	1h36'27"			
	marathon			3h00'50"	3h12'53"	3h26'40"		

Allures de course

