



Fiche individuelle athlète (1/2)

Nom	Prénom	Date de naissance	Catégorie	N° licence	VMA	Date du test	Méthode	Lieu
					12,0 km/h		VAMEVAL	Bretteville-sur-Odon

Travail de VMA courte		105%	100%	60%	 ATHLÉTISME  CLUB AFFILIÉ			
	Vitesse :	12,6 km/h	12,0 km/h	7,2 km/h				
Distance parcourue en :	15"	53 m	50 m	30 m				
	30"	105 m	100 m	60 m				
	1'	210 m	200 m	120 m				
Chronos pour :	100 m	0'29"	0'30"	0'50"				
	200 m	0'57"	1'00"					
	300 m	1'26"	1'30"					

Travail de VMA longue		99%	97%	95%				
	Vitesse :	11,9 km/h	11,6 km/h	11,4 km/h				
Chrono pour :	300 m	1'31"	1'33"	1'35"				
	400 m	2'01"	2'04"	2'06"				
	500 m		2'35"	2'38"				
	600 m		3'06"	3'09"				
	800 m			4'13"				

Travail allure spécifique		90%	85%	80%	75%	70%	65%
	Vitesse :	10,8 km/h	10,2 km/h	9,6 km/h	9,0 km/h	8,4 km/h	7,8 km/h
	Allure :	5'33"/km	5'53"/km	6'15"/km	6'40"/km	7'09"/km	7'42"/km
Chrono pour :	400 m	2'13"	2'21"	2'30"	2'40"	2'51"	3'05"
	1000 m	5'33"	5'53"	6'15"	6'40"	7'09"	7'42"
	2000 m	11'07"	11'46"	12'30"	13'20"	14'17"	15'23"
	3000 m	16'40"	17'39"	18'45"	20'00"	21'26"	23'05"
	5000 m	27'47"	29'25"	31'15"	33'20"	35'43"	38'28"
	10 km	0h55'33"	0h58'49"	1h02'30"			
	semi-marathon		2h04'07"	2h11'52"	2h20'40"		
	marathon			4h23'43"	4h41'18"	5h01'24"	

Allures de course

