



Fiche individuelle athlète (1/2)

Nom	Prénom	Date de naissance	Catégorie	N° licence	VMA	Date du test	Méthode	Lieu
					14,5 km/h	VAMEVAL Bretteville-sur-Odon		
Travail de VMA courte		105%	100%	60%	 ATHLÉTISME  CLUB AFFILIÉ			
	Vitesse :	15,2 km/h	14,5 km/h	8,7 km/h				
Distance parcourue en :	15"	63 m	60 m	36 m				
	30"	127 m	121 m	73 m				
	1'	254 m	242 m	145 m				
Chronos pour :	100 m	0'24"	0'25"	0'41"				
	200 m	0'47"	0'50"					
	300 m	1'11"	1'14"					
Travail de VMA longue		99%	97%	95%				
	Vitesse :	14,4 km/h	14,1 km/h	13,8 km/h				
Chrono pour :	300 m	1'15"	1'17"	1'18"				
	400 m	1'40"	1'42"	1'45"				
	500 m		2'08"	2'11"				
	600 m		2'34"	2'37"				
	800 m			3'29"				
Travail allure spécifique		90%	85%	80%	75%	70%	65%	
	Vitesse :	13,1 km/h	12,3 km/h	11,6 km/h	10,9 km/h	10,2 km/h	9,4 km/h	
	Allure :	4'36"/km	4'52"/km	5'10"/km	5'31"/km	5'55"/km	6'22"/km	
Chrono pour :	400 m	1'50"	1'57"	2'04"	2'12"	2'22"	2'33"	
	1000 m	4'36"	4'52"	5'10"	5'31"	5'55"	6'22"	
	2000 m	9'12"	9'44"	10'21"	11'02"	11'49"	12'44"	
	3000 m	13'48"	14'36"	15'31"	16'33"	17'44"	19'06"	
	5000 m	22'59"	24'20"	25'52"	27'35"	29'33"	31'50"	
	10 km	0h45'59"	0h48'41"	0h51'43"				
	semi-marathon		1h42'43"	1h49'08"	1h56'25"			
	marathon			3h38'15"	3h52'48"	4h09'26"		

Allures de course

