


## Fiche individuelle athlète (1/2)

Nom	Prénom	Date de naissance	Catégorie	N° licence	VMA	Date du test	Méthode	Lieu
					<b>19,8 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> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 10px;"> <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">AT</span> <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">LÉ</span> </div> <b>CLUB AFFILIÉ</b>			
	<b>Vitesse :</b>	20,7 km/h	19,8 km/h	11,9 km/h				
<b>Distance parcourue en :</b>	<b>15"</b>	86 m	82 m	49 m				
	<b>30"</b>	173 m	165 m	99 m				
	<b>1'</b>	346 m	329 m	198 m				
<b>Chronos pour :</b>	<b>100 m</b>	0'17"	0'18"	0'30"				
	<b>200 m</b>	0'35"	0'36"					
	<b>300 m</b>	0'52"	0'55"					
<b>Travail de VMA longue</b>		<b>99%</b>	<b>97%</b>	<b>95%</b>				
	<b>Vitesse :</b>	19,6 km/h	19,2 km/h	18,8 km/h				
<b>Chrono pour :</b>	<b>300 m</b>	0'55"	0'56"	0'58"				
	<b>400 m</b>	1'14"	1'15"	1'17"				
	<b>500 m</b>		1'34"	1'36"				
	<b>600 m</b>		1'53"	1'55"				
	<b>800 m</b>			2'33"				
<b>Travail allure spécifique</b>		<b>90%</b>	<b>85%</b>	<b>80%</b>	<b>75%</b>	<b>70%</b>	<b>65%</b>	
	<b>Vitesse :</b>	17,8 km/h	16,8 km/h	15,8 km/h	14,8 km/h	13,8 km/h	12,8 km/h	
	<b>Allure :</b>	3'23"/km	3'34"/km	3'48"/km	4'03"/km	4'20"/km	4'40"/km	
<b>Chrono pour :</b>	<b>400 m</b>	1'21"	1'26"	1'31"	1'37"	1'44"	1'52"	
	<b>1000 m</b>	3'23"	3'34"	3'48"	4'03"	4'20"	4'40"	
	<b>2000 m</b>	6'45"	7'09"	7'36"	8'06"	8'41"	9'21"	
	<b>3000 m</b>	10'08"	10'43"	11'24"	12'09"	13'01"	14'01"	
	<b>5000 m</b>	16'53"	17'52"	18'59"	20'15"	21'42"	23'22"	
	<b>10 km</b>	0h33'45"	0h35'44"	0h37'58"				
	<b>semi-marathon</b>		1h15'25"	1h20'08"	1h25'28"			
	<b>marathon</b>			2h40'14"	2h50'55"	3h03'07"		

## Allures de course

