

Fiche individuelle athlète (1/2)

Nom Prénom Date de naissance Catégorie N° licence VMA Date du test Méthode Lieu

14,3 km/h VAMEVAL Bretteville-sur-Odon

Travail de VMA courte		105%	100%	60%	 ATHLÉTISME  CLUB AFFILIÉ		
	Vitesse :	15,0 km/h	14,3 km/h	8,6 km/h			
Distance parcourue en :	15"	62 m	59 m	36 m			
	30"	125 m	119 m	71 m			
	1'	249 m	238 m	143 m			
Chronos pour :	100 m	0'24"	0'25"	0'42"			
	200 m	0'48"	0'51"				
	300 m	1'12"	1'16"				

Travail de VMA longue		99%	97%	95%			
	Vitesse :	14,1 km/h	13,8 km/h	13,5 km/h			
Chrono pour :	300 m	1'17"	1'18"	1'20"			
	400 m	1'42"	1'44"	1'46"			
	500 m		2'10"	2'13"			
	600 m		2'36"	2'40"			
	800 m			3'33"			

Travail allure spécifique		90%	85%	80%	75%	70%	65%
	Vitesse :	12,8 km/h	12,1 km/h	11,4 km/h	10,7 km/h	10,0 km/h	9,3 km/h
	Allure :	4'41"/km	4'57"/km	5'16"/km	5'37"/km	6'01"/km	6'29"/km
Chrono pour :	400 m	1'52"	1'59"	2'06"	2'15"	2'24"	2'35"
	1000 m	4'41"	4'57"	5'16"	5'37"	6'01"	6'29"
	2000 m	9'21"	9'54"	10'32"	11'14"	12'02"	12'57"
	3000 m	14'02"	14'52"	15'47"	16'51"	18'03"	19'26"
	5000 m	23'24"	24'46"	26'19"	28'04"	30'05"	32'23"
	10 km	0h46'47"	0h49'32"	0h52'38"			
	semi-marathon		1h44'31"	1h51'03"	1h58'27"		
	marathon			3h42'05"	3h56'53"	4h13'48"	

Allures de course

