

# Fiche individuelle athlète (1/2)

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

17,3 km/h VAMEVAL Bretteville-sur-Odon

Travail de VMA courte		105%	100%	60%	 <b>AT</b>  <b>LÉ</b> <b>CLUB AFFILIÉ</b>
	Vitesse :	18,1 km/h	17,3 km/h	10,4 km/h	
Distance parcourue en :	15"	75 m	72 m	43 m	
	30"	151 m	144 m	86 m	
	1'	302 m	288 m	173 m	
Chronos pour :	100 m	0'20"	0'21"	0'35"	
	200 m	0'40"	0'42"		
	300 m	1'00"	1'03"		

Travail de VMA longue		99%	97%	95%	
	Vitesse :	17,1 km/h	16,7 km/h	16,4 km/h	
Chrono pour :	300 m	1'03"	1'05"	1'06"	
	400 m	1'24"	1'26"	1'28"	
	500 m		1'48"	1'50"	
	600 m		2'09"	2'12"	
	800 m			2'56"	

Travail allure spécifique		90%	85%	80%	75%	70%	65%	
	Vitesse :	15,5 km/h	14,7 km/h	13,8 km/h	12,9 km/h	12,1 km/h	11,2 km/h	
	Allure :	3'52"/km	4'06"/km	4'21"/km	4'38"/km	4'58"/km	5'21"/km	
Chrono pour :	400 m	1'33"	1'38"	1'44"	1'51"	1'59"	2'08"	
	1000 m	3'52"	4'06"	4'21"	4'38"	4'58"	5'21"	
	2000 m	7'44"	8'11"	8'42"	9'17"	9'56"	10'42"	
	3000 m	11'36"	12'17"	13'03"	13'55"	14'54"	16'03"	
	5000 m	19'19"	20'28"	21'44"	23'11"	24'51"	26'45"	
	10 km	0h38'39"	0h40'55"	0h43'29"				
	semi-marathon		1h26'21"	1h31'44"	1h37'51"			
	marathon			3h03'27"	3h15'41"	3h29'40"		

## Allures de course

