



## Fiche individuelle athlète (1/2)

Nom	Prénom	Date de naissance	Catégorie	N° licence	VMA	Date du test	Méthode	Lieu
					<b>11,8 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>  <b>CLUB AFFILIÉ</b>			
	<b>Vitesse :</b>	12,4 km/h	11,8 km/h	7,1 km/h				
<b>Distance parcourue en :</b>	<b>15"</b>	52 m	49 m	30 m				
	<b>30"</b>	103 m	98 m	59 m				
	<b>1'</b>	207 m	197 m	118 m				
<b>Chronos pour :</b>	<b>100 m</b>	0'29"	0'31"	0'51"				
	<b>200 m</b>	0'58"	1'01"					
	<b>300 m</b>	1'27"	1'32"					
<b>Travail de VMA longue</b>		<b>99%</b>	<b>97%</b>	<b>95%</b>				
	<b>Vitesse :</b>	11,7 km/h	11,4 km/h	11,2 km/h				
<b>Chrono pour :</b>	<b>300 m</b>	1'32"	1'34"	1'36"				
	<b>400 m</b>	2'03"	2'06"	2'08"				
	<b>500 m</b>		2'37"	2'41"				
	<b>600 m</b>		3'09"	3'13"				
	<b>800 m</b>			4'17"				
<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>	10,6 km/h	10,0 km/h	9,4 km/h	8,9 km/h	8,3 km/h	7,7 km/h	
	<b>Allure :</b>	5'39"/km	5'59"/km	6'21"/km	6'47"/km	7'16"/km	7'49"/km	
<b>Chrono pour :</b>	<b>400 m</b>	2'16"	2'24"	2'33"	2'43"	2'54"	3'08"	
	<b>1000 m</b>	5'39"	5'59"	6'21"	6'47"	7'16"	7'49"	
	<b>2000 m</b>	11'18"	11'58"	12'43"	13'34"	14'32"	15'39"	
	<b>3000 m</b>	16'57"	17'57"	19'04"	20'20"	21'48"	23'28"	
	<b>5000 m</b>	28'15"	29'55"	31'47"	33'54"	36'19"	39'07"	
	<b>10 km</b>	0h56'30"	0h59'49"	1h03'34"				
	<b>semi-marathon</b>		2h06'13"	2h14'07"	2h23'03"			
	<b>marathon</b>			4h28'11"	4h46'04"	5h06'30"		

## Allures de course

