

# Fiche individuelle athlète (1/2)

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

18,3 km/h VAMEVAL Bretteville-sur-Odon

Travail de VMA courte		105%	100%	60%	 <b>AT</b>  <b>LÉ</b> <b>CLUB AFFILIÉ</b>
	Vitesse :	19,2 km/h	18,3 km/h	11,0 km/h	
Distance parcourue en :	15"	80 m	76 m	46 m	
	30"	160 m	152 m	91 m	
	1'	319 m	304 m	183 m	
Chronos pour :	100 m	0'19"	0'20"	0'33"	
	200 m	0'38"	0'39"		
	300 m	0'56"	0'59"		

Travail de VMA longue		99%	97%	95%	
	Vitesse :	18,1 km/h	17,7 km/h	17,3 km/h	
Chrono pour :	300 m	1'00"	1'01"	1'02"	
	400 m	1'20"	1'21"	1'23"	
	500 m		1'42"	1'44"	
	600 m		2'02"	2'05"	
	800 m			2'46"	

Travail allure spécifique		90%	85%	80%	75%	70%	65%	
	Vitesse :	16,4 km/h	15,5 km/h	14,6 km/h	13,7 km/h	12,8 km/h	11,9 km/h	
	Allure :	3'39"/km	3'52"/km	4'07"/km	4'23"/km	4'42"/km	5'03"/km	
Chrono pour :	400 m	1'28"	1'33"	1'39"	1'45"	1'53"	2'01"	
	1000 m	3'39"	3'52"	4'07"	4'23"	4'42"	5'03"	
	2000 m	7'18"	7'44"	8'13"	8'46"	9'24"	10'07"	
	3000 m	10'58"	11'36"	12'20"	13'09"	14'05"	15'10"	
	5000 m	18'16"	19'20"	20'33"	21'55"	23'29"	25'17"	
	10 km	0h36'32"	0h38'41"	0h41'06"				
	semi-marathon		1h21'37"	1h26'43"	1h32'30"			
	marathon			2h53'24"	3h04'58"	3h18'11"		

## Allures de course

