



## Fiche individuelle athlète (1/2)

Nom	Prénom	Date de naissance	Catégorie	N° licence	VMA	Date du test	Méthode	Lieu
					<b>10,8 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>	11,3 km/h	10,8 km/h	6,5 km/h				
<b>Distance parcourue en :</b>	<b>15"</b>	47 m	45 m	27 m				
	<b>30"</b>	94 m	90 m	54 m				
	<b>1'</b>	188 m	179 m	108 m				
<b>Chronos pour :</b>	<b>100 m</b>	0'32"	0'33"	0'56"				
	<b>200 m</b>	1'04"	1'07"					
	<b>300 m</b>	1'36"	1'40"					
<b>Travail de VMA longue</b>		<b>99%</b>	<b>97%</b>	<b>95%</b>				
	<b>Vitesse :</b>	10,6 km/h	10,4 km/h	10,2 km/h				
<b>Chrono pour :</b>	<b>300 m</b>	1'41"	1'44"	1'46"				
	<b>400 m</b>	2'15"	2'18"	2'21"				
	<b>500 m</b>		2'53"	2'56"				
	<b>600 m</b>		3'27"	3'32"				
	<b>800 m</b>			4'42"				
<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>	9,7 km/h	9,1 km/h	8,6 km/h	8,1 km/h	7,5 km/h	7,0 km/h	
	<b>Allure :</b>	6'12"/km	6'34"/km	6'59"/km	7'27"/km	7'58"/km	8'35"/km	
<b>Chrono pour :</b>	<b>400 m</b>	2'29"	2'38"	2'47"	2'59"	3'11"	3'26"	
	<b>1000 m</b>	6'12"	6'34"	6'59"	7'27"	7'58"	8'35"	
	<b>2000 m</b>	12'24"	13'08"	13'57"	14'53"	15'57"	17'10"	
	<b>3000 m</b>	18'36"	19'42"	20'56"	22'20"	23'55"	25'46"	
	<b>5000 m</b>	31'00"	32'50"	34'53"	37'13"	39'52"	42'56"	
	<b>10 km</b>	1h02'01"	1h05'40"	1h09'46"				
	<b>semi-marathon</b>		2h18'33"	2h27'13"	2h37'01"			
	<b>marathon</b>			4h54'23"	5h14'01"	5h36'26"		

## Allures de course

