



Fiche individuelle athlète (1/2)

Nom	Prénom	Date de naissance	Catégorie	N° licence	VMA	Date du test	Méthode	Lieu
					15,0 km/h			
					VAMEVAL Bretteville-sur-Odon			
Travail de VMA courte		105%	100%	60%	 ATHLÉTISME  CLUB AFFILIÉ			
	Vitesse :	15,8 km/h	15,0 km/h	9,0 km/h				
Distance parcourue en :	15"	66 m	63 m	38 m				
	30"	131 m	125 m	75 m				
	1'	263 m	250 m	150 m				
Chronos pour :	100 m	0'23"	0'24"	0'40"				
	200 m	0'46"	0'48"					
	300 m	1'09"	1'12"					
Travail de VMA longue		99%	97%	95%				
	Vitesse :	14,9 km/h	14,6 km/h	14,3 km/h				
Chrono pour :	300 m	1'13"	1'14"	1'16"				
	400 m	1'37"	1'39"	1'41"				
	500 m		2'04"	2'06"				
	600 m		2'28"	2'32"				
	800 m			3'22"				
Travail allure spécifique		90%	85%	80%	75%	70%	65%	
	Vitesse :	13,5 km/h	12,8 km/h	12,0 km/h	11,3 km/h	10,5 km/h	9,8 km/h	
	Allure :	4'27"/km	4'42"/km	5'00"/km	5'20"/km	5'43"/km	6'09"/km	
Chrono pour :	400 m	1'47"	1'53"	2'00"	2'08"	2'17"	2'28"	
	1000 m	4'27"	4'42"	5'00"	5'20"	5'43"	6'09"	
	2000 m	8'53"	9'25"	10'00"	10'40"	11'26"	12'18"	
	3000 m	13'20"	14'07"	15'00"	16'00"	17'09"	18'28"	
	5000 m	22'13"	23'32"	25'00"	26'40"	28'34"	30'46"	
	10 km	0h44'27"	0h47'04"	0h50'00"				
	semi-marathon		1h39'18"	1h45'30"	1h52'32"			
	marathon			3h30'59"	3h45'02"	4h01'07"		

Allures de course

