


Fiche individuelle athlète (1/2)

Nom	Prénom	Date de naissance	Catégorie	N° licence	VMA	Date du test	Méthode	Lieu
					18,8 km/h	VAMEVAL Bretteville-sur-Odon		
Travail de VMA courte		105%	100%	60%	 <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 10px;"> AT LÉ </div> <p style="color: red; font-weight: bold; margin-top: 10px;">CLUB AFFILIÉ</p>			
	Vitesse :	19,7 km/h	18,8 km/h	11,3 km/h				
Distance parcourue en :	15"	82 m	78 m	47 m				
	30"	164 m	156 m	94 m				
	1'	328 m	313 m	188 m				
Chronos pour :	100 m	0'18"	0'19"	0'32"				
	200 m	0'37"	0'38"					
	300 m	0'55"	0'58"					
Travail de VMA longue		99%	97%	95%				
	Vitesse :	18,6 km/h	18,2 km/h	17,8 km/h				
Chrono pour :	300 m	0'58"	0'59"	1'01"				
	400 m	1'18"	1'19"	1'21"				
	500 m		1'39"	1'41"				
	600 m		1'59"	2'01"				
	800 m			2'42"				
Travail allure spécifique		90%	85%	80%	75%	70%	65%	
	Vitesse :	16,9 km/h	15,9 km/h	15,0 km/h	14,1 km/h	13,1 km/h	12,2 km/h	
	Allure :	3'33"/km	3'46"/km	4'00"/km	4'16"/km	4'34"/km	4'55"/km	
Chrono pour :	400 m	1'25"	1'30"	1'36"	1'42"	1'50"	1'58"	
	1000 m	3'33"	3'46"	4'00"	4'16"	4'34"	4'55"	
	2000 m	7'07"	7'32"	8'00"	8'32"	9'09"	9'51"	
	3000 m	10'40"	11'18"	12'00"	12'48"	13'43"	14'46"	
	5000 m	17'47"	18'49"	20'00"	21'20"	22'51"	24'37"	
	10 km	0h35'33"	0h37'39"	0h40'00"				
	semi-marathon		1h19'26"	1h24'24"	1h30'02"			
	marathon			2h48'47"	3h00'02"	3h12'53"		

Allures de course

