



Fiche individuelle athlète (1/2)

Nom	Prénom	Date de naissance	Catégorie	N° licence	VMA	Date du test	Méthode	Lieu
					14,8 km/h	VAMEVAL Bretteville-sur-Odon		
Travail de VMA courte		105%	100%	60%	 ATHLÉTISME  CLUB AFFILIÉ			
	Vitesse :	15,5 km/h	14,8 km/h	8,9 km/h				
Distance parcourue en :	15"	65 m	61 m	37 m				
	30"	129 m	123 m	74 m				
	1'	258 m	246 m	148 m				
Chronos pour :	100 m	0'23"	0'24"	0'41"				
	200 m	0'46"	0'49"					
	300 m	1'10"	1'13"					
Travail de VMA longue		99%	97%	95%				
	Vitesse :	14,6 km/h	14,3 km/h	14,0 km/h				
Chrono pour :	300 m	1'14"	1'15"	1'17"				
	400 m	1'39"	1'41"	1'43"				
	500 m		2'06"	2'08"				
	600 m		2'31"	2'34"				
	800 m			3'26"				
Travail allure spécifique		90%	85%	80%	75%	70%	65%	
	Vitesse :	13,3 km/h	12,5 km/h	11,8 km/h	11,1 km/h	10,3 km/h	9,6 km/h	
	Allure :	4'31"/km	4'47"/km	5'05"/km	5'25"/km	5'49"/km	6'15"/km	
Chrono pour :	400 m	1'48"	1'55"	2'02"	2'10"	2'19"	2'30"	
	1000 m	4'31"	4'47"	5'05"	5'25"	5'49"	6'15"	
	2000 m	9'02"	9'34"	10'10"	10'51"	11'37"	12'31"	
	3000 m	13'34"	14'21"	15'15"	16'16"	17'26"	18'46"	
	5000 m	22'36"	23'56"	25'25"	27'07"	29'03"	31'17"	
	10 km	0h45'12"	0h47'51"	0h50'51"				
	semi-marathon		1h40'59"	1h47'17"	1h54'26"			
	marathon			3h34'33"	3h48'51"	4h05'12"		

Allures de course

