



Fiche individuelle athlète (1/2)

Nom	Prénom	Date de naissance	Catégorie	N° licence	VMA	Date du test	Méthode	Lieu
					20,0 km/h		VAMEVAL	Bretteville-sur-Odon

Travail de VMA courte		105%	100%	60%	 ATHLÉTISME  CLUB AFFILIÉ			
	Vitesse :	21,0 km/h	20,0 km/h	12,0 km/h				
Distance parcourue en :	15"	88 m	83 m	50 m				
	30"	175 m	167 m	100 m				
	1'	350 m	333 m	200 m				
Chronos pour :	100 m	0'17"	0'18"	0'30"				
	200 m	0'34"	0'36"					
	300 m	0'51"	0'54"					

Travail de VMA longue		99%	97%	95%				
	Vitesse :	19,8 km/h	19,4 km/h	19,0 km/h				
Chrono pour :	300 m	0'55"	0'56"	0'57"				
	400 m	1'13"	1'14"	1'16"				
	500 m		1'33"	1'35"				
	600 m		1'51"	1'54"				
	800 m			2'32"				

Travail allure spécifique		90%	85%	80%	75%	70%	65%
	Vitesse :	18,0 km/h	17,0 km/h	16,0 km/h	15,0 km/h	14,0 km/h	13,0 km/h
	Allure :	3'20"/km	3'32"/km	3'45"/km	4'00"/km	4'17"/km	4'37"/km
Chrono pour :	400 m	1'20"	1'25"	1'30"	1'36"	1'43"	1'51"
	1000 m	3'20"	3'32"	3'45"	4'00"	4'17"	4'37"
	2000 m	6'40"	7'04"	7'30"	8'00"	8'34"	9'14"
	3000 m	10'00"	10'35"	11'15"	12'00"	12'51"	13'51"
	5000 m	16'40"	17'39"	18'45"	20'00"	21'26"	23'05"
	10 km	0h33'20"	0h35'18"	0h37'30"			
	semi-marathon		1h14'28"	1h19'08"	1h24'24"		
	marathon			2h38'14"	2h48'47"	3h00'50"	

Allures de course

