



Fiche individuelle athlète (1/2)

| Nom | Prénom | Date de naissance | Catégorie | N° licence | VMA | Date du test | Méthode | Lieu |
|-----|--------|-------------------|-----------|------------|-----------|--------------|---------|----------------------|
| | | | | | 18,0 km/h | | VAMEVAL | Bretteville-sur-Odon |

| | | | | | |
|-------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|
| Travail de VMA courte | | 105% | 100% | 60% |  ATHLÉTISME  CLUB AFFILIÉ |
| | Vitesse : | 18,9 km/h | 18,0 km/h | 10,8 km/h | |
| Distance parcourue en : | 15" | 79 m | 75 m | 45 m | |
| | 30" | 158 m | 150 m | 90 m | |
| | 1' | 315 m | 300 m | 180 m | |
| Chronos pour : | 100 m | 0'19" | 0'20" | 0'33" | |
| | 200 m | 0'38" | 0'40" | | |
| | 300 m | 0'57" | 1'00" | | |

| | | | | | |
|-----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|
| Travail de VMA longue | | 99% | 97% | 95% | |
| | Vitesse : | 17,8 km/h | 17,5 km/h | 17,1 km/h | |
| Chrono pour : | 300 m | 1'01" | 1'02" | 1'03" | |
| | 400 m | 1'21" | 1'22" | 1'24" | |
| | 500 m | | 1'43" | 1'45" | |
| | 600 m | | 2'04" | 2'06" | |
| | 800 m | | | 2'48" | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Travail allure spécifique | | 90% | 85% | 80% | 75% | 70% | 65% |
| | Vitesse : | 16,2 km/h | 15,3 km/h | 14,4 km/h | 13,5 km/h | 12,6 km/h | 11,7 km/h |
| | Allure : | 3'42"/km | 3'55"/km | 4'10"/km | 4'27"/km | 4'46"/km | 5'08"/km |
| Chrono pour : | 400 m | 1'29" | 1'34" | 1'40" | 1'47" | 1'54" | 2'03" |
| | 1000 m | 3'42" | 3'55" | 4'10" | 4'27" | 4'46" | 5'08" |
| | 2000 m | 7'24" | 7'51" | 8'20" | 8'53" | 9'31" | 10'15" |
| | 3000 m | 11'07" | 11'46" | 12'30" | 13'20" | 14'17" | 15'23" |
| | 5000 m | 18'31" | 19'36" | 20'50" | 22'13" | 23'49" | 25'38" |
| | 10 km | 0h37'02" | 0h39'13" | 0h41'40" | | | |
| | semi-marathon | | 1h22'45" | 1h27'55" | 1h33'47" | | |
| | marathon | | | 2h55'49" | 3h07'32" | 3h20'56" | |
| | | | | | | | |

Allures de course

