



## Fiche individuelle athlète (1/2)

Nom	Prénom	Date de naissance	Catégorie	N° licence	VMA	Date du test	Méthode	Lieu
					<b>11,3 km/h</b>		<b>VAMEVAL</b>	<b>Bretteville-sur-Odon</b>
<b>Travail de VMA courte</b>		<b>105%</b>	<b>100%</b>	<b>60%</b>	 <b>ATHLÉTISME</b>  <b>CLUB AFFILIÉ</b>			
	<b>Vitesse :</b>	11,8 km/h	11,3 km/h	6,8 km/h				
<b>Distance parcourue en :</b>	<b>15"</b>	49 m	47 m	28 m				
	<b>30"</b>	98 m	94 m	56 m				
	<b>1'</b>	197 m	188 m	113 m				
<b>Chronos pour :</b>	<b>100 m</b>	0'30"	0'32"	0'53"				
	<b>200 m</b>	1'01"	1'04"					
	<b>300 m</b>	1'31"	1'36"					
<b>Travail de VMA longue</b>		<b>99%</b>	<b>97%</b>	<b>95%</b>				
	<b>Vitesse :</b>	11,1 km/h	10,9 km/h	10,7 km/h				
<b>Chrono pour :</b>	<b>300 m</b>	1'37"	1'39"	1'41"				
	<b>400 m</b>	2'09"	2'12"	2'15"				
	<b>500 m</b>		2'45"	2'48"				
	<b>600 m</b>		3'18"	3'22"				
	<b>800 m</b>			4'29"				
<b>Travail allure spécifique</b>		<b>90%</b>	<b>85%</b>	<b>80%</b>	<b>75%</b>	<b>70%</b>	<b>65%</b>	
	<b>Vitesse :</b>	10,1 km/h	9,6 km/h	9,0 km/h	8,4 km/h	7,9 km/h	7,3 km/h	
	<b>Allure :</b>	5'56"/km	6'16"/km	6'40"/km	7'07"/km	7'37"/km	8'12"/km	
<b>Chrono pour :</b>	<b>400 m</b>	2'22"	2'31"	2'40"	2'51"	3'03"	3'17"	
	<b>1000 m</b>	5'56"	6'16"	6'40"	7'07"	7'37"	8'12"	
	<b>2000 m</b>	11'51"	12'33"	13'20"	14'13"	15'14"	16'25"	
	<b>3000 m</b>	17'47"	18'49"	20'00"	21'20"	22'51"	24'37"	
	<b>5000 m</b>	29'38"	31'22"	33'20"	35'33"	38'06"	41'02"	
	<b>10 km</b>	0h59'16"	1h02'45"	1h06'40"				
	<b>semi-marathon</b>		2h12'24"	2h20'40"	2h30'03"			
	<b>marathon</b>			4h41'18"	5h00'03"	5h21'29"		

## Allures de course

