



Fiche individuelle athlète (1/2)

Nom	Prénom	Date de naissance	Catégorie	N° licence	VMA	Date du test	Méthode	Lieu
					12,3 km/h	VAMEVAL Bretteville-sur-Odon		
Travail de VMA courte		105%	100%	60%	<div> </div>			
	Vitesse :	12,9 km/h	12,3 km/h	7,4 km/h				
Distance parcourue en :	15"	54 m	51 m	31 m				
	30"	107 m	102 m	61 m				
	1'	214 m	204 m	123 m				
Chronos pour :	100 m	0'28"	0'29"	0'49"				
	200 m	0'56"	0'59"					
	300 m	1'24"	1'28"					
Travail de VMA longue		99%	97%	95%				
	Vitesse :	12,1 km/h	11,9 km/h	11,6 km/h				
Chrono pour :	300 m	1'29"	1'31"	1'33"				
	400 m	1'59"	2'01"	2'04"				
	500 m		2'31"	2'35"				
	600 m		3'02"	3'06"				
	800 m		4'07"					
Travail allure spécifique		90%	85%	80%	75%	70%	65%	
	Vitesse :	11,0 km/h	10,4 km/h	9,8 km/h	9,2 km/h	8,6 km/h	8,0 km/h	
	Allure :	5'27"/km	5'46"/km	6'07"/km	6'32"/km	7'00"/km	7'32"/km	
Chrono pour :	400 m	2'11"	2'18"	2'27"	2'37"	2'48"	3'01"	
	1000 m	5'27"	5'46"	6'07"	6'32"	7'00"	7'32"	
	2000 m	10'53"	11'31"	12'15"	13'04"	14'00"	15'04"	
	3000 m	16'20"	17'17"	18'22"	19'36"	20'59"	22'36"	
	5000 m	27'13"	28'49"	30'37"	32'39"	34'59"	37'41"	
	10 km	0h54'25"	0h57'37"	1h01'13"				
	semi-marathon		2h01'35"	2h09'11"	2h17'48"			
	marathon		4h18'20"	4h35'34"	4h55'15"			

Allures de course

