


Fiche individuelle athlète (1/2)

| Nom | Prénom | Date de naissance | Catégorie | N° licence | VMA | Date du test | Méthode | Lieu |
|----------------------------------|----------------------|-------------------|-------------|------------|---|-------------------------------------|------------|------|
| | | | | | 19,5 km/h | VAMEVAL Bretteville-sur-Odon | | |
| Travail de VMA courte | | 105% | 100% | 60% |  ATHLÉTISME <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 10px;"> AT LÉ </div> CLUB AFFILIÉ | | | |
| | Vitesse : | 20,5 km/h | 19,5 km/h | 11,7 km/h | | | | |
| Distance parcourue en : | 15" | 85 m | 81 m | 49 m | | | | |
| | 30" | 171 m | 163 m | 98 m | | | | |
| | 1' | 341 m | 325 m | 195 m | | | | |
| Chronos pour : | 100 m | 0'18" | 0'18" | 0'31" | | | | |
| | 200 m | 0'35" | 0'37" | | | | | |
| | 300 m | 0'53" | 0'55" | | | | | |
| Travail de VMA longue | | 99% | 97% | 95% | | | | |
| | Vitesse : | 19,3 km/h | 18,9 km/h | 18,5 km/h | | | | |
| Chrono pour : | 300 m | 0'56" | 0'57" | 0'58" | | | | |
| | 400 m | 1'15" | 1'16" | 1'18" | | | | |
| | 500 m | | 1'35" | 1'37" | | | | |
| | 600 m | | 1'54" | 1'57" | | | | |
| | 800 m | | | 2'35" | | | | |
| Travail allure spécifique | | 90% | 85% | 80% | 75% | 70% | 65% | |
| | Vitesse : | 17,6 km/h | 16,6 km/h | 15,6 km/h | 14,6 km/h | 13,7 km/h | 12,7 km/h | |
| | Allure : | 3'25"/km | 3'37"/km | 3'51"/km | 4'06"/km | 4'24"/km | 4'44"/km | |
| Chrono pour : | 400 m | 1'22" | 1'27" | 1'32" | 1'38" | 1'45" | 1'54" | |
| | 1000 m | 3'25" | 3'37" | 3'51" | 4'06" | 4'24" | 4'44" | |
| | 2000 m | 6'50" | 7'14" | 7'42" | 8'12" | 8'47" | 9'28" | |
| | 3000 m | 10'15" | 10'52" | 11'32" | 12'18" | 13'11" | 14'12" | |
| | 5000 m | 17'06" | 18'06" | 19'14" | 20'31" | 21'59" | 23'40" | |
| | 10 km | 0h34'11" | 0h36'12" | 0h38'28" | | | | |
| | semi-marathon | | 1h16'23" | 1h21'09" | 1h26'34" | | | |
| | marathon | | | 2h42'17" | 2h53'06" | 3h05'28" | | |

Allures de course

