



Fiche individuelle athlète (1/2)

Nom	Prénom	Date de naissance	Catégorie	N° licence	VMA	Date du test	Méthode	Lieu
					12,5 km/h	VAMEVAL Bretteville-sur-Odon		
Travail de VMA courte		105%	100%	60%	 ATHLÉTISME  CLUB AFFILIÉ			
	Vitesse :	13,1 km/h	12,5 km/h	7,5 km/h				
Distance parcourue en :	15"	55 m	52 m	31 m				
	30"	109 m	104 m	63 m				
	1'	219 m	208 m	125 m				
Chronos pour :	100 m	0'27"	0'29"	0'48"				
	200 m	0'55"	0'58"					
	300 m	1'22"	1'26"					
Travail de VMA longue		99%	97%	95%				
	Vitesse :	12,4 km/h	12,1 km/h	11,9 km/h				
Chrono pour :	300 m	1'27"	1'29"	1'31"				
	400 m	1'56"	1'59"	2'01"				
	500 m		2'28"	2'32"				
	600 m		2'58"	3'02"				
	800 m			4'03"				
Travail allure spécifique		90%	85%	80%	75%	70%	65%	
	Vitesse :	11,3 km/h	10,6 km/h	10,0 km/h	9,4 km/h	8,8 km/h	8,1 km/h	
	Allure :	5'20"/km	5'39"/km	6'00"/km	6'24"/km	6'51"/km	7'23"/km	
Chrono pour :	400 m	2'08"	2'16"	2'24"	2'34"	2'45"	2'57"	
	1000 m	5'20"	5'39"	6'00"	6'24"	6'51"	7'23"	
	2000 m	10'40"	11'18"	12'00"	12'48"	13'43"	14'46"	
	3000 m	16'00"	16'56"	18'00"	19'12"	20'34"	22'09"	
	5000 m	26'40"	28'14"	30'00"	32'00"	34'17"	36'55"	
	10 km	0h53'20"	0h56'28"	1h00'00"				
	semi-marathon		1h59'09"	2h06'36"	2h15'02"			
	marathon			4h13'10"	4h30'03"	4h49'20"		

Allures de course

