

Fiche individuelle athlète (1/2)

Nom Prénom Date de naissance Catégorie N° licence VMA Date du test Méthode Lieu

13,3 km/h **VAMEVAL** **Bretteville-sur-Odon**

Travail de VMA courte		105%	100%	60%	 AT CLUB AFFILIÉ LÉ		
	Vitesse :	13,9 km/h	13,3 km/h	8,0 km/h			
Distance parcourue en :	15"	58 m	55 m	33 m			
	30"	116 m	110 m	66 m			
	1'	232 m	221 m	133 m			
Chronos pour :	100 m	0'26"	0'27"	0'45"			
	200 m	0'52"	0'54"				
	300 m	1'18"	1'22"				

Travail de VMA longue		99%	97%	95%			
	Vitesse :	13,1 km/h	12,9 km/h	12,6 km/h			
Chrono pour :	300 m	1'22"	1'24"	1'26"			
	400 m	1'50"	1'52"	1'54"			
	500 m		2'20"	2'23"			
	600 m		2'48"	2'52"			
	800 m			3'49"			

Travail allure spécifique		90%	85%	80%	75%	70%	65%
	Vitesse :	11,9 km/h	11,3 km/h	10,6 km/h	9,9 km/h	9,3 km/h	8,6 km/h
	Allure :	5'02"/km	5'20"/km	5'40"/km	6'02"/km	6'28"/km	6'58"/km
Chrono pour :	400 m	2'01"	2'08"	2'16"	2'25"	2'35"	2'47"
	1000 m	5'02"	5'20"	5'40"	6'02"	6'28"	6'58"
	2000 m	10'04"	10'39"	11'19"	12'05"	12'56"	13'56"
	3000 m	15'06"	15'59"	16'59"	18'07"	19'24"	20'54"
	5000 m	25'09"	26'38"	28'18"	30'11"	32'21"	34'50"
	10 km	0h50'19"	0h53'16"	0h56'36"			
	semi-marathon		1h52'25"	1h59'26"	2h07'24"		
	marathon			3h58'50"	4h14'46"	4h32'58"	

Allures de course

