

# Fiche individuelle athlète (1/2)

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

**13,0 km/h** **VAMEVAL** **Bretteville-sur-Odon**

Travail de VMA courte		105%	100%	60%	 <b>AT</b>  <b>LÉ</b> <b>CLUB AFFILIÉ</b>		
	Vitesse :	13,7 km/h	13,0 km/h	7,8 km/h			
Distance parcourue en :	15"	57 m	54 m	33 m			
	30"	114 m	108 m	65 m			
	1'	228 m	217 m	130 m			
Chronos pour :	100 m	0'26"	0'28"	0'46"			
	200 m	0'53"	0'55"				
	300 m	1'19"	1'23"				

Travail de VMA longue		99%	97%	95%			
	Vitesse :	12,9 km/h	12,6 km/h	12,4 km/h			
Chrono pour :	300 m	1'24"	1'26"	1'27"			
	400 m	1'52"	1'54"	1'57"			
	500 m		2'23"	2'26"			
	600 m		2'51"	2'55"			
	800 m			3'53"			

Travail allure spécifique		90%	85%	80%	75%	70%	65%
	Vitesse :	11,7 km/h	11,1 km/h	10,4 km/h	9,8 km/h	9,1 km/h	8,5 km/h
	Allure :	5'08"/km	5'26"/km	5'46"/km	6'09"/km	6'36"/km	7'06"/km
Chrono pour :	400 m	2'03"	2'10"	2'18"	2'28"	2'38"	2'50"
	1000 m	5'08"	5'26"	5'46"	6'09"	6'36"	7'06"
	2000 m	10'15"	10'52"	11'32"	12'18"	13'11"	14'12"
	3000 m	15'23"	16'17"	17'18"	18'28"	19'47"	21'18"
	5000 m	25'38"	27'09"	28'51"	30'46"	32'58"	35'30"
	10 km	0h51'17"	0h54'18"	0h57'42"			
	semi-marathon		1h54'34"	2h01'44"	2h09'51"		
	marathon			4h03'26"	4h19'40"	4h38'13"	

## Allures de course

