


Fiche individuelle athlète (1/2)

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

17,8 km/h VAMEVAL Bretteville-sur-Odon

Travail de VMA courte		105%	100%	60%	 AT  LÉ CLUB AFFILIÉ
	Vitesse :	18,6 km/h	17,8 km/h	10,7 km/h	
Distance parcourue en :	15"	78 m	74 m	44 m	
	30"	155 m	148 m	89 m	
	1'	311 m	296 m	178 m	
Chronos pour :	100 m	0'19"	0'20"	0'34"	
	200 m	0'39"	0'41"		
	300 m	0'58"	1'01"		

Travail de VMA longue		99%	97%	95%	
	Vitesse :	17,6 km/h	17,2 km/h	16,9 km/h	
Chrono pour :	300 m	1'01"	1'03"	1'04"	
	400 m	1'22"	1'24"	1'25"	
	500 m		1'45"	1'47"	
	600 m		2'05"	2'08"	
	800 m			2'51"	

Travail allure spécifique		90%	85%	80%	75%	70%	65%	
	Vitesse :	16,0 km/h	15,1 km/h	14,2 km/h	13,3 km/h	12,4 km/h	11,5 km/h	
	Allure :	3'45"/km	3'59"/km	4'14"/km	4'30"/km	4'50"/km	5'12"/km	
Chrono pour :	400 m	1'30"	1'35"	1'41"	1'48"	1'56"	2'05"	
	1000 m	3'45"	3'59"	4'14"	4'30"	4'50"	5'12"	
	2000 m	7'31"	7'57"	8'27"	9'01"	9'39"	10'24"	
	3000 m	11'16"	11'56"	12'41"	13'31"	14'29"	15'36"	
	5000 m	18'47"	19'53"	21'08"	22'32"	24'09"	26'00"	
	10 km	0h37'34"	0h39'46"	0h42'15"				
	semi-marathon		1h23'55"	1h29'09"	1h35'06"			
	marathon			2h58'17"	3h10'10"	3h23'46"		

Allures de course

