


## Fiche individuelle athlète (1/2)

Nom	Prénom	Date de naissance	Catégorie	N° licence	VMA	Date du test	Méthode	Lieu
					<b>17,0 km/h</b>	<b>VAMEVAL    Bretteville-sur-Odon</b>		
<b>Travail de VMA courte</b>		<b>105%</b>	<b>100%</b>	<b>60%</b>	 <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 10px;"> <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">AT</span> <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">LÉ</span> </div> <p style="text-align: center; color: red; margin-top: 10px;"><b>CLUB AFFILIÉ</b></p>			
	<b>Vitesse :</b>	17,9 km/h	17,0 km/h	10,2 km/h				
<b>Distance parcourue en :</b>	<b>15"</b>	74 m	71 m	43 m				
	<b>30"</b>	149 m	142 m	85 m				
	<b>1'</b>	298 m	283 m	170 m				
<b>Chronos pour :</b>	<b>100 m</b>	0'20"	0'21"	0'35"				
	<b>200 m</b>	0'40"	0'42"					
	<b>300 m</b>	1'01"	1'04"					
<b>Travail de VMA longue</b>		<b>99%</b>	<b>97%</b>	<b>95%</b>				
	<b>Vitesse :</b>	16,8 km/h	16,5 km/h	16,2 km/h				
<b>Chrono pour :</b>	<b>300 m</b>	1'04"	1'05"	1'07"				
	<b>400 m</b>	1'26"	1'27"	1'29"				
	<b>500 m</b>		1'49"	1'51"				
	<b>600 m</b>		2'11"	2'14"				
	<b>800 m</b>			2'58"				
<b>Travail allure spécifique</b>		<b>90%</b>	<b>85%</b>	<b>80%</b>	<b>75%</b>	<b>70%</b>	<b>65%</b>	
	<b>Vitesse :</b>	15,3 km/h	14,5 km/h	13,6 km/h	12,8 km/h	11,9 km/h	11,1 km/h	
	<b>Allure :</b>	3'55"/km	4'09"/km	4'25"/km	4'42"/km	5'03"/km	5'26"/km	
<b>Chrono pour :</b>	<b>400 m</b>	1'34"	1'40"	1'46"	1'53"	2'01"	2'10"	
	<b>1000 m</b>	3'55"	4'09"	4'25"	4'42"	5'03"	5'26"	
	<b>2000 m</b>	7'51"	8'18"	8'49"	9'25"	10'05"	10'52"	
	<b>3000 m</b>	11'46"	12'27"	13'14"	14'07"	15'08"	16'17"	
	<b>5000 m</b>	19'36"	20'46"	22'04"	23'32"	25'13"	27'09"	
	<b>10 km</b>	0h39'13"	0h41'31"	0h44'07"				
	<b>semi-marathon</b>		1h27'37"	1h33'05"	1h39'18"			
	<b>marathon</b>			3h06'09"	3h18'34"	3h32'45"		

## Allures de course

