

Fiche individuelle athlète (1/2)

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

13,8 km/h **VAMEVAL** **Bretteville-sur-Odon**

Travail de VMA courte		105%	100%	60%	 ATHLÉTISME  CLUB AFFILIÉ		
	Vitesse :	14,4 km/h	13,8 km/h	8,3 km/h			
Distance parcourue en :	15"	60 m	57 m	34 m			
	30"	120 m	115 m	69 m			
	1'	241 m	229 m	138 m			
Chronos pour :	100 m	0'25"	0'26"	0'44"			
	200 m	0'50"	0'52"				
	300 m	1'15"	1'19"				

Travail de VMA longue		99%	97%	95%			
	Vitesse :	13,6 km/h	13,3 km/h	13,1 km/h			
Chrono pour :	300 m	1'19"	1'21"	1'23"			
	400 m	1'46"	1'48"	1'50"			
	500 m		2'15"	2'18"			
	600 m		2'42"	2'45"			
	800 m			3'40"			

Travail allure spécifique		90%	85%	80%	75%	70%	65%
	Vitesse :	12,4 km/h	11,7 km/h	11,0 km/h	10,3 km/h	9,6 km/h	8,9 km/h
	Allure :	4'51"/km	5'08"/km	5'27"/km	5'49"/km	6'14"/km	6'43"/km
Chrono pour :	400 m	1'56"	2'03"	2'11"	2'20"	2'30"	2'41"
	1000 m	4'51"	5'08"	5'27"	5'49"	6'14"	6'43"
	2000 m	9'42"	10'16"	10'55"	11'38"	12'28"	13'26"
	3000 m	14'33"	15'24"	16'22"	17'27"	18'42"	20'08"
	5000 m	24'15"	25'40"	27'16"	29'05"	31'10"	33'34"
	10 km	0h48'29"	0h51'20"	0h54'33"			
	semi-marathon		1h48'19"	1h55'05"	2h02'46"		
	marathon			3h50'09"	4h05'30"	4h23'02"	

Allures de course

