


Fiche individuelle athlète (1/2)

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

11,0 km/h **VAMEVAL** **Bretteville-sur-Odon**

Travail de VMA courte		105%	100%	60%	 ATHLÉTISME  CLUB AFFILIÉ		
	Vitesse :	11,6 km/h	11,0 km/h	6,6 km/h			
Distance parcourue en :	15"	48 m	46 m	28 m			
	30"	96 m	92 m	55 m			
	1'	193 m	183 m	110 m			
Chronos pour :	100 m	0'31"	0'33"	0'55"			
	200 m	1'02"	1'05"				
	300 m	1'34"	1'38"				

Travail de VMA longue		99%	97%	95%			
	Vitesse :	10,9 km/h	10,7 km/h	10,5 km/h			
Chrono pour :	300 m	1'39"	1'41"	1'43"			
	400 m	2'12"	2'15"	2'18"			
	500 m		2'49"	2'52"			
	600 m		3'22"	3'27"			
	800 m			4'36"			

Travail allure spécifique		90%	85%	80%	75%	70%	65%
	Vitesse :	9,9 km/h	9,4 km/h	8,8 km/h	8,3 km/h	7,7 km/h	7,2 km/h
	Allure :	6'04"/km	6'25"/km	6'49"/km	7'16"/km	7'48"/km	8'23"/km
Chrono pour :	400 m	2'25"	2'34"	2'44"	2'55"	3'07"	3'21"
	1000 m	6'04"	6'25"	6'49"	7'16"	7'48"	8'23"
	2000 m	12'07"	12'50"	13'38"	14'33"	15'35"	16'47"
	3000 m	18'11"	19'15"	20'27"	21'49"	23'23"	25'10"
	5000 m	30'18"	32'05"	34'05"	36'22"	38'58"	41'57"
	10 km	1h00'36"	1h04'10"	1h08'11"			
	semi-marathon		2h15'24"	2h23'52"	2h33'27"		
	marathon			4h47'42"	5h06'52"	5h28'48"	

Allures de course

