

Fiche individuelle athlète (1/2)

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

16,3 km/h VAMEVAL Bretteville-sur-Odon

Travail de VMA courte		105%	100%	60%	 AT  LÉ CLUB AFFILIÉ
	Vitesse :	17,1 km/h	16,3 km/h	9,8 km/h	
Distance parcourue en :	15"	71 m	68 m	41 m	
	30"	142 m	135 m	81 m	
	1'	284 m	271 m	163 m	
Chronos pour :	100 m	0'21"	0'22"	0'37"	
	200 m	0'42"	0'44"		
	300 m	1'03"	1'06"		

Travail de VMA longue		99%	97%	95%	
	Vitesse :	16,1 km/h	15,8 km/h	15,4 km/h	
Chrono pour :	300 m	1'07"	1'09"	1'10"	
	400 m	1'30"	1'31"	1'33"	
	500 m		1'54"	1'57"	
	600 m		2'17"	2'20"	
	800 m			3'07"	

Travail allure spécifique		90%	85%	80%	75%	70%	65%	
	Vitesse :	14,6 km/h	13,8 km/h	13,0 km/h	12,2 km/h	11,4 km/h	10,6 km/h	
	Allure :	4'06"/km	4'21"/km	4'37"/km	4'55"/km	5'16"/km	5'41"/km	
Chrono pour :	400 m	1'38"	1'44"	1'51"	1'58"	2'07"	2'16"	
	1000 m	4'06"	4'21"	4'37"	4'55"	5'16"	5'41"	
	2000 m	8'12"	8'41"	9'14"	9'51"	10'33"	11'22"	
	3000 m	12'18"	13'02"	13'51"	14'46"	15'49"	17'02"	
	5000 m	20'31"	21'43"	23'05"	24'37"	26'22"	28'24"	
	10 km	0h41'02"	0h43'26"	0h46'09"				
	semi-marathon		1h31'39"	1h37'23"	1h43'53"			
	marathon			3h14'45"	3h27'44"	3h42'34"		

Allures de course

