


# Fiche individuelle athlète (1/2)

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

16,8 km/h VAMEVAL Bretteville-sur-Odon

Travail de VMA courte		105%	100%	60%	 <b>AT</b>  <b>LÉ</b> <b>CLUB AFFILIÉ</b>
	Vitesse :	17,6 km/h	16,8 km/h	10,1 km/h	
Distance parcourue en :	15"	73 m	70 m	42 m	
	30"	147 m	140 m	84 m	
	1'	293 m	279 m	168 m	
Chronos pour :	100 m	0'20"	0'21"	0'36"	
	200 m	0'41"	0'43"		
	300 m	1'01"	1'04"		

Travail de VMA longue		99%	97%	95%	
	Vitesse :	16,6 km/h	16,2 km/h	15,9 km/h	
Chrono pour :	300 m	1'05"	1'06"	1'08"	
	400 m	1'27"	1'29"	1'30"	
	500 m		1'51"	1'53"	
	600 m		2'13"	2'16"	
	800 m			3'01"	

Travail allure spécifique		90%	85%	80%	75%	70%	65%	
	Vitesse :	15,1 km/h	14,2 km/h	13,4 km/h	12,6 km/h	11,7 km/h	10,9 km/h	
	Allure :	3'59"/km	4'13"/km	4'29"/km	4'47"/km	5'07"/km	5'31"/km	
Chrono pour :	400 m	1'36"	1'41"	1'47"	1'55"	2'03"	2'12"	
	1000 m	3'59"	4'13"	4'29"	4'47"	5'07"	5'31"	
	2000 m	7'58"	8'26"	8'57"	9'33"	10'14"	11'01"	
	3000 m	11'56"	12'39"	13'26"	14'20"	15'21"	16'32"	
	5000 m	19'54"	21'04"	22'23"	23'53"	25'35"	27'33"	
	10 km	0h39'48"	0h42'09"	0h44'47"				
	semi-marathon		1h28'55"	1h34'29"	1h40'47"			
	marathon			3h08'56"	3h21'32"	3h35'55"		

## Allures de course

