


Fiche individuelle athlète (1/2)

Nom	Prénom	Date de naissance	Catégorie	N° licence	VMA	Date du test	Méthode	Lieu
					18,5 km/h	VAMEVAL Bretteville-sur-Odon		
Travail de VMA courte		105%	100%	60%	 <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 10px;"> AT LÉ </div> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">CLUB AFFILIÉ</p>			
	Vitesse :	19,4 km/h	18,5 km/h	11,1 km/h				
Distance parcourue en :	15"	81 m	77 m	46 m				
	30"	162 m	154 m	93 m				
	1'	324 m	308 m	185 m				
Chronos pour :	100 m	0'19"	0'19"	0'32"				
	200 m	0'37"	0'39"					
	300 m	0'56"	0'58"					
Travail de VMA longue		99%	97%	95%				
	Vitesse :	18,3 km/h	17,9 km/h	17,6 km/h				
Chrono pour :	300 m	0'59"	1'00"	1'01"				
	400 m	1'19"	1'20"	1'22"				
	500 m		1'40"	1'42"				
	600 m		2'00"	2'03"				
	800 m			2'44"				
Travail allure spécifique		90%	85%	80%	75%	70%	65%	
	Vitesse :	16,7 km/h	15,7 km/h	14,8 km/h	13,9 km/h	13,0 km/h	12,0 km/h	
	Allure :	3'36"/km	3'49"/km	4'03"/km	4'19"/km	4'38"/km	4'59"/km	
Chrono pour :	400 m	1'26"	1'32"	1'37"	1'44"	1'51"	2'00"	
	1000 m	3'36"	3'49"	4'03"	4'19"	4'38"	4'59"	
	2000 m	7'12"	7'38"	8'06"	8'39"	9'16"	9'59"	
	3000 m	10'49"	11'27"	12'10"	12'58"	13'54"	14'58"	
	5000 m	18'01"	19'05"	20'16"	21'37"	23'10"	24'57"	
	10 km	0h36'02"	0h38'09"	0h40'32"				
	semi-marathon		1h20'31"	1h25'32"	1h31'15"			
	marathon			2h51'04"	3h02'28"	3h15'30"		

Allures de course

