


Fiche individuelle athlète (1/2)

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

16,5 km/h VAMEVAL Bretteville-sur-Odon

Travail de VMA courte		105%	100%	60%	 AT  LÉ CLUB AFFILIÉ
	Vitesse :	17,3 km/h	16,5 km/h	9,9 km/h	
Distance parcourue en :	15"	72 m	69 m	41 m	
	30"	144 m	138 m	83 m	
	1'	289 m	275 m	165 m	
Chronos pour :	100 m	0'21"	0'22"	0'36"	
	200 m	0'42"	0'44"		
	300 m	1'02"	1'05"		

Travail de VMA longue		99%	97%	95%	
	Vitesse :	16,3 km/h	16,0 km/h	15,7 km/h	
Chrono pour :	300 m	1'06"	1'07"	1'09"	
	400 m	1'28"	1'30"	1'32"	
	500 m		1'52"	1'55"	
	600 m		2'15"	2'18"	
	800 m			3'04"	

Travail allure spécifique		90%	85%	80%	75%	70%	65%	
	Vitesse :	14,9 km/h	14,0 km/h	13,2 km/h	12,4 km/h	11,6 km/h	10,7 km/h	
	Allure :	4'02"/km	4'17"/km	4'33"/km	4'51"/km	5'12"/km	5'36"/km	
Chrono pour :	400 m	1'37"	1'43"	1'49"	1'56"	2'05"	2'14"	
	1000 m	4'02"	4'17"	4'33"	4'51"	5'12"	5'36"	
	2000 m	8'05"	8'33"	9'05"	9'42"	10'23"	11'11"	
	3000 m	12'07"	12'50"	13'38"	14'33"	15'35"	16'47"	
	5000 m	20'12"	21'23"	22'44"	24'15"	25'58"	27'58"	
	10 km	0h40'24"	0h42'47"	0h45'27"				
	semi-marathon		1h30'16"	1h35'55"	1h42'18"			
	marathon			3h11'48"	3h24'35"	3h39'12"		

Allures de course

