

Fiche individuelle athlète (1/2)

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

19,0 km/h VAMEVAL Bretteville-sur-Odon

Travail de VMA courte		105%	100%	60%	 AT ← → LÉ CLUB AFFILIÉ
	Vitesse :	20,0 km/h	19,0 km/h	11,4 km/h	
Distance parcourue en :	15"	83 m	79 m	48 m	
	30"	166 m	158 m	95 m	
	1'	333 m	317 m	190 m	
Chronos pour :	100 m	0'18"	0'19"	0'32"	
	200 m	0'36"	0'38"		
	300 m	0'54"	0'57"		

Travail de VMA longue		99%	97%	95%	
	Vitesse :	18,8 km/h	18,4 km/h	18,1 km/h	
Chrono pour :	300 m	0'57"	0'59"	1'00"	
	400 m	1'17"	1'18"	1'20"	
	500 m		1'38"	1'40"	
	600 m		1'57"	2'00"	
	800 m			2'40"	

Travail allure spécifique		90%	85%	80%	75%	70%	65%	
	Vitesse :	17,1 km/h	16,2 km/h	15,2 km/h	14,3 km/h	13,3 km/h	12,4 km/h	
	Allure :	3'31"/km	3'43"/km	3'57"/km	4'13"/km	4'31"/km	4'51"/km	
Chrono pour :	400 m	1'24"	1'29"	1'35"	1'41"	1'48"	1'57"	
	1000 m	3'31"	3'43"	3'57"	4'13"	4'31"	4'51"	
	2000 m	7'01"	7'26"	7'54"	8'25"	9'01"	9'43"	
	3000 m	10'32"	11'09"	11'51"	12'38"	13'32"	14'34"	
	5000 m	17'33"	18'35"	19'44"	21'03"	22'33"	24'17"	
	10 km	0h35'05"	0h37'09"	0h39'28"				
	semi-marathon		1h18'23"	1h23'17"	1h28'51"			
	marathon			2h46'34"	2h57'40"	3h10'21"		

Allures de course

