



Fiche individuelle athlète (1/2)

Nom	Prénom	Date de naissance	Catégorie	N° licence	VMA	Date du test	Méthode	Lieu
					13,5 km/h	VAMEVAL Bretteville-sur-Odon		
Travail de VMA courte		105%	100%	60%	<div> </div>			
	Vitesse :	14,2 km/h	13,5 km/h	8,1 km/h				
Distance parcourue en :	15"	59 m	56 m	34 m				
	30"	118 m	113 m	68 m				
	1'	236 m	225 m	135 m				
Chronos pour :	100 m	0'25"	0'27"	0'44"				
	200 m	0'51"	0'53"					
	300 m	1'16"	1'20"					
Travail de VMA longue		99%	97%	95%				
	Vitesse :	13,4 km/h	13,1 km/h	12,8 km/h				
Chrono pour :	300 m	1'21"	1'22"	1'24"				
	400 m	1'48"	1'50"	1'52"				
	500 m		2'17"	2'20"				
	600 m		2'45"	2'48"				
	800 m		3'45"					
Travail allure spécifique		90%	85%	80%	75%	70%	65%	
	Vitesse :	12,2 km/h	11,5 km/h	10,8 km/h	10,1 km/h	9,5 km/h	8,8 km/h	
	Allure :	4'56"/km	5'14"/km	5'33"/km	5'56"/km	6'21"/km	6'50"/km	
Chrono pour :	400 m	1'59"	2'05"	2'13"	2'22"	2'32"	2'44"	
	1000 m	4'56"	5'14"	5'33"	5'56"	6'21"	6'50"	
	2000 m	9'53"	10'27"	11'07"	11'51"	12'42"	13'41"	
	3000 m	14'49"	15'41"	16'40"	17'47"	19'03"	20'31"	
	5000 m	24'41"	26'09"	27'47"	29'38"	31'45"	34'11"	
	10 km	0h49'23"	0h52'17"	0h55'33"				
	semi-marathon		1h50'20"	1h57'13"	2h05'02"			
	marathon		3h54'25"	4h10'03"	4h27'54"			

Allures de course

