



Fiche individuelle athlète (1/2)

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

15,3 km/h VAMEVAL Bretteville-sur-Odon

Travail de VMA courte		105%	100%	60%	 AT  LÉ CLUB AFFILIÉ
	Vitesse :	16,0 km/h	15,3 km/h	9,2 km/h	
Distance parcourue en :	15"	67 m	64 m	38 m	
	30"	133 m	127 m	76 m	
	1'	267 m	254 m	153 m	
Chronos pour :	100 m	0'22"	0'24"	0'39"	
	200 m	0'45"	0'47"		
	300 m	1'07"	1'11"		

Travail de VMA longue		99%	97%	95%	
	Vitesse :	15,1 km/h	14,8 km/h	14,5 km/h	
Chrono pour :	300 m	1'12"	1'13"	1'15"	
	400 m	1'35"	1'37"	1'39"	
	500 m		2'02"	2'04"	
	600 m		2'26"	2'29"	
	800 m			3'19"	

Travail allure spécifique		90%	85%	80%	75%	70%	65%	
	Vitesse :	13,7 km/h	13,0 km/h	12,2 km/h	11,4 km/h	10,7 km/h	9,9 km/h	
	Allure :	4'22"/km	4'38"/km	4'55"/km	5'15"/km	5'37"/km	6'03"/km	
Chrono pour :	400 m	1'45"	1'51"	1'58"	2'06"	2'15"	2'25"	
	1000 m	4'22"	4'38"	4'55"	5'15"	5'37"	6'03"	
	2000 m	8'45"	9'15"	9'50"	10'30"	11'14"	12'06"	
	3000 m	13'07"	13'53"	14'45"	15'44"	16'52"	18'10"	
	5000 m	21'51"	23'09"	24'35"	26'14"	28'06"	30'16"	
	10 km	0h43'43"	0h46'17"	0h49'11"				
	semi-marathon		1h37'40"	1h43'46"	1h50'41"			
	marathon			3h27'31"	3h41'21"	3h57'10"		

Allures de course

