



Fiche individuelle athlète (1/2)

Nom	Prénom	Date de naissance	Catégorie	N° licence	VMA	Date du test	Méthode	Lieu
					12,8 km/h			
					VAMEVAL Bretteville-sur-Odon			
Travail de VMA courte		105%	100%	60%	 ATHLÉTISME  CLUB AFFILIÉ			
	Vitesse :	13,4 km/h	12,8 km/h	7,7 km/h				
Distance parcourue en :	15"	56 m	53 m	32 m				
	30"	112 m	106 m	64 m				
	1'	223 m	213 m	128 m				
Chronos pour :	100 m	0'27"	0'28"	0'47"				
	200 m	0'54"	0'56"					
	300 m	1'21"	1'25"					
Travail de VMA longue		99%	97%	95%				
	Vitesse :	12,6 km/h	12,4 km/h	12,1 km/h				
Chrono pour :	300 m	1'26"	1'27"	1'29"				
	400 m	1'54"	1'56"	1'59"				
	500 m		2'26"	2'29"				
	600 m		2'55"	2'58"				
	800 m			3'58"				
Travail allure spécifique		90%	85%	80%	75%	70%	65%	
	Vitesse :	11,5 km/h	10,8 km/h	10,2 km/h	9,6 km/h	8,9 km/h	8,3 km/h	
	Allure :	5'14"/km	5'32"/km	5'53"/km	6'16"/km	6'43"/km	7'14"/km	
Chrono pour :	400 m	2'05"	2'13"	2'21"	2'31"	2'41"	2'54"	
	1000 m	5'14"	5'32"	5'53"	6'16"	6'43"	7'14"	
	2000 m	10'27"	11'04"	11'46"	12'33"	13'27"	14'29"	
	3000 m	15'41"	16'37"	17'39"	18'49"	20'10"	21'43"	
	5000 m	26'09"	27'41"	29'25"	31'22"	33'37"	36'12"	
	10 km	0h52'17"	0h55'22"	0h58'49"				
	semi-marathon		1h56'49"	2h04'07"	2h12'24"			
	marathon			4h08'12"	4h24'45"	4h43'40"		

Allures de course

