


Fiche individuelle athlète (1/2)

Nom	Prénom	Date de naissance	Catégorie	N° licence	VMA	Date du test	Méthode	Lieu
					19,3 km/h		VAMEVAL	Bretteville-sur-Odon

Travail de VMA courte		105%	100%	60%	 AT ← → LÉ CLUB AFFILIÉ
	Vitesse :	20,2 km/h	19,3 km/h	11,6 km/h	
Distance parcourue en :	15"	84 m	80 m	48 m	
	30"	168 m	160 m	96 m	
	1'	337 m	321 m	193 m	
Chronos pour :	100 m	0'18"	0'19"	0'31"	
	200 m	0'36"	0'37"		
	300 m	0'53"	0'56"		

Travail de VMA longue		99%	97%	95%	
	Vitesse :	19,1 km/h	18,7 km/h	18,3 km/h	
Chrono pour :	300 m	0'57"	0'58"	0'59"	
	400 m	1'16"	1'17"	1'19"	
	500 m		1'36"	1'38"	
	600 m		1'56"	1'58"	
	800 m			2'37"	

Travail allure spécifique		90%	85%	80%	75%	70%	65%
	Vitesse :	17,3 km/h	16,4 km/h	15,4 km/h	14,4 km/h	13,5 km/h	12,5 km/h
	Allure :	3'28"/km	3'40"/km	3'54"/km	4'09"/km	4'27"/km	4'48"/km
Chrono pour :	400 m	1'23"	1'28"	1'34"	1'40"	1'47"	1'55"
	1000 m	3'28"	3'40"	3'54"	4'09"	4'27"	4'48"
	2000 m	6'56"	7'20"	7'48"	8'19"	8'54"	9'35"
	3000 m	10'23"	11'00"	11'41"	12'28"	13'21"	14'23"
	5000 m	17'19"	18'20"	19'29"	20'47"	22'16"	23'59"
	10 km	0h34'38"	0h36'40"	0h38'58"			
	semi-marathon		1h17'22"	1h22'12"	1h27'41"		
	marathon			2h44'24"	2h55'21"	3h07'53"	

Allures de course

