



Fiche individuelle athlète (1/2)

Nom	Prénom	Date de naissance	Catégorie	N° licence	VMA	Date du test	Méthode	Lieu
					11,5 km/h	VAMEVAL Bretteville-sur-Odon		
Travail de VMA courte		105%	100%	60%	 ATHLÉTISME  CLUB AFFILIÉ			
	Vitesse :	12,1 km/h	11,5 km/h	6,9 km/h				
Distance parcourue en :	15"	50 m	48 m	29 m				
	30"	101 m	96 m	58 m				
	1'	201 m	192 m	115 m				
Chronos pour :	100 m	0'30"	0'31"	0'52"				
	200 m	1'00"	1'03"					
	300 m	1'29"	1'34"					
Travail de VMA longue		99%	97%	95%				
	Vitesse :	11,4 km/h	11,2 km/h	10,9 km/h				
Chrono pour :	300 m	1'35"	1'37"	1'39"				
	400 m	2'06"	2'09"	2'12"				
	500 m		2'41"	2'45"				
	600 m		3'14"	3'18"				
	800 m			4'24"				
Travail allure spécifique		90%	85%	80%	75%	70%	65%	
	Vitesse :	10,4 km/h	9,8 km/h	9,2 km/h	8,6 km/h	8,1 km/h	7,5 km/h	
	Allure :	5'48"/km	6'08"/km	6'31"/km	6'57"/km	7'27"/km	8'02"/km	
Chrono pour :	400 m	2'19"	2'27"	2'37"	2'47"	2'59"	3'13"	
	1000 m	5'48"	6'08"	6'31"	6'57"	7'27"	8'02"	
	2000 m	11'36"	12'17"	13'03"	13'55"	14'54"	16'03"	
	3000 m	17'23"	18'25"	19'34"	20'52"	22'22"	24'05"	
	5000 m	28'59"	30'41"	32'37"	34'47"	37'16"	40'08"	
	10 km	0h57'58"	1h01'23"	1h05'13"				
	semi-marathon		2h09'31"	2h17'37"	2h26'47"			
	marathon			4h35'11"	4h53'32"	5h14'30"		

Allures de course

