


Fiche individuelle athlète (1/2)

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

15,8 km/h VAMEVAL Bretteville-sur-Odon

Travail de VMA courte		105%	100%	60%	 AT  LÉ CLUB AFFILIÉ
	Vitesse :	16,5 km/h	15,8 km/h	9,5 km/h	
Distance parcourue en :	15"	69 m	66 m	39 m	
	30"	138 m	131 m	79 m	
	1'	276 m	263 m	158 m	
Chronos pour :	100 m	0'22"	0'23"	0'38"	
	200 m	0'44"	0'46"		
	300 m	1'05"	1'09"		

Travail de VMA longue		99%	97%	95%	
	Vitesse :	15,6 km/h	15,3 km/h	15,0 km/h	
Chrono pour :	300 m	1'09"	1'11"	1'12"	
	400 m	1'32"	1'34"	1'36"	
	500 m		1'58"	2'00"	
	600 m		2'21"	2'24"	
	800 m			3'12"	

Travail allure spécifique		90%	85%	80%	75%	70%	65%	
	Vitesse :	14,2 km/h	13,4 km/h	12,6 km/h	11,8 km/h	11,0 km/h	10,2 km/h	
	Allure :	4'14"/km	4'29"/km	4'46"/km	5'05"/km	5'27"/km	5'52"/km	
Chrono pour :	400 m	1'42"	1'48"	1'54"	2'02"	2'11"	2'21"	
	1000 m	4'14"	4'29"	4'46"	5'05"	5'27"	5'52"	
	2000 m	8'28"	8'58"	9'31"	10'10"	10'53"	11'43"	
	3000 m	12'42"	13'27"	14'17"	15'14"	16'20"	17'35"	
	5000 m	21'10"	22'25"	23'49"	25'24"	27'13"	29'18"	
	10 km	0h42'20"	0h44'49"	0h47'37"				
	semi-marathon		1h34'34"	1h40'29"	1h47'10"			
	marathon			3h20'56"	3h34'19"	3h49'38"		

Allures de course

