



## Fiche individuelle athlète (1/2)

Nom	Prénom	Date de naissance	Catégorie	N° licence	VMA	Date du test	Méthode	Lieu
					<b>10,0 km/h</b>			
					<b>VAMEVAL    Bretteville-sur-Odon</b>			
<b>Travail de VMA courte</b>		<b>105%</b>	<b>100%</b>	<b>60%</b>	 <b>ATHLÉTISME</b>  <b>CLUB AFFILIÉ</b>			
	<b>Vitesse :</b>	10,5 km/h	10,0 km/h	6,0 km/h				
<b>Distance parcourue en :</b>	<b>15"</b>	44 m	42 m	25 m				
	<b>30"</b>	88 m	83 m	50 m				
	<b>1'</b>	175 m	167 m	100 m				
<b>Chronos pour :</b>	<b>100 m</b>	0'34"	0'36"	1'00"				
	<b>200 m</b>	1'09"	1'12"					
	<b>300 m</b>	1'43"	1'48"					
<b>Travail de VMA longue</b>		<b>99%</b>	<b>97%</b>	<b>95%</b>				
	<b>Vitesse :</b>	9,9 km/h	9,7 km/h	9,5 km/h				
<b>Chrono pour :</b>	<b>300 m</b>	1'49"	1'51"	1'54"				
	<b>400 m</b>	2'25"	2'28"	2'32"				
	<b>500 m</b>		3'06"	3'09"				
	<b>600 m</b>		3'43"	3'47"				
	<b>800 m</b>			5'03"				
<b>Travail allure spécifique</b>		<b>90%</b>	<b>85%</b>	<b>80%</b>	<b>75%</b>	<b>70%</b>	<b>65%</b>	
	<b>Vitesse :</b>	9,0 km/h	8,5 km/h	8,0 km/h	7,5 km/h	7,0 km/h	6,5 km/h	
	<b>Allure :</b>	6'40"/km	7'04"/km	7'30"/km	8'00"/km	8'34"/km	9'14"/km	
<b>Chrono pour :</b>	<b>400 m</b>	2'40"	2'49"	3'00"	3'12"	3'26"	3'42"	
	<b>1000 m</b>	6'40"	7'04"	7'30"	8'00"	8'34"	9'14"	
	<b>2000 m</b>	13'20"	14'07"	15'00"	16'00"	17'09"	18'28"	
	<b>3000 m</b>	20'00"	21'11"	22'30"	24'00"	25'43"	27'42"	
	<b>5000 m</b>	33'20"	35'18"	37'30"	40'00"	42'51"	46'09"	
	<b>10 km</b>	1h06'40"	1h10'35"	1h15'00"				
	<b>semi-marathon</b>		2h28'56"	2h38'15"	2h48'48"			
	<b>marathon</b>			5h16'28"	5h37'34"	6h01'40"		

## Allures de course

