



Fiche individuelle athlète (1/2)

Nom	Prénom	Date de naissance	Catégorie	N° licence	VMA	Date du test	Méthode	Lieu
					16,0 km/h		VAMEVAL	Bretteville-sur-Odon

Travail de VMA courte		105%	100%	60%	 ATHLÉTISME  CLUB AFFILIÉ			
	Vitesse :	16,8 km/h	16,0 km/h	9,6 km/h				
Distance parcourue en :	15"	70 m	67 m	40 m				
	30"	140 m	133 m	80 m				
	1'	280 m	267 m	160 m				
Chronos pour :	100 m	0'21"	0'23"	0'38"				
	200 m	0'43"	0'45"					
	300 m	1'04"	1'07"					

Travail de VMA longue		99%	97%	95%				
	Vitesse :	15,8 km/h	15,5 km/h	15,2 km/h				
Chrono pour :	300 m	1'08"	1'10"	1'11"				
	400 m	1'31"	1'33"	1'35"				
	500 m		1'56"	1'58"				
	600 m		2'19"	2'22"				
	800 m			3'09"				

Travail allure spécifique		90%	85%	80%	75%	70%	65%
	Vitesse :	14,4 km/h	13,6 km/h	12,8 km/h	12,0 km/h	11,2 km/h	10,4 km/h
	Allure :	4'10"/km	4'25"/km	4'41"/km	5'00"/km	5'21"/km	5'46"/km
Chrono pour :	400 m	1'40"	1'46"	1'53"	2'00"	2'09"	2'18"
	1000 m	4'10"	4'25"	4'41"	5'00"	5'21"	5'46"
	2000 m	8'20"	8'49"	9'22"	10'00"	10'43"	11'32"
	3000 m	12'30"	13'14"	14'04"	15'00"	16'04"	17'18"
	5000 m	20'50"	22'04"	23'26"	25'00"	26'47"	28'51"
	10 km	0h41'40"	0h44'07"	0h46'53"			
	semi-marathon		1h33'05"	1h38'54"	1h45'30"		
	marathon			3h17'47"	3h30'59"	3h46'03"	

Allures de course

