



Fiche individuelle athlète (1/2)

Nom	Prénom	Date de naissance	Catégorie	N° licence	VMA	Date du test	Méthode	Lieu
					14,0 km/h		VAMEVAL	Bretteville-sur-Odon

Travail de VMA courte		105%	100%	60%	 ATHLÉTISME  CLUB AFFILIÉ		
	Vitesse :	14,7 km/h	14,0 km/h	8,4 km/h			
Distance parcourue en :	15"	61 m	58 m	35 m			
	30"	123 m	117 m	70 m			
	1'	245 m	233 m	140 m			
Chronos pour :	100 m	0'24"	0'26"	0'43"			
	200 m	0'49"	0'51"				
	300 m	1'13"	1'17"				

Travail de VMA longue		99%	97%	95%			
	Vitesse :	13,9 km/h	13,6 km/h	13,3 km/h			
Chrono pour :	300 m	1'18"	1'20"	1'21"			
	400 m	1'44"	1'46"	1'48"			
	500 m		2'13"	2'15"			
	600 m		2'39"	2'42"			
	800 m			3'37"			

Travail allure spécifique		90%	85%	80%	75%	70%	65%
	Vitesse :	12,6 km/h	11,9 km/h	11,2 km/h	10,5 km/h	9,8 km/h	9,1 km/h
	Allure :	4'46"/km	5'03"/km	5'21"/km	5'43"/km	6'07"/km	6'36"/km
Chrono pour :	400 m	1'54"	2'01"	2'09"	2'17"	2'27"	2'38"
	1000 m	4'46"	5'03"	5'21"	5'43"	6'07"	6'36"
	2000 m	9'31"	10'05"	10'43"	11'26"	12'15"	13'11"
	3000 m	14'17"	15'08"	16'04"	17'09"	18'22"	19'47"
	5000 m	23'49"	25'13"	26'47"	28'34"	30'37"	32'58"
	10 km	0h47'37"	0h50'25"	0h53'34"			
	semi-marathon		1h46'23"	1h53'02"	2h00'34"		
	marathon			3h46'03"	4h01'07"	4h18'20"	

Allures de course

