


Fiche individuelle athlète (1/2)

Nom	Prénom	Date de naissance	Catégorie	N° licence	VMA	Date du test	Méthode	Lieu
					15,5 km/h	VAMEVAL Bretteville-sur-Odon		
Travail de VMA courte		105%	100%	60%	 ATHLÉTISME <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 10px;"> AT LÉ </div> CLUB AFFILIÉ			
	Vitesse :	16,3 km/h	15,5 km/h	9,3 km/h				
Distance parcourue en :	15"	68 m	65 m	39 m				
	30"	136 m	129 m	78 m				
	1'	271 m	258 m	155 m				
Chronos pour :	100 m	0'22"	0'23"	0'39"				
	200 m	0'44"	0'46"					
	300 m	1'06"	1'10"					
Travail de VMA longue		99%	97%	95%				
	Vitesse :	15,3 km/h	15,0 km/h	14,7 km/h				
Chrono pour :	300 m	1'10"	1'12"	1'13"				
	400 m	1'34"	1'36"	1'38"				
	500 m		2'00"	2'02"				
	600 m		2'24"	2'27"				
	800 m			3'16"				
Travail allure spécifique		90%	85%	80%	75%	70%	65%	
	Vitesse :	14,0 km/h	13,2 km/h	12,4 km/h	11,6 km/h	10,9 km/h	10,1 km/h	
	Allure :	4'18"/km	4'33"/km	4'50"/km	5'10"/km	5'32"/km	5'57"/km	
Chrono pour :	400 m	1'43"	1'49"	1'56"	2'04"	2'13"	2'23"	
	1000 m	4'18"	4'33"	4'50"	5'10"	5'32"	5'57"	
	2000 m	8'36"	9'06"	9'41"	10'19"	11'04"	11'55"	
	3000 m	12'54"	13'40"	14'31"	15'29"	16'35"	17'52"	
	5000 m	21'30"	22'46"	24'12"	25'48"	27'39"	29'47"	
	10 km	0h43'01"	0h45'32"	0h48'23"				
	semi-marathon		1h36'05"	1h42'06"	1h48'54"			
	marathon			3h24'10"	3h37'47"	3h53'20"		

Allures de course

