

Mise à jour
15/11/2018

TEST V.M.A. 6' (5'30"+30")

FEMMES	ALLURES DE TRAVAIL																	Temps 10km Théorique VMA (en min)
	Allure VMA au km dernier TEST ou - 1 an				100% VMA allure VMA		End. Fondamentale 70% VMA allure ultra		End. Active 80% VMA allure marathon		85% VMA allure semi		Seuil Long 90% VMA allure 10 kms		Seuil Court 105% VMA allure < 2 kms			
	VMA	VMA	VMA	VMA	Km/h		Km/h		Km/h		Km/h		Km/h		Km/h			
	27.09.2016	28.09.2017	09.01.2018	16.10.2018	sec/100m	sec/100m	sec/100m	sec/100m	sec/100m	sec/100m	sec/100m	sec/100m	sec/100m	sec/100m	sec/100m			
Sandryne				3'43" au km	16,2	22,2	11,3	31,7	13,0	27,8	13,8	26,1	14,6	24,7	17,0	21,2	41,15	
Flavy B			16,00 km/h	15,25 km/h	16,0	22,5	11,2	32,1	12,8	28,1	13,6	26,5	14,4	25,0	16,8	21,4	41,67	
Clemence			14,75 km/h	13,80 km/h	3'55" au km	15,3	23,5	10,7	33,6	12,2	29,4	13,0	27,7	13,8	26,1	16,1	22,4	43,57
Anne			15,50 km/h	15,10 km/h	3'58" au km	15,1	23,8	10,6	34,1	12,1	29,8	12,8	28,0	13,6	26,5	15,9	22,7	44,15
Juliette			15,10 km/h		3'58" au km	15,1	23,8	10,6	34,1	12,1	29,8	12,8	28,0	13,6	26,5	15,9	22,7	44,15
Valentine C				14,75 km/h	4'03" au km	14,8												
Laetitia B				14,60 km/h	4'07" au km	14,6	24,7	10,2	35,2	11,7	30,8	12,4	29,0	13,1	27,4	15,3	23,5	45,66
Elisa F			13,70 km/h	14,60 km/h	4'07" au km	14,6	24,7	10,2	35,2	11,7	30,8	12,4	29,0	13,1	27,4	15,3	23,5	45,66
Virginie		13 km/h	13,75 km/h		4'21" au km	13,8	26,2	9,6	37,4	11,0	32,7	11,7	30,8	12,4	29,1	14,4	24,9	48,48
Laura L				13,80 km/h	4'21" au km	13,8	26,1	9,7	37,3	11,0	32,6	11,7	30,7	12,4	29,0	14,5	24,8	48,31
Leonie T			13,60 km/h	13,70 km/h	4'23" au km	13,7	26,3	9,6	37,5	11,0	32,8	11,6	30,9	12,3	29,2	14,4	25,0	48,66
Blanche			13,20 km/h	13,70 km/h	4'23" au km	13,7	26,3	9,6	37,5	11,0	32,8	11,6	30,9	12,3	29,2	14,4	25,0	48,66
Emilie				13,50 km/h	4'27" au km	13,5	26,7	9,5	38,1	10,8	33,3	11,5	31,4	12,2	29,6	14,2	25,4	49,38
Lola D				13,40 km/h	4'29" au km	13,4	26,9	9,4	38,4	10,7	33,6	11,4	31,6	12,1	29,9	14,1	25,6	49,75
Andrée	13,10 km/h		13,00 km/h	13,10 km/h	4'35" au km	13,1	27,5	9,2	39,3	10,5	34,4	11,1	32,3	11,8	30,5	13,8	26,2	50,89
Mylène		13 km/h			4'35" au km	13,1	27,5	9,2	39,3	10,5	34,4	11,1	32,3	11,8	30,5	13,8	26,2	50,89
Chritina			13,00 km/h		4'37" au km	13,0	27,7	9,1	39,6	10,4	34,6	11,1	32,6	11,7	30,8	13,7	26,4	51,28
Lola T			12,50 km/h	12,50 km/h	4'48" au km	12,5	28,8	8,8	41,1	10,0	36,0	10,6	33,9	11,3	32,0	13,1	27,4	53,33
Emmanuelle R				12,5 km/h	4'48" au km	12,5	28,8	8,8	41,1	10,0	36,0	10,6	33,9	11,3	32,0	13,1	27,4	53,33
Line T				12,5 km/h	4'48" au km	12,5	28,8	8,8	41,1	10,0	36,0	10,6	33,9	11,3	32,0	13,1	27,4	53,33
Ingrid			11,25 km/h	12,5 km/h	4'48" au km	12,5	28,8	8,8	41,1	10,0	36,0	10,6	33,9	11,3	32,0	13,1	27,4	53,33
Pascaline	12,20 km/h				4'55" au km	12,2	29,5	8,5	42,2	9,8	36,9	10,4	34,7	11,0	32,8	12,8	28,1	54,64
ML	12,20 km/h				4'55" au km	12,2	29,5	8,5	42,2	9,8	36,9	10,4	34,7	11,0	32,8	12,8	28,1	54,64
Veronique P				12 km/h	5' au km	12,0	30,0	8,4	42,9	9,6	37,5	10,2	35,3	10,8	33,3	12,6	28,6	55,56
Marie F				12 km/h	5' au km	12,0	30,0	8,4	42,9	9,6	37,5	10,2	35,3	10,8	33,3	12,6	28,6	55,56
Nathalie					5'10" au km	11,6	31,2	8,1	44,5	9,2	39,0	9,8	36,7	10,4	34,6	12,1	29,7	57,72
Elodie				10,75 km/h	5'33" au km	10,8	33,3	7,6	47,6	8,6	41,7	9,2	39,2	9,7	37,0	11,3	31,7	61,73
Nadine M				10,5 km/h	5'43" au km	10,5	34,3	7,4	49,0	8,4	42,9	8,9	40,3	9,5	38,1	11,0	32,7	63,49