

Mise à jour

15/11/2018 TEST V.M.A. 6' (5'30"+30")

	ALLURES DE TRAVAIL																Temps 10km Théorique VMA (en min)	
	Allure VMA au km dernier TEST ou - 1 an				100% VMA allure VMA		70% VMA allure ultra		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	sec/100m	Km/h	sec/100m	Km/h	sec/100m	Km/h	sec/100m	Km/h	sec/100m	Km/h	sec/100m		Km/h
<b>HOMMES</b>	27.09.2016	28.09.2017	09.01.2018	16.10.2018														
Matt G	19,80 km/h	19,00 km/h		19,00 km/h	3'02" au km	19,8	18,2	13,9	26,0	15,8	22,7	16,8	21,4	17,8	20,2	20,8	17,3	33,67
Quentin F						19,8	18,2	13,9	26,0	15,8	22,7	16,8	21,4	17,8	20,2	20,8	17,3	33,67
Manu Polèse	18,00 km/h		17,50 km/h		3'20" au km	18,0	20,0	12,6	28,6	14,4	25,0	15,3	23,5	16,2	22,2	18,9	19,0	37,04
Benjamin F				18,00 km/h	3'20" au km	18,0	20,0	12,6	28,6	14,4	25,0	15,3	23,5	16,2	22,2	18,9	19,0	37,04
Robin G						18,0	20,0	0,0	0,0		0,0		0,0		0,0		0,0	0,00
Sylvain Carteau					3'22" au km	17,8	20,3	12,4	29,0	14,2	25,4	15,1	23,9	16,0	22,5	18,6	19,3	37,56
Djamel	17,00 km/h	17,5 km/h	17,80 km/h		3'22" au km	17,8	20,2	12,5	28,9	14,2	25,3	15,1	23,8	16,0	22,5	18,7	19,3	37,45
Marc D			17,00 km/h	17,50 km/h	3'26" au km	17,5	20,6	12,3	29,4	14,0	25,7	14,9	24,2	15,8	22,9	18,4	19,6	38,10
Alex W	16,80 km/h	17,80 km/h		17,50 km/h	3'26" au km	17,5	20,6	12,3	29,4	14,0	25,7	14,9	24,2	15,8	22,9	18,4	19,6	38,10
Rémi	17,50 km/h				3'26" au km	17,5	20,6	12,3	29,4	14,0	25,7	14,9	24,2	15,8	22,9	18,4	19,6	38,10
Manu M.	17,20 km/h	17,25 km/h	17,50 km/h		3'26" au km	17,5	20,6	12,3	29,4	14,0	25,7	14,9	24,2	15,8	22,9	18,4	19,6	38,10
Christophe C		17 km/h			3'32" au km	17,0	21,2	11,9	30,3	13,6	26,5	14,5	24,9	15,3	23,5	17,9	20,2	39,22
Sébastien F		16,25 km/h	16,70 km/h	17,00 km/h	3'31" au km	17,0	21,2	11,9	30,3	13,6	26,5	14,5	24,9	15,3	23,5	17,9	20,2	39,22
Nobert M				17,00 km/h	3'31" au km	17,0	21,2	11,9	30,3	13,6	26,5	14,5	24,9	15,3	23,5	17,9	20,2	39,22
Maxence			17,00 km/h	16,20 km/h	3'31" au km	17,0	21,2	11,9	30,3	13,6	26,5	14,5	24,9	15,3	23,5	17,9	20,2	39,22
Gaspard							0,0	0,0	0,0		0,0		0,0		0,0		0,0	0,00
Fréd Bal	16,70 km/h		17,00 km/h	16,50 km/h	3'38" au km	16,5	21,8	11,6	31,2	13,2	27,3	14,0	25,7	14,9	24,2	17,3	20,8	40,40
Valentin			16,50 km/h		3'38" au km	16,5	21,8	11,6	31,2	13,2	27,3	14,0	25,7	14,9	24,2	17,3	20,8	40,40
Jean-Charles					3'38" au km	16,5	21,8	11,6	31,2	13,2	27,3	14,0	25,7	14,9	24,2	17,3	20,8	40,40
Mickaël	16,20 km/h	16 km/h	16,20 km/h	16,50 km/h	3'38" au km	16,5	21,8	11,6	31,2	13,2	27,3	14,0	25,7	14,9	24,2	17,3	20,8	40,40
Erci F				16,50 km/h	3'38" au km	16,5	21,8	11,6	31,2	13,2	27,3	14,0	25,7	14,9	24,2	17,3	20,8	40,40
Baptiste	16,20 km/h				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
Aurélien			16,20 km/h		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
Joel			16,10 km/h		3'44" au km	16,1	22,4	11,3	31,9	12,9	28,0	13,7	26,3	14,5	24,8	16,9	21,3	41,41
Mathieu L	16,00 km/h			16,10 km/h	3'44" au km	16,1	22,4	11,3	31,9	12,9	28,0	13,7	26,3	14,5	24,8	16,9	21,3	41,41
Benoit C				16,10 km/h	3'44" au km	16,1	22,4	11,3	31,9	12,9	28,0	13,7	26,3	14,5	24,8	16,9	21,3	41,41
Damien		16 km/h			3'45 au km	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
Nathan			16,00 km/h		3'45 au km	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
Eric C			15,90 km/h		3'46" au km	15,9	22,6	11,1	32,3	12,7	28,3	13,5	26,6	14,3	25,2	16,7	21,6	41,93
Matthieu J				15,80 km/h	3'48" au km	15,8	22,8	11,1	32,5	12,6	28,5	13,4	26,8	14,2	25,3	16,6	21,7	42,19
Jérôme G		14,75 km/h		15,40 km/h	3'54" au km	15,4	23,4	10,8	33,4	12,3	29,2	13,1	27,5	13,9	26,0	16,2	22,3	43,29
Gabriel D				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
Maxime S				15,00 km/h	4' au km	15,0	24,0	10,5	34,3	12,0	30,0	12,8	28,2	13,5	26,7	15,8	22,9	44,44
Aubert B	14,75 km/h	14,5 km/h		14,75 km/h	4'03" au km	14,8	24,3	10,4	34,7	11,8	30,4	12,6	28,6	13,3	27,0	15,5	23,2	45,05
Marius			14,8 km/h		4'03" au km	14,8	24,3	10,4	34,7	11,8	30,4	12,6	28,6	13,3	27,0	15,5	23,2	45,05
Francis			15,00 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
Norbert F		14,5 km/h		14,5 km/h	4'08" au km	14,5	24,8	10,2	35,5	11,6	31,0	12,3	29,2	13,1	27,6	15,2	23,6	45,98
Sylvain F		14,5 km/h			4'08" au km	14,5	24,8	10,2	35,5	11,6	31,0	12,3	29,2	13,1	27,6	15,2	23,6	45,98
Stanislas M				14,50 km/h	4'08" au km	14,5	24,8	10,2	35,5	11,6	31,0	12,3	29,2	13,1	27,6	15,2	23,6	45,98
Jean-Marc M				14,40 km/h	4'10" au km	14,4	25,0	10,1	35,7	11,5	31,3	12,2	29,4	13,0	27,8	15,1	23,8	46,30
Franck O				14,20 km/h	4'14" au km	14,2	25,4	9,9	36,2	11,4	31,7	12,1	29,8	12,8	28,2	14,9	24,1	46,95
Aymeric M				13,20 km/h	4'33" au km	13,2	27,3	9,2	39,0	10,6	34,1	11,2	32,1	11,9	30,3	13,9	26,0	50,51
Christophe T				12,00 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