

TEST VMA du 18/09/2024

Prénom	VMA (Km/h)	10km(85-90% VMA)	Semi (80-85% VMA)	Marathon (75-80% VMA)	1000m (90% VMA)	400m (100% VMA)	200m (110%VMA)
Claude	11	1h01	2h15-2h20	5h10-5h20	6'	2'11	1'
Neila	11	1h01	2h15-2h20	5h10-5h20	6'	2'11	1'
Vincent	11	1h01	2h15-2h20	5h10-5h20	6'	2'11	1'
Christine	11,5	1h	2h08-2h16	4h50-5h13	5'48	2'05	57"
Marie	12	55'-58'	2h03-2h11	4h22-4h40	5'33	2'	55"
Angélique	12	55'-58'	2h03-2h11	4h22-4h40	5'33	2'	55"
Stéphanie	13	51'-54'	1h54-2h01	4h02-4h18	4'51	1'51	50"
Pilou	13	51'-54'	1h54-2h01	4h02-4h18	4'51	1'51	50"
Géraldine	13	51'-54'	1h54-2h01	4h02-4h18	4'51	1'51	50"
JP	13	51'-54'	1h54-2h01	4h02-4h18	4'51	1'51	50"
Frédéric	13,8	48-51'	1h47-1h54	3h48-4h03	4'21	1'44	47"
Eliott	15	44'-47'	1h38-1h45	3h30-3h44	4'27	1'36"	44"
Patrice	15	44'-47'	1h38-1h45	3h30-3h44	4'27	1'36"	44"
Rachid	15	44'-47'	1h38-1h45	3h30-3h44	4'27	1'36"	44"
Kader	16	41'-44'	1h32-1h38	3h16-3h30	4'10	1'26"	41"
Julien	16	41'-44'	1h32-1h38	3h16-3h30	4'10	1'26"	41"
Guy	16	41'-44'	1h32-1h38	3h16-3h30	4'10	1'26"	41"
Ludo	16	41'-44'	1h32-1h38	3h16-3h30	4'10	1'26"	41"
Christelle	16	41'-44'	1h32-1h38	3h16-3h30	4'10	1'26"	41"
Rémy	16	41'-44'	1h32-1h38	3h16-3h30	4'10	1'26"	41"
Michael	16	41'-44'	1h32-1h38	3h16-3h30	4'10	1'26"	41"