

1 <sup>er</sup> Test V M A		VMA							VMA			ALLURES SPÉCIFIQUES					SORTIES LONGUES			30 / 30
Décembre 2016		100m	200m	100m	150m	200m	300m	300m	Entre 400 et 800m			5Km	10 Km	Semi	MARATHON		INTENSITÉ			INTENSITE
DEFIMAN PEZENAS		110%	105%	100%			100%	95%	95%	90%	85%	92%	88%	85%	80%	75%	70%	65%	60%	100%
Coureurs	VMA	Vitesse en km/h							Vitesse en km/h			Vitesse en km/h					Vitesse en km/h			Distance en m
Laura	10	11,0	10,5	10,0	10,0	10,0	10,0	9,5	9,5	9,0	8,5	9,2	8,8	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	83,33
Romain Aubry	11	12,1	11,6	11,0	11,0	11,0	11,0	10,5	10,5	9,9	9,4	10,1	9,7	9,4	8,8	8,3	7,7	7,2	6,6	91,67
Mélanie	12,3	13,5	12,9	12,3	12,3	12,3	12,3	11,7	11,7	11,1	10,5	11,3	10,8	10,5	9,8	9,2	8,6	8,0	7,4	102,50
Lucie	12,3	13,5	12,9	12,3	12,3	12,3	12,3	11,7	11,7	11,1	10,5	11,3	10,8	10,5	9,8	9,2	8,6	8,0	7,4	102,50
Sandrine	12,5	13,8	13,1	12,5	12,5	12,5	12,5	11,9	11,9	11,3	10,6	11,5	11,0	10,6	10,0	9,4	8,8	8,1	7,5	104,17
Stéphanie	12,5	13,8	13,1	12,5	12,5	12,5	12,5	11,9	11,9	11,3	10,6	11,5	11,0	10,6	10,0	9,4	8,8	8,1	7,5	104,17
Pierre Rossignol	13	14,3	13,7	13,0	13,0	13,0	13,0	12,4	12,4	11,7	11,1	12,0	11,4	11,1	10,4	9,8	9,1	8,5	7,8	108,33
Kylian	13,1	14,4	13,8	13,1	13,1	13,1	13,1	12,4	12,4	11,8	11,1	12,1	11,5	11,1	10,5	9,8	9,2	8,5	7,9	109,17
Noelle	13,5	14,9	14,2	13,5	13,5	13,5	13,5	12,8	12,8	12,2	11,5	12,4	11,9	11,5	10,8	10,1	9,5	8,8	8,1	112,50
Cathy	13,7	15,1	14,4	13,7	13,7	13,7	13,7	13,0	13,0	12,3	11,6	12,6	12,1	11,6	11,0	10,3	9,6	8,9	8,2	114,17
Hervé	13,9	15,3	14,6	13,9	13,9	13,9	13,9	13,2	13,2	12,5	11,8	12,8	12,2	11,8	11,1	10,4	9,7	9,0	8,3	115,83
Delphine	14,3	15,7	15,0	14,3	14,3	14,3	14,3	13,6	13,6	12,9	12,2	13,2	12,6	12,2	11,4	10,7	10,0	9,3	8,6	119,17
France	14,4	15,8	15,1	14,4	14,4	14,4	14,4	13,7	13,7	13,0	12,2	13,2	12,7	12,2	11,5	10,8	10,1	9,4	8,6	120,00
Muriel	14,4	15,8	15,1	14,4	14,4	14,4	14,4	13,7	13,7	13,0	12,2	13,2	12,7	12,2	11,5	10,8	10,1	9,4	8,6	120,00
Thierry	14,5	16,0	15,2	14,5	14,5	14,5	14,5	13,8	13,8	13,1	12,3	13,3	12,8	12,3	11,6	10,9	10,2	9,4	8,7	120,83
Bruno	14,5	16,0	15,2	14,5	14,5	14,5	14,5	13,8	13,8	13,1	12,3	13,3	12,8	12,3	11,6	10,9	10,2	9,4	8,7	120,83
Emma	14,5	16,0	15,2	14,5	14,5	14,5	14,5	13,8	13,8	13,1	12,3	13,3	12,8	12,3	11,6	10,9	10,2	9,4	8,7	120,83
Olivia	14,5	16,0	15,2	14,5	14,5	14,5	14,5	13,8	13,8	13,1	12,3	13,3	12,8	12,3	11,6	10,9	10,2	9,4	8,7	120,83
Christian	14,6	16,1	15,3	14,6	14,6	14,6	14,6	13,9	13,9	13,1	12,4	13,4	12,8	12,4	11,7	11,0	10,2	9,5	8,8	121,67
Brigitte	14,8	16,3	15,5	14,8	14,8	14,8	14,8	14,1	14,1	13,3	12,6	13,6	13,0	12,6	11,8	11,1	10,4	9,6	8,9	123,33
Stéphan	14,8	16,3	15,5	14,8	14,8	14,8	14,8	14,1	14,1	13,3	12,6	13,6	13,0	12,6	11,8	11,1	10,4	9,6	8,9	123,33
Damien	14,9	16,4	15,6	14,9	14,9	14,9	14,9	14,2	14,2	13,4	12,7	13,7	13,1	12,7	11,9	11,2	10,4	9,7	8,9	124,17
Corentin	15	16,5	15,8	15,0	15,0	15,0	15,0	14,3	14,3	13,5	12,8	13,8	13,2	12,8	12,0	11,3	10,5	9,8	9,0	125,00
Geneviève	15,4	16,9	16,2	15,4	15,4	15,4	15,4	14,6	14,6	13,9	13,1	14,2	13,6	13,1	12,3	11,6	10,8	10,0	9,2	128,33
Justin	15,6	17,2	16,4	15,6	15,6	15,6	15,6	14,8	14,8	14,0	13,3	14,4	13,7	13,3	12,5	11,7	10,9	10,1	9,4	130,00
Elodie	15,6	17,2	16,4	15,6	15,6	15,6	15,6	14,8	14,8	14,0	13,3	14,4	13,7	13,3	12,5	11,7	10,9	10,1	9,4	130,00
Samuel	15,7	17,3	16,5	15,7	15,7	15,7	15,7	14,9	14,9	14,1	13,3	14,4	13,8	13,3	12,6	11,8	11,0	10,2	9,4	130,83
Philippe Falcon	15,7	17,3	16,5	15,7	15,7	15,7	15,7	14,9	14,9	14,1	13,3	14,4	13,8	13,3	12,6	11,8	11,0	10,2	9,4	130,83
Emilie	15,9	17,5	16,7	15,9	15,9	15,9	15,9	15,1	15,1	14,3	13,5	14,6	14,0	13,5	12,7	11,9	11,1	10,3	9,5	132,50
Romain	16	17,6	16,8	16,0	16,0	16,0	16,0	15,2	15,2	14,4	13,6	14,7	14,1	13,6	12,8	12,0	11,2	10,4	9,6	133,33
Loan	16	17,6	16,8	16,0	16,0	16,0	16,0	15,2	15,2	14,4	13,6	14,7	14,1	13,6	12,8	12,0	11,2	10,4	9,6	133,33
Joseph	16,3	17,9	17,1	16,3	16,3	16,3	16,3	15,5	15,5	14,7	13,9	15,0	14,3	13,9	13,0	12,2	11,4	10,6	9,8	135,83
Julien	16,5	18,2	17,3	16,5	16,5	16,5	16,5	15,7	15,7	14,9	14,0	15,2	14,5	14,0	13,2	12,4	11,6	10,7	9,9	137,50
Philippe Roncin	16,7	18,4	17,5	16,7	16,7	16,7	16,7	15,9	15,9	15,0	14,2	15,4	14,7	14,2	13,4	12,5	11,7	10,9	10,0	139,17
Carlos	17,5	19,3	18,4	17,5	17,5	17,5	17,5	16,6	16,6	15,8	14,9	16,1	15,4	14,9	14,0	13,1	12,3	11,4	10,5	145,83
Arnold David	17,5	19,3	18,4	17,5	17,5	17,5	17,5	16,6	16,6	15,8	14,9	16,1	15,4	14,9	14,0	13,1	12,3	11,4	10,5	145,83
Guilhem	18,4	20,2	19,3	18,4	18,4	18,4	18,4	17,5	17,5	16,6	15,6	16,9	16,2	15,6	14,7	13,8	12,9	12,0	11,0	153,33