

Fiche de relevé TEST VMA - VAUSSENAT

Durée du palier = 3mn d'effort suivies d'une minute de récupération **STATIQUE**

1 plot = 50m

Coureur (Nom et prénom) :

Date :

Palier 8 (8km/h) = 400m (1 tour) FC : Difficulté : Distance :

Remarques :

Palier 9 (9km/h) = 450m (1 tour + 1 plot) FC : Difficulté : Distance :

Remarques :

Palier 10 (10km/h) = 500m (1 tour + 2 plots) FC : Difficulté : Distance :

Remarques :

Palier 11 (11km/h) = 550m (1 tour + 3 plots) FC : Difficulté : Distance :

Remarques :

Palier 12 (12km/h) = 600m (1 tour + 4 plots) FC : Difficulté : Distance :

Remarques :

Palier 13 (13km/h) = 650m (1 tour + 5 plots) FC : Difficulté : Distance :

Remarques :

Palier 14 (14km/h) = 700m (1 tour + 6 plots) FC : Difficulté : Distance :

Remarques :

Palier 15 (15km/h) = 750m (1 tour + 7 plots) FC : Difficulté : Distance :

Remarques :

Palier 16 (16km/h) = 800m (2 tours) FC : Difficulté : Distance :

Remarques :

Palier 17 (17km/h) = 850m (2 tours + 1 plot) FC : Difficulté : Distance :

Remarques :

Palier 18 (18km/h) = 900m (2 tours + 2 plots) FC : Difficulté : Distance :

Remarques :

Palier 19 (19km/h) = 950m (2 tours + 3 plots) FC : Difficulté : Distance :

Remarques :

Palier 20 (20km/h) = 1000m (2 tours + 4 plots) FC : Difficulté : Distance :

Remarques :

Palier 21 (21km/h) = 1050m (2 tours + 5 plots) FC : Difficulté : Distance :

Remarques :

Palier 22 (22km/h) = 1100m (2 tours + 6 plots) FC : Difficulté : Distance :

Remarques :