

## ANALYSE DU TEST VMA : vos allures et vos intensités en fonction de 3 données : la VMA, la FC repos et la FC max

			SEANCES VMA	Au temps	séance	sur piste	balisée	plate	exemple	hippodrom e		
NOM	Prénom	VMA	166m (1/2 tour)	200m	250m	300m	333m (1 tour)	400m	500m (1 tour 1/2)	666m (2 tours)	800m	1000m (3 tours)
SORIN	Emmanuel	11,5	00'52	01'03	01'18	01'38	01'49	02'11	02'51	03'48	04'48	06'00
YURDAS	Zeliha	11	00'54	01'05	01'22	01'43	01'54	02'17	03'00	04'00	05'03	06'19
FLANDRIN	Jennifer	13,25	00'45	00'54	01'08	01'25	01'34	01'53	02'27	03'16	04'05	05'06
BAINARD	Clementine	13	00'46	00'55	01'09	01'26	01'36	01'55	02'30	03'20	04'10	05'13
DONAZ	Jessica	13	00'46	00'55	01'09	01'26	01'36	01'55	02'30	03'20	04'10	05'13
HOR	Kiririeth	14	00'43	00'51	01'04	01'20	01'29	01'47	02'18	03'04	03'50	04'48
TRAVELET	Perrine	13,75	00'43	00'52	01'05	01'22	01'30	01'49	02'21	03'08	03'55	04'54
BERAIL	Eric	14,25	00'42	00'51	01'03	01'19	01'27	01'45	02'16	03'01	03'46	04'42
PERONI	Alain	14	00'43	00'51	01'04	01'20	01'29	01'47	02'18	03'04	03'50	04'48
DURET	Romain	13,5	00'44	00'53	01'07	01'23	01'32	01'51	02'24	03'12	04'00	05'00
RAY	Marion	13,5	00'44	00'53	01'07	01'23	01'32	01'51	02'24	03'12	04'00	05'00
COLLIN	Patrice	14,75	00'41	00'49	01'01	01'16	01'24	01'41	02'11	02'54	03'37	04'32
VIGNON	Maxime	15	00'40	00'48	01'00	01'14	01'23	01'39	02'09	02'51	03'33	04'27
PRODHOMME	Marion	15,5	00'39	00'46	00'58	01'12	01'20	01'36	02'04	02'45	03'26	04'17
JEANROY	Emmanuel	15,5	00'39	00'46	00'58	01'12	01'20	01'36	02'04	02'45	03'26	04'17
CLAVIJO	Marina	14,75	00'41	00'49	01'01	01'16	01'24	01'41	02'11	02'54	03'37	04'32
REGUEME	Sebastien	15,75	00'38	00'46	00'57	01'11	01'19	01'34	02'02	02'43	03'22	04'13
ROSSIAUD	Alain	15,5	00'39	00'46	00'58	01'12	01'20	01'36	02'04	02'45	03'26	04'17
PERREL	Véronique	15	00'40	00'48	01'00	01'14	01'23	01'39	02'09	02'51	03'33	04'27
SAUVION	Anatol	15,75	00'38	00'46	00'57	01'11	01'19	01'34	02'02	02'43	03'22	04'13
MATHIEU	Stéphane	15,25										
BODEREAU	Laurent	16,75	00'36	00'43	00'54	01'06	01'14	01'29	01'54	02'32	03'09	03'56
DOBERVA	Sébastien	16,75	00'36	00'43	00'54	01'06	01'14	01'29	01'54	02'32	03'09	03'56
BOURNIQUE	Walter	18,25	00'33	00'39	00'49	01'01	01'08	01'21	01'44	02'19	02'52	03'35
BORNAND	JC	17,25	00'35	00'42	00'52	01'04	01'12	01'26	01'51	02'28	03'03	03'49
MAIRE	Thomas	18	00'33	00'40	00'50	01'02	01'09	01'22	01'46	02'21	02'55	03'38
Marra	Pauline	15,5	00'39	00'46	00'58	01'12	01'20	01'36	02'04	02'45	03'26	04'17
PICCON	Arnaud	17,75	00'34	00'41	00'51	01'03	01'09	01'23	01'47	02'23	02'57	03'42
DANJOU	Viannay	17,5	00'34	00'41	00'51	01'04	01'11	01'25	01'49	02'25	03'00	03'45
PERROD	Gauthier	18	00'33	00'40	00'50	01'02	01'09	01'22	01'46	02'21	02'55	03'38
DURAND	Alexis	18	00'33	00'40	00'50	01'02	01'09	01'22	01'46	02'21	02'55	03'38
FAUBERT	Quentin	18	00'33	00'40	00'50	01'02	01'09	01'22	01'46	02'21	02'55	03'38
TOCQUET	Florian	17,5	00'34	00'41	00'51	01'04	01'11	01'25	01'49	02'25	03'00	03'45
COLLON	Fabien	19	00'31	00'38	00'47	00'58	01'05	01'18	01'40	02'13	02'45	03'26
ROSSIAUD	Yanis	18,5	00'32	00'39	00'49	01'00	01'07	01'20	01'43	02'17	02'49	03'32
DOUDON	Florian	18,5	00'32	00'39	00'49	01'00	01'07	01'20	01'43	02'17	02'49	03'32
MAILLARD	Ludovic	19,5	00'31	00'37	00'46	00'57	01'03	01'16	01'37	02'10	02'40	03'20
ROBERT	Mickael	19	00'31	00'38	00'47	00'58	01'05	01'18	01'40	02'13	02'45	03'26
BURDIN	Pierre-Eric	18	00'33	00'40	00'50	01'02	01'09	01'22	01'46	02'21	02'55	03'38

## ALLURE SPECIFIQUE AU KM

10 km	Semi	Marathon	Fc Max	Fc repos
06'19	06'51	07'30		
06'40	07'16	08'00		
05'20	05'43	06'09		
05'27	05'51	06'19		
05'27	05'51	06'19		
05'00	05'20	05'43		
05'06	05'27	05'51		
04'54	05'13	05'35	169	92
05'00	05'20	05'43		
05'13	05'35	06'00		
05'13	05'35	06'00		
04'42	05'00	05'20		
04'37	04'54	05'13		
04'27	04'42	05'00		
04'27	04'42	05'00		
04'42	05'00	05'20		
04'22	04'37	04'54		
04'27	04'42	05'00		
04'37	04'54	05'13	205	
04'22	04'37	04'54		
04'32	04'48	05'06		
04'04	04'17	04'32		
04'04	04'17	04'32		
03'42	03'52	04'04		
03'56	04'08	04'22		
03'45	03'56	04'08		
04'27	04'42	05'00		
03'49	04'00	04'13		
03'52	04'04	04'17		
03'45	03'56	04'08		
03'45	03'56	04'08		
03'45	03'56	04'08		
03'52	04'04	04'17		
03'32	03'42	03'52		
03'38	03'49	04'00		
03'38	03'49	04'00		
03'26	03'35	03'45		
03'32	03'42	03'52		
03'45	03'56	04'08		



LETOURNEAU	SIMON	18,25	00'33	00'39	00'49	01'01	01'08	01'21	01'44	02'19	02'52	03'35	03'42	03'52	04'04		
------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--	--

**Formule de Karvonen =**

$X \% FC MAX = X \% (Fc max - Fc repos) + Fc repos$

**Footing = entre 60 et 70% FC max**

séance seuil = 80 à 85% FC max

(vitesse marathon ou semi approximativement)