

Test VMA du 20 - 02 - 2019

La VMA correspond **en théorie** à la vitesse que l'on peut tenir jusqu'à 3 km;
 un 5km se fait à 90/95 % de la VMA, un 10 km à 80/90% de la VMA.
 Ce qui permet donc de se fixer des objectifs.

NOM	Prénom	temps de course	distance parcourue	VMA en km/h	VMA du 6/10/2018
Galbrun	Laurence	5'45"	850 m	10,2	
Chantoiseau	Frédéric	10'18"	1 750 m	12,5	12,8
Beuné	Chloé	10'32"	1 800 m	12,6	
Robil	Maëlle	11'41"	2 050 m	13	
Galaisseau	Louna	11'41"	2 050 m	13	
Bénard	Baptiste	12'07"	2 150 m	13,5	
Hérisson	Éva	12'33"	2 250 m	13,6	
Chantoiseau	Laurence	12'46"	2 300 m	13,7	
Pillot	Lionel	12'59"	2 350 m	13,8	13,6
Leguillon	Karine	13'37"	2 500 m	14,1	
Bénard	Gabrielle	13'37"	2 500 m	14,1	
Bénard	Pierre	14'02"	2 600 m	14,3	15
Chantoiseau	Lucile	14'15"	2 650 m	14,4	
Poirier	Tessa	15'50"	3 050 m	15,2	
Chartier	Thierry	16'13"	3 150 m	15,4	
Galbrun	Léonie	16'36"	3 250 m	15,6	14,4
Payet	Allan	16'48"	3 300 m	15,7	15
Thoumelin	Olivier	17'20"	3 450 m	15,9	15,4
Barret	Arthur	17'20"	3 450 m	15,9	15,75
Gautronneau	Yann	18'16"	3 700 m	16,4	16,3
Tenin	Dominique	19'21"	4 000 m	16,9	
Pillot	Jimmy	19'52"	4 150 m	17,2	16,9
Robert	Ascelin	20'02"	4 200 m	17,25	
Gouffault	Félix	21'32"	4 650 m	18	
Couraud	Yannick	21'42"	4 700 m	18,1	
Jabir	Élias	21'52"	4 750 m	18,2	18,2
Tenin	Matéo	23'00"	5 100 m	18,7	17,75