

ANALYSE DU TEST VMA : vos allures et vos intensités en fonction de 3 données : la VMA, la FC repos et la FC max MISE A JOUR DU 15/03/2012

					SEANCES VMA	Au temps	séance	sur piste	balisée	plate					Au cardio ...	... en nature ...	... ou sur la route ...	
NOM	Prénom	VMA	FC repos	Fc max	166m (1/2 tour)	200m	250m	300m	333m (1 tour)	400m	500m (1 tour 1/2)	666m (2 tours)	800m	1000m (3 tours)	Intensité spé 10 kms	allure semi	allure marath on	Footing
ADAM	Sébastien	18,5			00'32	00'39	00'49	01'00	01'07	01'20	01'43	02'17	02'49	03'32	0	0	0	0
ADRIEN	Antoine	17,1		175	00'35	00'42	00'53	01'05	01'12	01'27	01'52	02'29	03'05	03'51	158	149	140	123
ARCHAMBAULT	Pierre-Yves	18,1	50	188	00'33	00'40	00'50	01'01	01'08	01'22	01'45	02'20	02'53	03'37	174	167	160	147
BAUDOUIIN	Jean-Marie	16	48	178	00'37	00'45	00'56	01'10	01'17	01'33	02'00	02'40	03'19	04'08	165	159	152	139
BELLET	Laurent	18,3		179	00'33	00'39	00'49	01'01	01'07	01'21	01'44	02'19	02'51	03'34	161	152	143	125
BELVILLE	Emeric	18,8	60		00'32	00'38	00'48	00'59	01'06	01'19	01'41	02'15	02'46	03'28	6	9	12	18
BERTEGNE		14,1			00'42	00'51	01'04	01'19	01'28	01'46	02'17	03'03	03'49	04'46				
BIEMMI	Tiziano	17,5	45		00'34	00'41	00'51	01'04	01'11	01'25	01'49	02'25	03'00	03'45	5	7	9	14
BLANC	Marine	14,1	47	174	00'42	00'51	01'04	01'19	01'28	01'46	02'17	03'03	03'49	04'46	161	155	149	136
BLANC	Franck	15,6	46	181	00'38	00'46	00'58	01'12	01'19	01'35	02'03	02'44	03'24	04'15	168	161	154	141
BLEANDONU	Christophe	15,8			00'38	00'46	00'57	01'11	01'18	01'34	02'02	02'42	03'21	04'12				
BLEANDONU	Kéo	16,1			00'37	00'45	00'56	01'09	01'17	01'32	01'59	02'39	03'17	04'07	0	0	0	0
BORO	Raphael	12,8	55	180	00'47	00'56	01'10	01'28	01'37	01'57	02'33	03'23	04'15	05'19	168	161	155	143
BOSELLO	Patrice	16,9	38	180	00'35	00'43	00'53	01'06	01'13	01'28	01'53	02'31	03'07	03'54	166	159	152	137
BOUTELLIER	Cédric	14,3		175	00'42	00'50	01'03	01'18	01'27	01'44	02'15	03'00	03'45	04'41				
BRIANCON	Virginie	12,6			00'47	00'57	01'11	01'29	01'39	01'59	02'35	03'27	04'19	05'24				
BRUAND	Cécile	14,5			00'41	00'50	01'02	01'17	01'26	01'43	02'13	02'58	03'42	04'37	0	0	0	0
BUTHION	Fabrice	15			00'40	00'48	01'00	01'14	01'23	01'39	02'09	02'51	03'33	04'27	0	0	0	0
CABILLIC	Sandrine	14,1	70	190	00'42	00'51	01'04	01'19	01'28	01'46	02'17	03'03	03'49	04'46	178	172	166	154
CAEL	Laurent	16,3	55	183	00'37	00'44	00'55	01'08	01'16	01'31	01'58	02'37	03'15	04'03	170	164	157	145
CANELLA	Claude	15,8	50	188	00'38	00'46	00'57	01'11	01'18	01'34	02'02	02'42	03'21	04'12	174	167	160	147
CAUVIN	Mehdi	16,6	60	187	00'36	00'43	00'54	01'07	01'14	01'29	01'55	02'34	03'11	03'58	174	168	162	149
CHOLET	Mathieu	17,6		185	00'34	00'41	00'51	01'03	01'10	01'24	01'48	02'24	02'59	03'44				
CHUPIN	Nathalie	12,6			00'47	00'57	01'11	01'29	01'39	01'59	02'35	03'27	04'19	05'24	0	0	0	0
CLARET	Christian	16,9			00'35	00'43	00'53	01'06	01'13	01'28	01'53	02'31	03'07	03'54				
CONTAT	Nicolas	17,8	56	186	00'34	00'40	00'51	01'02	01'09	01'23	01'47	02'23	02'57	03'41	173	167	160	147
COSTE		16,8		190	00'36	00'43	00'54	01'06	01'14	01'28	01'54	02'32	03'08	03'55	171	162	152	133
COTTET	Gilbert	14		172	00'43	00'51	01'04	01'20	01'29	01'47	02'18	03'04	03'50	04'48	155	146	138	120
CROCE	Pierre	16,9			00'35	00'43	00'53	01'06	01'13	01'28	01'53	02'31	03'07	03'54	0	0	0	0

EVOLUTION

0,3

0

-1

1

0,5

NOM	Prénom	VMA	FC repos	Fc max	166m (1/2 tour)	200m	250m	300m	333m (1 tour)	400m	500m (1 tour 1/2)	666m (2 tours)	800m	1000m (3 tours)	Intensité spé 10 kms	allure semi	allure marathon	Footing
DECRAMER	Frédéric	16,75	58	180	00'36	00'43	00'54	01'06	01'14	01'29	01'54	02'32	03'09	03'56	168	162	156	143
DEYMONNAZ	Hervé	15,4	60	180	00'39	00'47	00'58	01'12	01'20	01'37	02'05	02'46	03'27	04'19	168	162	156	144
DOBERVA	Sébastien	17,8	55	177	00'34	00'40	00'51	01'02	01'09	01'23	01'47	02'23	02'57	03'41	165	159	153	140
DUBOIS	Frédéric	12,6	48	162	00'47	00'57	01'11	01'29	01'39	01'59	02'35	03'27	04'19	05'24	151	145	139	128
DUPREZ	Alexandre	18,3			00'33	00'39	00'49	01'01	01'07	01'21	01'44	02'19	02'51	03'34				
EMONET	Jean Gabriel	15,4		174	00'39	00'47	00'58	01'12	01'20	01'37	02'05	02'46	03'27	04'19				
EXERTIER	Jérémy	18		195	00'33	00'40	00'50	01'02	01'09	01'22	01'46	02'21	02'55	03'38	176	166	156	137
FORESTIER	Thierry	17		181	00'35	00'42	00'53	01'05	01'13	01'27	01'52	02'30	03'06	03'52	163	154	145	127
FOSSOY	J-B	14,5	58	175	00'41	00'50	01'02	01'17	01'26	01'43	02'13	02'58	03'42	04'37	163	157	152	140
GAMEN	Thomas	16,9			00'35	00'43	00'53	01'06	01'13	01'28	01'53	02'31	03'07	03'54				
GASTON		18	60	175	00'33	00'40	00'50	01'02	01'09	01'22	01'46	02'21	02'55	03'38	164	158	152	141
GAUTHIER	Jean-Yves	15,1			00'40	00'48	01'00	01'14	01'22	01'39	02'08	02'50	03'32	04'25				
GENTILHOMME		13,9	60	183	00'43	00'52	01'05	01'21	01'29	01'47	02'20	03'06	03'52	04'50	171	165	158	146
GIROUD	Mireille	13,6	44	171	00'44	00'53	01'06	01'22	01'32	01'50	02'23	03'10	03'58	04'58	158	152	146	133
GOETZ	Emmanuel	16,9	60	168	00'35	00'43	00'53	01'06	01'13	01'28	01'53	02'31	03'07	03'54	157	152	146	136
GOMES	Jorge	18	60	170	00'33	00'40	00'50	01'02	01'09	01'22	01'46	02'21	02'55	03'38	159	154	148	137
GRILLON	Sylvain	16,5	50	180	00'36	00'44	00'55	01'07	01'15	01'30	01'56	02'35	03'12	04'00	167	161	154	141
GUILBERT	Franck	14,5		178	00'41	00'50	01'02	01'17	01'26	01'43	02'13	02'58	03'42	04'37				
GUILLUY	Thomas	15,8	45	166	00'38	00'46	00'57	01'11	01'18	01'34	02'02	02'42	03'21	04'12	154	148	142	130
GUINCHARD	Salomon	16,9				00'43	00'53	01'06	01'13	01'28	01'53	02'31	03'07	03'54				
HANOL		10,9			00'55	01'06	01'23	01'44	01'55	02'18	03'02	04'02	05'06	06'23				
HILAIRE	Philippe	17	89	160	00'35	00'42	00'53	01'05	01'13	01'27	01'52	02'30	03'06	03'52	153	149	146	139
HUAS	Hugo	15,8			00'38	00'46	00'57	01'11	01'18	01'34	02'02	02'42	03'21	04'12				
JARAMAGO	Eloi	15,5		168	00'39	00'46	00'58	01'12	01'20	01'36	02'04	02'45	03'26	04'17	151	143	134	118
JOLY	Marion	14,3		178	00'42	00'50	01'03	01'18	01'27	01'44	02'15	03'00	03'45	04'41	160	151	142	125
LABBAY	Daniel	17	43	169	00'35	00'42	00'53	01'05	01'13	01'27	01'52	02'30	03'06	03'52	156	150	144	131
LAMARCA	Frédéric	18,1			00'33	00'40	00'50	01'01	01'08	01'22	01'45	02'20	02'53	03'37	0	0	0	0
LARDILLIER	Philippe	15,2		167	00'39	00'47	00'59	01'13	01'22	01'38	02'07	02'49	03'30	04'23	150	142	134	117
LAROCLETTE	Philippe	15,4	90	180	00'39	00'47	00'58	01'12	01'20	01'37	02'05	02'46	03'27	04'19	171	167	162	153
LAVERGNE	Alexis	16,9			00'35	00'43	00'53	01'06	01'13	01'28	01'53	02'31	03'07	03'54				
MANZATO	Grégory	17,5			00'34	00'41	00'51	01'04	01'11	01'25	01'49	02'25	03'00	03'45				
MARIETTE	Benoit	17,3		186	00'35	00'42	00'52	01'04	01'11	01'26	01'50	02'27	03'02	03'48	167	158	149	130

EVOLUTION

-0,4

0

0,1

0,8

NOM	Prénom	VMA	FC repos	Fc max	166m (1/2 tour)	200m	250m	300m	333m (1 tour)	400m	500m (1 tour 1/2)	666m (2 tours)	800m	1000m (3 tours)	Intensité spé 10 kms	allure semi	allure marath on	Footing
MARIN BERTIN	Jean-Jacques	15,5		184	00'39	00'46	00'58	01'12	01'20	01'36	02'04	02'45	03'26	04'17	166	156	147	129
MARTINO	Charline	14,25			00'42	00'51	01'03	01'19	01'27	01'45	02'16	03'01	03'46	04'42	0	0	0	0
MERCIER	Yasemin	15		180	00'40	00'48	01'00	01'14	01'23	01'39	02'09	02'51	03'33	04'27				
MEYRAT		17,5		195	00'34	00'41	00'51	01'04	01'11	01'25	01'49	02'25	03'00	03'45	176	166	156	137
MONNET	Sandra	15,8			00'38	00'46	00'57	01'11	01'18	01'34	02'02	02'42	03'21	04'12	0	0	0	0
OLLIVIER	Helene	15,3			00'39	00'47	00'59	01'13	01'21	01'37	02'06	02'48	03'29	04'21				
PAUCHARD		16,8			00'36	00'43	00'54	01'06	01'14	01'28	01'54	02'32	03'08	03'55				
PAYSAN	René-Pierre	18	55	185	00'33	00'40	00'50	01'02	01'09	01'22	01'46	02'21	02'55	03'38	172	166	159	146
PAYSAN	Thibaut	19			00'31	00'38	00'47	00'58	01'05	01'18	01'40	02'13	02'45	03'26	0	0	0	0
PERREL		14,1	60	177	00'42	00'51	01'04	01'19	01'28	01'46	02'17	03'03	03'49	04'46	165	159	154	142
PHILIBERT	Eric	18,6	42	172	00'32	00'39	00'48	01'00	01'06	01'20	01'42	02'16	02'48	03'31	159	153	146	133
PHILIPPE	Céline	15,8			00'38	00'46	00'57	01'11	01'18	01'34	02'02	02'42	03'21	04'12				
PHILIPPE	Olivier	17,6	45	184	00'34	00'41	00'51	01'03	01'10	01'24	01'48	02'24	02'59	03'44	170	163	156	142
PICHON	Jean-Marc	18,8			00'32	00'38	00'48	00'59	01'06	01'19	01'41	02'15	02'46	03'28				
RENAUX	Hervé	16		190	00'37	00'45	00'56	01'10	01'17	01'33	02'00	02'40	03'19	04'08	171	162	152	133
RICHARD		13,6			00'44	00'53	01'06	01'22	01'32	01'50	02'23	03'10	03'58	04'58				
RICHARD		17,7	55	178	00'34	00'41	00'51	01'03	01'10	01'24	01'48	02'24	02'58	03'42	166	160	153	141
RIMET	Delphine	13,5			00'44	00'53	01'07	01'23	01'32	01'51	02'24	03'12	04'00	05'00				
ROUDEAU	Fabien	18,6	38	185	00'32	00'39	00'48	01'00	01'06	01'20	01'42	02'16	02'48	03'31	170	163	156	141
SALAMONE	Jean-Yves	16,8	55		00'36	00'43	00'54	01'06	01'14	01'28	01'54	02'32	03'08	03'55	6	8	11	17
SANTATO	Philippe	16,25	48	192	00'37	00'44	00'55	01'09	01'16	01'31	01'58	02'37	03'15	04'04	178	170	163	149
SAULZE	Pierre	16,1			00'37	00'45	00'56	01'09	01'17	01'32	01'59	02'39	03'17	04'07				
SAUVEGRAIN	Denis	16,6	50	185	00'36	00'43	00'54	01'07	01'14	01'29	01'55	02'34	03'11	03'58	172	165	158	145
SEYVET	Jérôme	17,1		171	00'35	00'42	00'53	01'05	01'12	01'27	01'52	02'29	03'05	03'51	154	145	137	120
SOBOCAN	Frédéric	18,1	32	176	00'33	00'40	00'50	01'01	01'08	01'22	01'45	02'20	02'53	03'37	162	154	147	133
THOME	Xavier	14,7	60	180	00'41	00'49	01'01	01'16	01'24	01'41	02'11	02'55	03'38	04'33	168	162	156	144
TOLLEC	Philippe	15,6			00'38	00'46	00'58	01'12	01'19	01'35	02'03	02'44	03'24	04'15				
TOSTI		13,9			00'43	00'52	01'05	01'21	01'29	01'47	02'20	03'06	03'52	04'50				
VACHER	Joel	16,6			00'36	00'43	00'54	01'07	01'14	01'29	01'55	02'34	03'11	03'58				
VACHOD	Gaël	15,4	70	180	00'39	00'47	00'58	01'12	01'20	01'37	02'05	02'46	03'27	04'19	169	164	158	147
VACHOD	Loïc	16			00'37	00'45	00'56	01'10	01'17	01'33	02'00	02'40	03'19	04'08	0	0	0	0
VAISSIERE	Loïc	17,3	52	185	00'35	00'42	00'52	01'04	01'11	01'26	01'50	02'27	03'02	03'48	172	165	158	145
VARLET	Joel	15,6			00'38	00'46	00'58	01'12	01'19	01'35	02'03	02'44	03'24	04'15				

EVOLUTION

0,7

0,3

\_0,3

0,2