

TEST VMA du 18/09/2024

Prénom	VMA (Km/h)	10km(85-90% VMA)	Semi (80-85% VMA)	Marathon (75-80% VMA)	1000m (90% VMA)	400m (100% VMA)	200m (110%VMA)
Ibtissam	10	1h09	2h28-2h38	5h37-5h16	6'40"	2'24	1'05"
Claude	11	1h01	2h23-2h15	5h06-4h47	6'	2'11	1'
Neila	11	1h01	2h23-2h15	5h06-4h47	6'	2'11	1'
Vincent	12	58'-55'	2h11-2h04	4h41-4h23	5'33	2'	55"
Marie	12	58'-55'	2h11-2h04	4h41-4h23	5'33	2'	55"
Angélique	12	58'-55'	2h11-2h04	4h41-4h23	5'33	2'	55"
Stéphanie	13	54'-51'	2h01-1h54	4h19-4h03	4'51	1'51	50"
Pilou	13	54'-51'	2h01-1h54	4h19-4h03	4'51	1'51	50"
Géraldine	13	54'-51'	2h01-1h54	4h19-4h03	4'51	1'51	50"
JP	13	54'-51'	2h01-1h54	4h19-4h03	4'51	1'51	50"
Bruno	13	54'-51'	2h01-1h54	4h19-4h03	4'51	1'51	50"
Aziz	13	54'-51'	2h01-1h54	4h19-4h03	4'51	1'51	50"
Delphine	13	54'-51'	2h01-1h54	4h19-4h03	4'51	1'51	50"
J Marc	13	54'-51'	2h01-1h54	4h19-4h03	4'51	1'51	50"
Florence	13	54'-51'	2h01-1h54	4h19-4h03	4'51	1'51	50"
Dominique	13	54'-51'	2h01-1h54	4h19-4h03	4'51	1'51	50"
Frédéric	14	50'-47'	1h53-1h46	4h01-3h46'	4'46"	1'43"	47"
Eliott	14	50'-47'	1h53-1h46	4h01-3h46'	4'46"	1'43"	47"
Julien	14	41'-44'	1h32-1h38	3h16-3h30	4'10	1'26"	41"
Guy	14	41'-44'	1h32-1h38	3h16-3h30	4'10	1'26"	41"
Patrice	15	47'-44'	1h45-1h39	3h45-3h31	4'27	1'36"	44"
Rachid	15	47'-44'	1h45-1h39	3h45-3h31	4'27	1'36"	44"
Stéphane	15	47'-44'	1h45-1h39	3h45-3h31	4'27	1'36"	44"
Kader	16	44'-41'	1h38-1h33	3h31-3h17	4'10	1'26"	41"
Sebastien	16	44'-41'	1h38-1h33	3h31-3h17	4'10	1'26"	41"
Aurélien	16	44'-41'	1h38-1h33	3h31-3h17	4'10	1'26"	41"
Ludo	16	44'-41'	1h38-1h33	3h31-3h17	4'10	1'26"	41"
Christelle	16	44'-41'	1h38-1h33	3h31-3h17	4'10	1'26"	41"
Rémy	16	44'-41'	1h38-1h33	3h31-3h17	4'10	1'26"	41"
Michael	16	44'-41'	1h38-1h33	3h31-3h17	4'10	1'26"	41"

EVOLUTION VMA 2024/2025

Prénom	2024	2025
Claude	11	
Neila	11	
Vincent	11	12
Christine	11,5	
Marie	12	
Angélique	12	
Stéphanie	13	13
Pilou	13	
Géraldine	13	
JP	13	13
Frédéric	13,8	
Eliott	15	14
Patrice	15	
Rachid	15	
Kader	16	16
Julien	16	14
Guy	16	15
Ludo	16	16
Christelle	16	
Rémy	16	16
Michael	16	

Prénom	VMA (Km/h) 2025
Ibtissam	10
Bruno	13
Aziz	13
Delphine	13
J Marc	13
Florence	13
Dominique	13
Stephane	15
Sebastien	16
Aurélien	16