

**Si vous préparez du court ( 10 kms par ex, ) 200m à 105 % et 1000m à 95 %**

Nom	Prénom	VMA -0,5 appliqué	105 % VMA	100 % VMA	100 % VMA	100 % VMA	95% VMA	95% VMA	95% VMA	90 % VMA	90% VMA
			200m	200m	300m	400m	500m	800m	1000m	1000m	2000m
CHEVALIER	Julien	17,5	39 s	41 s	1'03	1'23	1'44	2'55	3'41	3'50	7'44
COCHARD	Sébastien	19,1	36 s	38 s	57 s	1'16	1'40	2'40	3'19	3'31	7'01
CAOUS	Antoine	17	40 s	42 s	1'04	1'25	1'51	2'58	3'43	3'54	7'51
BRIARD	Cyrièle	14,8	46 s	48 s	1'12	1'36	2'00	3'23	4'15	4'30	8'57
COUDERT	Bertand	14,9	46 s	48 s	1'12	1'36	2'00	3'23	4'15	4'30	8'57
JEGOUZO	David	14,8	46 s	48 s	1'12	1'36	2'00	3'23	4'15	4'30	8'57
CHABOCHE	Jean Nicolas	15,5	44 s	47 s	1'11	1'34	1'57	3'16	4'04	4'18	8'36
LE MENACH	Kewin	18,5	38s	40 s	1'00	1'20	1'45	2'48	3'31	3'42	7'24
SUIGNARD	Brigitte	13	53 s	55 s	1'23	1'51	2'26	3'53	4'52	5'08	10'16
THOMAS	Laëtitia	11,9	57 s	1'	1'31	2'01	2'40	4'15	5'19	5'36	11'13
THOMAS	Vincent	14,3	47 s	50 s	1'15	1'40	2'12	3'30	4'24	4'38	9'16
THOMAS	Antoine	16,9	43 s	45 s	1'08	1'30	1'59	3'10	3'57	4'10	8'20