

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
BONAMY	Géraldine	14,4	47 s	50 s	1'15	1'40	2'12	3'30	4'24	4'38	9'16
CARDIN	Alain	13,4	51 s	54 s	1'21	1'48	2'22	3'46	4'53	4'59	9'57
CHEVALIER	Julien	17,4	39 s	41 s	1'03	1'23	1'44	2'55	3'41	3'50	7'44
COCHARD	Sébastien	18,8	36 s	38 s	57 s	1'16	1'40	2'41	3'22	3'33	7'06
CRENO	Annick	13,9	49 s	52 s	1'18	1'44	2'16	3'38	4'33	4'48	9'36
DAGAUD	Manu	17	40 s	42 s	1'04	1'25	1'51	2'58	3'43	3'55	7'51
DANION	Christophe	14,6	47 s	49 s	1'14	1'38	2'10	3'28	4'20	4'34	9'08
DANION	Chrystelle	13	53 s	55 s	1'23	1'51	2'26	3'53	4'52	5'08	10'16
EHANNO	Annie	13,6	50 s	53 s	1'20	1'47	2'13	3'45	4'41	4'54	9'53
EHANNO	Damien	17,1	40 s	42 s	1'04	1'25	1'51	2'58	3'43	3'54	7'51
GABELIC	Yann	16	43 s	45 s	1'08	1'30	1'59	3'10	3'57	4'10	8'20
GALUDEC	Franck	14	49 s	51 s	1'17	1'43	2'09	3'37	4'31	4'46	9'31
GAUDIN	Catherine	14,8	46 s	48 s	1'12	1'36	2'00	3'23	4'15	4'30	8'57
JEGOUZO	David	14,4	48 s	50 s	1'15	1'40	2'12	3'30	4'24	4'38	9'16
JOUVINIER	Rémi	16,3	42 s	44 s	1'06	1'28	1'56	3'06	3'53	4'05	8'11
KEROUAULT	Alexine	13	53 s	55 s	1'23	1'51	2'26	3'53	4'52	5'08	10'16
KEROUAULT	Laurence	13,6	50 s	53 s	1'20	1'47	2'13	3'45	4'41	4'54	9'53
KEROUAULT	Bruno	15,5	44 s	47 s	1'11	1'34	1'57	3'16	4'04	4'18	8'36
LAMBERT	Jocelyne	13,8	49 s	52 s	1'19	1'44	2'10	3'39	4'34	4'50	9'37
LAMY	Céline	11,9	57 s	1'	1'31	2'01	2'40	4'15	5'19	5'36	11'13
LE GAC	Marie-Cécile	14,1	48 s	51 s	1'17	1'43	2'09	3'37	4'31	4'44	9'31
MIGNOT	Julien	14,9	46 s	48 s	1'12	1'36	2'00	3'23	4'15	4'30	8'57
MOLINIER	Guillaume	16	43 s	45 s	1'08	1'30	1'59	3'10	3'57	4'10	8'20
THOMAS	Laëtitia	12,3	56 s	58 s	1'28	1'57	2'34	4'07	5'08	5'25	10'50
THOMAS	Vincent	14,6	47 s	49 s	1'14	1'38	2'10	3'28	4'20	4'34	9'08
THOMAS	Antoine	15,6	44 s	46 s	1'09	1'32	2'02	3'14	4'03	4'16	8'33
	Séverine	15,4	44 s	47 s	1'11	1'34	2'03	3'16	4'04	4'19	8'36
	Cyrielle	13,8	49 s	52 s	1'19	1'44	2'10	3'39	4'34	4'50	9'37
	Antoine	15,4	44 s	47 s	1'11	1'34	2'03	3'16	4'04	4'19	8'36