

## VMA octobre 2016

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

Nom	Prénom	VMA	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
<i>-0,5 appliqué</i>											
CAOUS	Antoine	17	40 s	42 s	1'04	1'25	1'51	2'58	3'43	3'55	7'51
CHEVALIER	Julien	17	40 s	42 s	1'04	1'25	1'51	2'58	3'43	3'55	7'51
DAGAUD	Manu	16,3	42 s	44 s	1'06	1'28	1'56	3'06	3'53	4'05	8'11
DESNOS	Séverine	15,5	44 s	47 s	1'11	1'34	1'57	3'16	4'04	4'18	8'36
DREANO	Gwena	15,3	44 s	47 s	1'11	1'34	2'03	3'16	4'04	4'19	8'36
EHANNO	Damien	16,5	42 s	44 s	1'06	1'28	1'56	3'06	3'53	4'05	8'11
FLEURY	Delphine	13,1	53 s	55 s	1'23	1'51	2'26	3'53	4'52	5'08	10'16
GALUDEC	Franck	15	46 s	48 s	1'12	1'36	2'00	3'23	4'15	4'30	8'57
GAUDIN	Catherine	14,8	46 s	48 s	1'12	1'36	2'00	3'23	4'15	4'30	8'57
JEGOUZO	David	15,5	44 s	47 s	1'11	1'34	1'57	3'16	4'04	4'18	8'36
KEROUAULT	Bruno	16	43 s	45 s	1'08	1'30	1'59	3'10	3'57	4'10	8'20
KERROUAULT	David	17,5	39 s	41 s	1'03	1'23	1'44	2'55	3'41	3'50	7'44
LE MENACH	Kevin	19	36 s	38 s	57 s	1'16	1'40	2'40	3'19	3'31	7'01
LEBRAS	Sterenn	13,8	49 s	52 s	1'19	1'44	2'10	3'39	4'34	4'50	9'37
LEGLAND	Hervé	16,3	42 s	44 s	1'06	1'28	1'56	3'06	3'53	4'05	8'11
MORICE	Christophe	16,5	42 s	44 s	1'06	1'28	1'56	3'06	3'53	4'05	8'11
PERRIN	Laëtitia	16,5	42 s	44 s	1'06	1'28	1'56	3'06	3'53	4'05	8'11
SEIGNARD	Brigitte	12,9	53 s	55 s	1'23	1'51	2'26	3'53	4'52	5'08	10'16
TABART	Ludovic	18,3	38s	40 s	1'00	1'20	1'45	2'48	3'31	3'42	7'24
THOMAS	Antoine	17	40 s	42 s	1'04	1'25	1'51	2'58	3'43	3'55	7'51