

VMA octobre 2018

		200m	400m	500m	800m	1000m	2000m	
% VMA		105,00%	100,00%	95,00%	95,00%	95,00%	90,00%	
VMA								
CAUDARD	Clémentine	14,3	48s	1'43	2'09	3'37	4'31	9'31
CHERVREAU	Fabien	16,4	43s	1'31	2'	3'16	4'04	8'20
COCHARD	Sébastien	18,6	36s	1'18	1'39	2'42	3'21	7'
DEGRES	Damien	16,6	43s	1'31	1'59	3'10	3'57	8'20
FREYTRICH	Jean-Pierre	13	55s	1'56	2'28	4'03	5'03	10'40
GALUDEC	Franck	13,8	49s	1'44	2'13	3'37	4'31	9'31
JEGOUZO	Fanny	11,3	1'02	2'12	2'49	4'36	5'44	12'07
KEROUAULT	Nora	11,3	1'02	2'12	2'49	4'36	5'44	12'07
LE BRAS	Sterenn	14	49s	1'44	2'13	3'45	4'41	9'53
LE CAROFF	Séverine	14	49s	1'44	2'13	3'45	4'41	9'53
LE GALUDEC	Marina	12,5	55s	1'56	2'28	4'03	5'03	10'40
LE MENACH	Kévin	19,9	34s	1'13	1'35	2'32	3'10	6'40
LE ROUX	Muriel	12,5	55s	1'56	2'28	4'03	5'03	10'40
MOSIN	Alexanne	14,4	48s	1'43	2'09	3'37	4'31	9'31
OGER	Caro	15,5	44s	1'34	2'03	3'16	4'04	8'36
PONDARD	Emilie	14,5	48s	1'43	2'09	3'37	4'31	9'31
PONDARD	Nicolas	15,4	46s	1'36	2'00	3'23	4'15	8'57
SUIGNARD	Brigitte	12,5	55s	1'56	2'28	4'03	5'03	10'40
VALLEE	Thomas	16,4	43s	1'31	2'	3'16	4'04	8'20

ATTENTION Les temps des fractionnés sont basés sur le potentiel déterminé par le test VMA et non sur le niveau du moment.
 Pour les débutants, ces temps peuvent être difficiles à réaliser il faut les adapter.
 Eventuellement prendre les temps d' une VMA inférieure