

ALLURES ENTRAINEMENT 2012-2013

Version du
25 sept 2012

		Angelita		Vanessa		Alexandra Yoko Odile	David Alice Fanny Cemiyle	Maud Mathilde	Brieuc Michel P	Anne Romain Philibert		Ludovic Dimitri Jean Baptiste Fred	Julie	Louis	Julien	Michel T	Luc Alain Eliot	J Sébastien Valentin	
% VMA	VMA ->	12	13	13,5	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	17,5	18	18,5	19	19,5	20	20,5	21
110%	100m	27,3	25,2	24,2	23,4	22,6	21,8	21,1	20,5	19,8	19,3	18,7	18,2	17,7	17,2	16,8	16,4	16,0	15,6
	150m	40,9	37,8	36,4	35,1	33,9	32,7	31,7	30,7	29,8	28,9	28,1	27,3	26,5	25,8	25,2	24,5	23,9	23,4
	200m	54,5	50,3	48,5	46,8	45,1	43,6	42,2	40,9	39,7	38,5	37,4	36,4	35,4	34,4	33,6	32,7	31,9	31,2
105%	100m	28,6	26,4	25,4	24,5	23,6	22,9	22,1	21,4	20,8	20,2	19,6	19,0	18,5	18,0	17,6	17,1	16,7	16,3
	150m	42,9	39,6	38,1	36,7	35,5	34,3	33,2	32,1	31,2	30,3	29,4	28,6	27,8	27,1	26,4	25,7	25,1	24,5
	200m	57,1	52,7	50,8	49,0	47,3	45,7	44,2	42,9	41,6	40,3	39,2	38,1	37,1	36,1	35,2	34,3	33,4	32,7
100%	100m	30,0	27,7	26,7	25,7	24,8	24,0	23,2	22,5	21,8	21,2	20,6	20,0	19,5	18,9	18,5	18,0	17,6	17,1
	150m	45,0	41,5	40,0	38,6	37,2	36,0	34,8	33,8	32,7	31,8	30,9	30,0	29,2	28,4	27,7	27,0	26,3	25,7
	200m	60,0	55,4	53,3	51,4	49,7	48,0	46,5	45,0	43,6	42,4	41,1	40,0	38,9	37,9	36,9	36,0	35,1	34,3
95%	100m	31,6	29,1	28,1	27,1	26,1	25,3	24,4	23,7	23,0	22,3	21,7	21,1	20,5	19,9	19,4	18,9	18,5	18,0
	150m	47,4	43,7	42,1	40,6	39,2	37,9	36,7	35,5	34,4	33,4	32,5	31,6	30,7	29,9	29,1	28,4	27,7	27,1
	200m	63,2	58,3	56,1	54,1	52,3	50,5	48,9	47,4	45,9	44,6	43,3	42,1	41,0	39,9	38,9	37,9	37,0	36,1
	250m	1,19	1,13	1,10	1,08	1,05	1,03	1,01	0,59	0,57	0,56	0,54	0,53	0,51	0,50	0,49	0,47	0,46	0,45
	300m	1,35	1,27	1,24	1,21	1,18	1,16	1,13	1,11	1,09	1,07	1,05	1,03	1,01	0,60	0,58	0,57	0,55	0,54
90%	100m	33,3	30,8	29,6	28,6	27,6	26,7	25,8	25,0	24,2	23,5	22,9	22,2	21,6	21,1	20,5	20,0	19,5	19,0
	300m	1,40	1,32	1,29	1,26	1,23	1,20	1,17	1,15	1,13	1,11	1,09	1,07	1,05	1,03	1,02	1,00	0,59	0,57
	400m	2,13	2,03	1,59	1,54	1,50	1,47	1,43	1,40	1,37	1,34	1,31	1,29	1,26	1,24	1,22	1,20	1,18	1,16
	500m	2,47	2,34	2,28	2,23	2,18	2,13	2,09	2,05	2,01	1,58	1,54	1,51	1,48	1,45	1,43	1,40	1,38	1,35
	600m	3,20	3,05	2,58	2,51	2,46	2,40	2,35	2,30	2,25	2,21	2,17	2,13	2,10	2,06	2,03	2,00	1,57	1,54
	800m	4,27	4,06	3,57	3,49	3,41	3,33	3,26	3,20	3,14	3,08	3,03	2,58	2,53	2,48	2,44	2,40	2,36	2,32
	1000m	5,33	5,08	4,56	4,46	4,36	4,27	4,18	4,10	4,02	3,55	3,49	3,42	3,36	3,31	3,25	3,20	3,15	3,10
85%	100m	35,3	32,6	31,4	30,3	29,2	28,2	27,3	26,5	25,7	24,9	24,2	23,5	22,9	22,3	21,7	21,2	20,7	20,2
	400m	2,21	2,10	2,05	2,01	1,57	1,53	1,49	1,46	1,43	1,40	1,37	1,34	1,32	1,29	1,27	1,25	1,23	1,21
	500m	2,56	2,43	2,37	2,31	2,26	2,21	2,17	2,12	2,08	2,05	2,01	1,58	1,54	1,51	1,49	1,46	1,43	1,41
	600m	3,32	3,15	3,08	3,02	2,55	2,49	2,44	2,39	2,34	2,29	2,25	2,21	2,17	2,14	2,10	2,07	2,04	2,01
	800m	4,42	4,21	4,11	4,02	3,54	3,46	3,39	3,32	3,25	3,19	3,14	3,08	3,03	2,58	2,54	2,49	2,45	2,41
	1000m	5,53	5,26	5,14	5,03	4,52	4,42	4,33	4,25	4,17	4,09	4,02	3,55	3,49	3,43	3,37	3,32	3,27	3,22
	1200m	7,04	6,31	6,16	6,03	5,51	5,39	5,28	5,18	5,08	4,59	4,50	4,42	4,35	4,27	4,21	4,14	4,08	4,02
1500m	8,49	8,09	7,51	7,34	7,18	7,04	6,50	6,37	6,25	6,14	6,03	5,53	5,43	5,34	5,26	5,18	5,10	5,03	
80%	100m	37,5	34,6	33,3	32,1	31,0	30,0	29,0	28,1	27,3	26,5	25,7	25,0	24,3	23,7	23,1	22,5	22,0	21,4
	500m	3,08	2,53	2,47	2,41	2,35	2,30	2,25	2,21	2,16	2,12	2,09	2,05	2,02	1,58	1,55	1,53	1,50	1,47
	800m	5,00	4,37	4,27	4,17	4,08	4,00	3,52	3,45	3,38	3,32	3,26	3,20	3,15	3,09	3,05	3,00	2,56	2,51
	1000m	6,15	5,46	5,33	5,21	5,10	5,00	4,50	4,41	4,33	4,25	4,17	4,10	4,03	3,57	3,51	3,45	3,40	3,34
	1200m	7,30	6,55	6,40	6,26	6,12	6,00	5,48	5,38	5,27	5,18	5,09	5,00	4,52	4,44	4,37	4,30	4,23	4,17
	1500m	9,23	8,39	8,20	8,02	7,46	7,30	7,15	7,02	6,49	6,37	6,26	6,15	6,05	5,55	5,46	5,38	5,29	5,21