

ATHLETES		Temps et allure à réaliser aux entrainements																	
		200 m		110%		300 m		100%		400 m		100%		500 m		95%		1000 m	
prénom & nom	VMA	allure	vitesse	allure	vitesse	allure	vitesse	allure	vitesse	allure	vitesse	allure	vitesse	allure	vitesse	allure	vitesse	allure	vitesse
Christophe SANVEE	14,00 km/h	0:00:47	15,40 km/h	0:01:17	14,00 km/h	0:01:43	14,00 km/h	0:02:15	13,30 km/h	0:04:46	12,60 km/h								
Djamel BAIRA	13,50 km/h	0:00:48	14,85 km/h	0:01:20	13,50 km/h	0:01:47	13,50 km/h	0:02:20	12,83 km/h	0:04:56	12,15 km/h								
Estelle BAIRA	13,00 km/h	0:00:50	14,30 km/h	0:01:23	13,00 km/h	0:01:51	13,00 km/h	0:02:26	12,35 km/h	0:05:08	11,70 km/h								
Fanny LORRIN	15,00 km/h	0:00:44	16,50 km/h	0:01:12	15,00 km/h	0:01:36	15,00 km/h	0:02:06	14,25 km/h	0:04:27	13,50 km/h								
Florence HABETS	13,00 km/h	0:00:50	14,30 km/h	0:01:23	13,00 km/h	0:01:51	13,00 km/h	0:02:26	12,35 km/h	0:05:08	11,70 km/h								
Guy GUERIN	15,00 km/h	0:00:44	16,50 km/h	0:01:12	15,00 km/h	0:01:36	15,00 km/h	0:02:06	14,25 km/h	0:04:27	13,50 km/h								
Jean-Paul KERN	12,00 km/h	0:00:55	13,20 km/h	0:01:30	12,00 km/h	0:02:00	12,00 km/h	0:02:38	11,40 km/h	0:05:33	10,80 km/h								
Jean-Pierre GERVAIS	16,00 km/h	0:00:41	17,60 km/h	0:01:07	16,00 km/h	0:01:30	16,00 km/h	0:01:58	15,20 km/h	0:04:10	14,40 km/h								
Nadine DARFOUR	15,00 km/h	0:00:44	16,50 km/h	0:01:12	15,00 km/h	0:01:36	15,00 km/h	0:02:06	14,25 km/h	0:04:27	13,50 km/h								
Pierre WOLFF	15,50 km/h	0:00:42	17,05 km/h	0:01:10	15,50 km/h	0:01:33	15,50 km/h	0:02:02	14,73 km/h	0:04:18	13,95 km/h								