

NOM :				Prénom :		Classe :			
Palier		V.M.A de :	km/h	SEANCES					
	85%	90%	100%		TRAVAIL	85%	90%	100%	
Vitesse				A	3 fois 200m à 100% R = 3mn 3 fois 200m à 90%		r = W	r = 2W	
T/200m									
T/400m				B	3 fois 200m à 100 % 3 Lancers 3 fois 200m à 90% 3 Lancers		r = 2W	r = 2W	
T/600m									
Distance	m.	m.	m.	C	200 m à 100% 3 Lancers 400 m à 90% 3 Lancers 400 m à 90% 2 Lancers				
				D	600m à 90% 3 Lancers 200 m à 100% 3 Lancers 600m à 90% 3 Lancers				
r = temps de récup. (marche) entre deux courses				E	600m à 90% 3 lancers 600m à 90% 3 lancers 600m à 90% 3 lancers				
R = temps de récupération entre deux séries									
W = temps de travail (temps de course)				F	EVALUATION				

VITESSES DE COURSE ET TEMPS SUR 200M SELON VMA ET %								
VMA / %	70%	80%	85%	90%	100%	110%	120%	130%
7	4.9Km/h	5.6Km/h	5.9Km/h	6.3Km/h	7Km/h	7.7Km/h	8.4Km/h	9.1Km/h
	2mn27	2mn08	2mn02	1mn54	1mn43	1mn33	1mn26	1mn19
8	5.6 Km/h	6.4Km/h	6.8Km/h	7.2Km/h	8. Km/h	8.8Km/h	9.6Km/h	10.4Km/h
	2mn08	1mn52	1mn45	1mn40s	1mn30	1mn22	1mn15	1mn09
9	6.3Km/h	7.2Km/h	7.65Km/h	8.1Km/h	9. Km/h	9.9km/h	10.8km/h	11.7km/h
	1mn54	1mn40	1mn34	1mn28	1mn20	1mn12	1mn06	1mn01
10	7. Km/h	8. Km/h	8.5Km/h	9. Km/h	10. Km/h	11. Km/h	12. Km/h	13. Km/h
	1mn43	1mn30	1mn24	1mn20	1mn12	1mn05	1mn	55s
11	7.7Km/h	8.8Km/h	9.35Km/h	9.9Km/h	11Km/h	12.1Km/h	13.2Km/h	14.3Km/h
	1mn33	1mn22	1mn17	1mn12	1mn05	59s	54s	50s
12	8.4Km/h	9.6Km/h	10.2Km/h	10.8Km/h	12Km/h	13.2 Km/h	14.4Km/h	15.6Km/h
	1mn25	1mn15	1mn10	1mn06	1mn	54s	50s	46s
13	9.1Km/h	10.4km/h	11.5km/h	11.7Km/h	13Km/h	14.3Km/h	15.6Km/h	16.9Km/h
	1mn19	1mn09	1mn02	1mn	55s	50s	46s	42s
14	9.8Km/h	11.2km/h	11.9km/h	13.26Km/h	14m/h	15.4Km/h	16.8km/h	18.2/h
	1mn13	1mn04	1mn	54s	51s	46s	43s	39s
15	10.5km/h	12km/h	12.75Km/h	13.5km/h	15Km/h	16.5Km/h	18Km /h	19.5km/h
	1mn08	1mn	56s	53s	48s	44s	40s	37s
16	11.2km/h	12.8Km/h	13.6Km/h	14.4Km/h	16Km/h	17.6Km/h	19.2Km/h	20.8Km/h
	1mn04	56s	53s	50s	45s	41s	37s	34s
17	11.9km/h	13.6km/h	14.45Km/h	15.3Km/h	17Km/h	18.7Km/h	20.4km/h	22.1Km/h
	1mn	53s	50s	47s	42	38s	35s	32s
18	12.6Km/h	14.4km/h	15.3Km/h	16.2Km/h	18Km/h	19.8Km/h	21.3Km/h	24.3Km/h
	57s14	50s	47s	44s04	40s	36s	34s	29s
19	13.3km/h	15.2km/h	16.1km/h	17.1km/h	19km/h	20.9km/h	22.8km/h	24.7km/h
	54s	47s	45s	42s	38s	34.4s	31.5s	29s