

TEST : VMA VAM-EVAL LE 07 Octobre 2022 AVEC LES 3 ZONES DE TRAVAIL		PALIER	SEQUENCE	VMA	ENDURANCE FONDAMENTALE 65% à 75%	ENDURANCE ACTIVE 80% à 85%	VMA OU TRAVAIL EN RESISTANCE 90% à 110%	
MERCIER	Alexis	22	15"	19.1	12.4 à 14.3 km/h	12.4 à 16.2 km/h	17.2 à 21.0 km/h	1
FIORETTI	Yann	17	45"	16.9	11.0 à 12.7 km/h	13.5 à 14.4 km/h	15.2 à 18.6 km/h	2
ROBIN	Guillaume	17	45"	16.9	11.0 à 12.7 km/h	13.5 à 14.4 km/h	15.5 à 18.6 km/h	3
DOLO	Alain	17	15"	16.6	10.8 à 12.5 km/h	13.3 à 14.1 km/h	14.9 à 18.3 km/h	4
JUNIAT	Laurent	16	15"	16.1	10.1 à 11.6 km/h	12.9 à 13.6 km/h	14.5 à 17.7 km/h	5
SARRAZIN	Jacky	15	15"	15.5	9.3 à 10.7 km/h	12.4 à 13.2 km/h	13.9 à 17.0 km/h	6
DOSSMAN	Annabelle	12	30"	14.3	9.3 à 10.7 km/h	11.4 à 12.2 km/h	12.8 à 15.7 km/h	7
SIMON	Sylvie	12	30"	14.3	9.3 à 10.7 km/h	11.4 à 12.2 km/h	12.8 à 15.7 km/h	8
JUNIAT	Vandy	12	30"	14.3	9.3 à 10.7 km/h	11.4 à 12.2 km/h	12.8 à 15.7 km/h	9
BESCHE	Frédéric	12	15"	14.1	9.2 à 10.6 km/h	11.3 à 12.0 km/h	12.7 à 15.5 km/h	10
MANDIN	Laurence	12	15"	14.1	9.2 à 10.6 km/h	11.3 à 12.0 km/h	12.7 à 15.5 km/h	11
ORGERON	Christophe	11	45"	13.9	9.0 à 10.4 km/h	11.1 à 11.8 km/h	12.5 à 15.3 km/h	12
HUE	Pierre-Emmanuel	10	45"	13.4	8.7 à 10.0 km/h	10.7 à 11.4 km/h	12.0 à 14.7 km/h	13
GAZON	Isabelle	10	15"	13.1	8.5 à 9.8 km/h	10.5 à 11.1 km/h	11.8 à 14.4 km/h	14
GRANDGEORGES	Maryline	9	45"	12.9	8.4 à 9.7 km/h	10.3 à 10.9 km/h	11.6 à 14.2 km/h	15