

VMA du 03 Octobre 2024 à MARENNES.

(Estimation de chrono en fonction de votre VMA + Allure d'entraînement sur 1000 et 500)

NOM	PRENOM	PALIER	SECONDE	VMA	10 KM		SEMI-MARATHON		MARATHON		1000m – 500m	
					85%	90%	80%	85%	75%	80%	90%	93%
FIORETTI	Yann	18	15"	17.1	41'17"	38'59"	1h32'32"	1h27'04"	3h17'24"	3h05'04"	3'54"	1'48"
					4'08"km	3'54"km	4'23"km	4'08"km	4'41"km	4'23"km		
DOLO	Alain	17	45"	16.9	41'46"	39'27"	1h33'36"	1h28'05"	3h19'44"	3h07'15"	3'57"	1'55"
					4'11"km	3'57"km	4'26"km	4'11"km	4'44"km	4'26"km		
CHAIZEMARTIN	Amélie	15	45"	15.9	44'24"	41'56"	1h39'29"	1h33'38"	3h32'18"	3h19'00"	4'11"	2'02"
					4'26"km	4'11"km	4'43"km	4'26"km	5'02"km	4'43"km		
CHALLENGE	Delphine	15	30"	15.8	44'41"	42'12"	1h40'37"	1h34'41"	3h33'39"	3h20'17"	1'13"	2'02"
					4'28"km	4'13"km	4'45"km	4'28"km	5'04"km	4'45"km		
CHAUMIN	Nicolas	15	15"	15.6	45'15"	42'44"	1h41'54"	1h35'54"	3h36'23"	3h22'51"	4'16"	2'04"
					4'31"km	4'16"km	4'48"km	4'31"km	5'08"km	4'48"km		
LACOSTE	Mathias	15	15"	15.6	//////////		//////////		//////////		//////////	
LOPEZ	Jacky	15	15"	15.6	//////////		//////////		//////////		//////////	
SARRAZIN	Jacky	14	45"	15.4	45'50"	43'17"	1h42'44"	1h36'41"	3h39'12"	3h25'30"	4'20"	4'11"
					4'35"km	4'20"km	4'52"km	4'35"km	5'12"km	4'52"km		
TOURRET	J-Marie	14	00"	15.0	47'04"	44'27"	1h45'58"	1h39'44"	3h45'02"	3h30'58"	4'27"	4'18"
					4'42"km	4'27"km	5'00"km	4'42"km	5'20"km	5'00"km		
GOSSELIN	Fabrice	13	45"	14.9	47'23"	44'44"	1h46'41"	1h40'25"	3h46'33"	3h32'23"	4'29"	4'20"
					4'44"km	4'28"km	5'02"km	4'44"km	5'22"km	5'02"km		
PELETON	Agnès	12	45"	14.4	49'01"	46'18"	1h50'23"	1h42'54"	3h54'25"	3h39'46"	4'38"	4'29"
					4'54"km	4'38"km	5'33"km	5'12"km	5'33"km	5'12"km		
LACHAMBRE	Frédérique	11	30	13.8	51'05"	48'19"	1h54'37"	1h47'53"	4h04'37"	3h49'19"	4'50"	4'40"
					5'07"km	4'50"km	5'26"km	5'07"km	5'48"km	5'26"km		
SIMON	Sylvie	11	30"	13.8	//////////		//////////		//////////		//////////	
COUSIN	Margaux	10	30"	13.3	53'04"	50'07"	1h58'57"	1h51'58"	4h13'48"	3h57'56"	5'00"	4'51"
					5'18"km	5'01"km	5'38"km	5'18"km	6'01"km	5'38"km		
BEAUVAIS	Eva	10	15	13.1	53'53"	50'57"	2h00'45"	1h53'39"	4h17'41"	4h01'34"	5'05"	4'55"
					5'23"km	5'05"km	5'44"km	5'23"km	6'06"km	5'44"km		
BOURLAND	Béatrice	6	45	11.4	1h01'55"	58'25"	2h18'47"	2h10'37"	4h56'06"	4h37'36"	5'51"	5'40"
					6'12"km	5'51"km	6'35"km	6'12"km	7'01"km	6'35"km		
BOUNIOT	Karine	5	30	10.8	1h05'22"	1h01'44"	2h26'28"	2h26'28"	5h12'32"	4h53'00"	6'10"	3'00"
					6'32"km	6'10"km	6'57"km	6'32"km	7'24"km	6'57"km		