

TEST VMA de Daniel RIOU

In courseapied.ca

Distance parcourue en M	VAM équivalente en km/h
650	9,0
700	9,3
750	9,6
800	9,9
850	10,2
875	10,5
900	10,8
925	11,1
950	11,4
975	11,7
1000	12,0
1025	12,3
1050	12,6
1075	12,9
1100	13,2
1125	13,5
1150	13,8
1175	14,1
1200	14,4
1225	14,7
1250	15,0
1275	15,3
1300	15,6
1325	15,9
1350	16,2
1375	16,5
1400	16,8
1425	17,1
1450	17,4
1475	17,7
1500	18,0
1525	18,3
1550	18,6
1575	18,9
1600	19,2
1625	19,5
1650	19,8
1675	20,1
1700	20,4
1725	20,7
1750	21,0
1775	21,3
1800	21,6
1825	21,9
1850	22,2

Étape 1 : Sur un parcours étalonné tous les 25 m

Étape 2 : Faire l'échauffement habituel (10 à 30 minutes de course continue lente, puis quelques éducatifs de courses)

Étape 3: Courir la plus longue distance possible en 5 minutes.

Étape 4: Noter la distance parcourue et se reporter à la table ci-contre pour déterminer la Vitesse Maximale Aérobie

Mis en forme et ajusté par Patrick CHAUVEL

COP Athlétisme – section Adultes – AVRIL 2014