

SPORT PERFORMANCE

Test VMA Intermittent 45-15 - G.GACON 1994

Balise n°	Vitesse en km/h	Distance pour 45 secondes	Temps au 100m	Distance pour le 30-30
1	8	100.00	45.00	67
2	8.5	106.25	42.35	71
3	9	112.50	40.00	75
4	9.5	118.75	37.89	79
5	10	125.00	36.00	83
6	10.5	131.25	34.29	88
7	11	137.50	32.73	92
8	11.5	143.76	31.30	96
9	12	150.00	30.00	100
10	12.5	156.25	28.80	104
11	13	162.50	27.69	108
12	13.5	168.75	26.67	113
13	14	175.00	25.71	117
14	14.5	181.25	24.83	121
15	15	187.50	24.00	125
16	15.5	193.75	23.23	129
17	16	200.00	22.50	133
18	16.5	206.25	21.82	138
19	17	212.50	21.18	142
20	17.5	218.75	20.57	146
21	18	225.00	20.00	150
22	18.5	231.25	19.46	154
23	19	237.50	18.95	158
24	19.5	243.75	18.46	163
25	20	250.00	18.00	167
26	20.5	256.25	17.56	171
27	21	262.50	17.14	175
28	21.5	268.75	16.74	179
29	22	275.00	16.36	183
30	22.5	281.25	16.00	188
31	23	287.50	15.65	192
32	23.5	293.75	15.32	196
33	24	300.00	15.00	200