

VMA et allures des Oxygénés		Vitesses et allures d'entraînement théoriques en fonction de la VMA																			
		VMA	VMA précédente	tendance	ALLURE 1				ALLURE 2				ALLURE 3				ALLURE 4				
					60 %		70 %		75 %		80 %		85 %		90 %		100 %	105 %			
vitesse	allure	vitesse	allure	vitesse	allure	vitesse	allure	vitesse	allure	vitesse	allure	vitesse	allure	vitesse	Tempo/100m	vitesse	Tempo/100m				
ALAIN	Jérôme Franck	15,5			15,5	9,3	00:06:27	10,85	00:05:32	11,6	00:05:10	12,4	00:04:50	13,2	00:04:33	13,95	00:04:18	15,5	00:00:23	16,3	00:00:22
ASSENSION	Florence				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
AUDEBERT	Jean Marc				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
AZAM	Clemence	16,0			16,0	9,6	00:06:15	11,2	00:05:21	12,0	00:05:10	12,8	00:04:41	13,6	00:04:25	14,4	00:04:10	16,0	00:00:23	16,8	00:00:21
BABAUD	Stéphanie				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
BARREAUX TERNACLE	Cécile	13,4			13,4	8,0	00:07:28	9,38	00:06:24	10,1	00:05:10	10,72	00:05:36	11,4	00:05:16	12,06	00:04:59	13,4	00:00:27	14,1	00:00:26
BOUCHET	Marie Noelle				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
BOUTIN	Rémi	15,6	15		0,3	9,4	00:06:25	10,92	00:05:30	11,7	00:05:10	12,48	00:04:48	13,3	00:04:31	14,04	00:04:16	15,6	00:00:23	16,4	00:00:22
CAPEL	Simon	19,5			19,5	11,7	00:05:08	13,65	00:04:24	14,6	00:05:10	15,6	00:03:51	16,6	00:03:37	17,55	00:03:25	19,5	00:00:18	20,5	00:00:18
CASTRO	Stéphanie				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
COUTURIER	Léo	17,5			17,5	10,5	00:05:43	12,25	00:04:54	13,1	00:05:10	14	00:04:17	14,9	00:04:02	15,75	00:03:49	17,5	00:00:21	18,4	00:00:20
COUTURIER	Yvan	17,0			17,0	10,2	00:05:53	11,9	00:05:03	12,8	00:05:10	13,6	00:04:25	14,5	00:04:09	15,3	00:03:55	17,0	00:00:21	17,9	00:00:20
CROUZAL	Mathieu	15,3	16		-0,7	9,2	00:06:32	10,71	00:05:36	11,5	00:05:10	12,24	00:04:54	13,0	00:04:37	13,77	00:04:21	15,3	00:00:24	16,1	00:00:22
DAVID	Gaston	16,8			16,8	10,1	00:05:57	11,76	00:05:06	12,6	00:05:10	13,44	00:04:28	14,3	00:04:12	15,12	00:03:58	16,8	00:00:21	17,6	00:00:20
DELMAIL	Claude	13,5	14		0,0	8,1	00:07:24	9,45	00:06:21	10,1	00:05:10	10,8	00:05:33	11,5	00:05:14	12,15	00:04:56	13,5	00:00:27	14,2	00:00:25
DELSAUX	Lionel				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
DESCLAVELIÈRES	Christelle				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
DRILLET	Laurent				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
DUMEZ	Samuel				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
DUPOUY	Franck				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
DURANDET	Christophe				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
ESCARPIT	Jean Luc				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
FAURE	Michael				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
FELDER	Romuald	13,9			13,9	8,3	00:07:12	9,73	00:06:10	10,4	00:05:10	11,12	00:05:24	11,8	00:05:05	12,51	00:04:48	13,9	00:00:26	14,6	00:00:25
FERNANDES	Dominique	16,0			16,0	9,6	00:06:15	11,2	00:05:21	12,0	00:05:10	12,8	00:04:41	13,6	00:04:25	14,4	00:04:10	16,0	00:00:23	16,8	00:00:21
FERRARI	Valérie	11,8	12		-0,3	7,1	00:08:28	8,26	00:07:16	8,9	00:05:10	9,44	00:06:21	10,0	00:05:59	10,62	00:05:39	11,8	00:00:31	12,4	00:00:29
FOINY	Yoann				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
GAUBERT	Cedric				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
GENDRE	Bernard				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
GIRALDA	Alain				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
GOMES	Caroline	13,1			13,1	7,9	00:07:38	9,17	00:06:33	9,8	00:05:10	10,48	00:05:44	11,1	00:05:23	11,79	00:05:05	13,1	00:00:27	13,8	00:00:26
GOMES	Stéphane	15,0			15,0	9,0	00:06:40	10,5	00:05:43	11,3	00:05:10	12	00:05:00	12,8	00:04:42	13,5	00:04:27	15,0	00:00:24	15,8	00:00:23
GOUYET	Chantal				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
GUILBAUD	Freddy	17,3			17,3	10,4	00:05:47	12,11	00:04:57	13,0	00:05:10	13,84	00:04:20	14,7	00:04:05	15,57	00:03:51	17,3	00:00:21	18,2	00:00:20
GUILLOT	Guillaume				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
GUITTENY	Céline	15,8			15,8	9,5	00:06:20	11,06	00:05:25	11,9	00:05:10	12,64	00:04:45	13,4	00:04:28	14,22	00:04:13	15,8	00:00:23	16,6	00:00:22
HAMONIC	Yves	15,1	15		-0,2	9,1	00:06:37	10,57	00:05:41	11,3	00:05:10	12,08	00:04:58	12,8	00:04:40	13,59	00:04:25	15,1	00:00:24	15,9	00:00:23
HARDY	François				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
HENG	Jean Pierre				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
LAFORREST	Franck				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
LAFORRESTERIE	Ludivine	13,1			13,1	7,9	00:07:38	9,17	00:06:33	9,8	00:05:10	10,48	00:05:44	11,1	00:05:23	11,79	00:05:05	13,1	00:00:27	13,8	00:00:26
LAMOTTE COURRECH	Caroline				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
LASTRA	Emmanuelle				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
LAURENT	Stephane				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
LE BRIGAND	Gilles				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
LE PERFF	Damien				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
LEBRUN	Catherine				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
LEBRUN	François				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
LELAURAIN	Thierry				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
LEONE	Anthony				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
LEROUY PASQUET	Elyse	13,6	13		0,2	8,2	00:07:21	9,52	00:06:18	10,2	00:05:10	10,88	00:05:31	11,6	00:05:11	12,24	00:04:54	13,6	00:00:26	14,3	00:00:25
LIZIARD	Yann				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
LONGIN	Cedric	17,9	18		0,3	10,7	00:05:35	12,53	00:04:47	13,4	00:05:10	14,32	00:04:11	15,2	00:03:57	16,11	00:03:43	17,9	00:00:20	18,8	00:00:19
LOUGE	Stéphane				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
LUNEL	Alexis				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
MARTIN	Loic				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
MARTIN	Marie Claire				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
MARTIN	Philippe				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
MEURIS	Sebastien	12,8			12,8	7,7	00:07:49	8,96	00:06:42	9,6	00:05:10	10,24	00:05:52	10,9	00:05:31	11,52	00:05:13	12,8	00:00:28	13,4	00:00:27
MONTSUSSAC	Virginie				0,0	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	00:05:10	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !	0,0	#DIV/0 !
MOURLAN	Elise	15,4			15,4	9,2	00:06:30	10,78	00:05:34	11,6	00:05:10	12,32	00:04:52	13,1	00:04:35	13,86	00:04:20	15,4	00:00:23	16,2	00:00:22
NARBAIS	Laure	14,4			14,4	8,6	00:06:57	10,08	00:05:57	10,8	00:05:10	11,52	00:05:13	12,2	00:04:54	12,96	00:04:38	14,4			