

VMA	Travail de la VMA																			
	VMA Courte												VMA Longue							
	30" - 30"			150m			200m			300m			400m		500m		600m		700m	800m
	95%	100%	105%	95%	100%	105%	95%	100%	105%	95%	100%	105%	95%	100%	95%	100%	95%	100%	95%	95%
20,0		167m	175m		27"	26"		36"	34"5		54"	51"5	1'16	1'12	1'35	1'30	1'54	1'48	2'13	2'32
		r = 100m			r = 25"			r = 35"			r = 45"			r = 1'						
19,5		162m	170m		27"5	26"5		37"	35"		55"5	53"	1'18	1'14	1'37	1'32	1'57	1'51	2'16	2'35
		r = 97m			r = 25"			r = 35"			r = 45"			r = 1'						
19,0		158m	166m		28"5	27"		38"	36"		57"	54"	1'20	1'16	1'40	1'35	2'00	1'54	2'20	2'40
		r = 95m			r = 25"			r = 35"			r = 45"			r = 1'						
18,5		154m	162m		29"	27"5		39"	37"	1'01"5	58"5	56"	1'22	1'18	1'42	1'37	2'03	1'57	2'23	2'44
		r = 92m			r = 25"			r = 35"			r = 45"			r = 1'						
18,0	143m	150m	157m	31"5	30"	28"5	42"	40"	38"	1'03	1'00	57"	1'24	1'20	1'45	1'40	2'06	2'00	2'27	2'48
	r = 90m			r = 25"			r = 35"			r = 45"			r = 1'							
17,5	139m	146m	153m	32"5	31"	29"5	43"	41"	39"	1'05	1'02	59"	1'27	1'22	1'48	1'43	2'10	2'03	2'32	2'53
	r = 88m			r = 25"			r = 35"			r = 45"			r = 1'							
17,0	135m	142m	149m	33"5	32"	30"5	45"	42"5	40"5	1'07	1'03"5	1'00"5	1'29	1'25	1'51	1'46	2'14		2'36	2'58
	r = 85m			r = 25"			r = 35"			r = 45"			r = 1'							
16,5	131m	138m	144m	35"	33"	31"5	46"	43"5	41"5	1'09	1'05"		1'32	1'27	1'55	1'49	2'18		2'41	3'04
	r = 83m			r = 30"			r = 35"			r = 50"			r = 1'05							
16,0	127m	133m	140m	36"	34"	32"5	47"5	45"	43"	1'11	1'07"5		1'35	1'30	1'58		2'22		2'46	3'09
	r = 80m			r = 30"			r = 35"			r = 50"			r = 1'05							
15,5	123m	129m		37"	35"		49"	46"5		1'13"5	1'10		1'38	1'33	2'02		2'27		2'51	
	r = 77m			r = 30"			r = 40"			r = 50"			r = 1'10							
15,0	119m	125m		38"	36"		50"5	48"		1'16	1'12		1'41	1'36	2'06		2'32		2'57	
	r = 75m			r = 30"			r = 40"			r = 50"			r = 1'10							
14,5	115m	121m		39"	37"		52"	49"5		1'18	1'15		1'45	1'39	2'11		2'37			
	r = 73m			r = 35"			r = 45"			r = 55"			r = 1'15							
14,0	111m	117m		40"5	38"5		54"	51"5		1'21	1'17		1'48	1'43	2'15		2'42			
	r = 70m			r = 35"			r = 45"			r = 55"			r = 1'15							
13,5	107m	113m		42"	40"		56"5	53"5		1'24	1'20		1'52	1'47	2'20		2'48			
	r = 67m			r = 35"			r = 45"			r = 55"			r = 1'15							
13,0	103m	108m		43"5	41"5		58"5	55"5		1'27"5	1'23		1'57	1'51	2'26		2'55			
	r = 65m			r = 35"			r = 45"			r = 55"			r = 1'15							