

## Test Vaméval (intervalles 20 m)

Nom :	Dohn
Prénom :	Christophe
Date de naissance:	15/12/1980
Age :	37

Résultats	
Date:	23/04/2017
Dernier palier terminé :	20,00
VMA (km/h):	18,0
FC max (bpm):	176



**Stimulus**  
coaching sportif & nutrition

[www.stimul-us.be](http://www.stimul-us.be)

Prédictions et allures d'entraînement										
	Vitesse		Chrono		Temps de passage				Fréquence cardiaques	
	km/h		h:mm:ss		Tps/Km		Tps/100m		% Fc max	
<b>VMA</b>	<b>18,0</b>				<b>03:20</b>		<b>00:20</b>		<b>176</b>	
<b>5 kilomètres</b>	16,2	17,1	<u>00:18:31</u>	<u>00:17:33</u>	03:42	03:31	00:22	00:21	167	172
<b>10 kilomètres</b>	15,3	16,2	<u>00:39:13</u>	<u>00:37:02</u>	03:55	03:42	00:24	00:22	158	167
<b>Semi marathon</b>	14,4	15,3	<u>01:27:55</u>	<u>01:22:45</u>	04:10	03:55	00:25	00:24	150	158
<b>Marathon</b>	12,6	14,4	<u>03:20:56</u>	<u>02:55:49</u>	04:46	04:10	00:29	00:25	141	150
<b>Endurance</b>	9,0	12,6							114	141

[Infos et bande sonore](#)