

Bilan EPI VMA (math)

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1	Temps de course	3'	6'	9'	12'	15'	18'	Total		VMA :	15
2	Contrat à atteindre	80,00 %	90,00 %	90,00 %	90,00 %	90,00 %	100,00 %				
3	Nombre de plots correspondant										
4	Nombre de plots dépassés à chaque période de 3' (1 plot tous les 25 m.)	23	25	25	25	26	28	152			
5	Période marchée (mettre une x dans la case à chaque marcher)										
6	Distance parcourue chaque 3'	575	625	625	625	650	700	3800			
7	Vitesse en m/h	11500	12500	12500	12500	13000	14000	12666,7			
8	Vitesse en km/h	11,5	12,5	12,5	12,5	13	14	12,6667			
9	Pourcentage de la VMA utilisé:	76,67 %	83,33 %	83,33 %	83,33 %	86,67 %	93,33 %				
10											
11											

Distance

Vitesse (m/h)

Vitesse (km/h)

Pourcentage de VMA

Formule tableur:

Formule tableur:

Formule tableur:

Formule tableur:

