Le samedi 14 octobre 15 coureurs ont réalisé une séance VMA de type Léger-Boucher sur une piste de 400 mètres avec des plots positionnés tous les 50 mètres à atteindre à chaque coup de sifflet.

Toutes les 2 minutes ‘environ’ un double coup de sifflet a signalé une augmentation de la vitesse de 1 km/h

Après un échauffement collectif emmené par Lolo, quelques éducatifs et accélérations, le début de la séance VMA s’est fait à une vitesse de 8 km/h soit 22,5 secondes tous les 50 mètres.

Les Résultats

Maria Fernandes 11’29’’ de course soit une distance de 2000 mètres pour une VMA de 12,75km/h

Maria Michel 11’57’’ de course soit une distance de 2100 mètres pour une VMA de 13 km/h

Françoise Vallin 11’57’’ de course soit une distance de 2100 mètres pour une VMA de 13 km/h

Cendrine Mottura 12’35’’ de course soit une distance de 2250 mètres pour une VMA de 13,25 km/h

Francis Gourlaouen 12’48’’ de course soit une distance de 2300 mètres pour une VMA de 13,25 km/h

Frédéric Malveau 12’48’’ de course soit une distance de 2300 mètres pour une VMA de 13,25 km/h

Guylaine Richard 13’01’’ de course soit une distance de 2350 mètres pour une VMA de 13,50 km/h

Dalila Make 13’01’’ de course soit une distance de 2350 mètres pour une VMA de 13,50 km/h

Séverine Fauvet 13’40’’ de course soit une distance de 2500 mètres pour une VMA de 13,75 km/h

Isabelle Breton 14’28’’ de course soit une distance de 2700 mètres pour une VMA de 14,25 km/h

Christophe Michel 14’28’’ de course soit une distance de 2700 mètres pour une VMA de 14,25 km/h

Laurent Goffredi 14’40’’ de course soit une distance de 2750 mètres pour une VMA de 14,25 km/h

Angélique Bériol 15’16’’ de course soit une distance de 2900 mètres pour une VMA de 14,5 km/h

Damien Bourrel 15’16’’ de course soit une distance de 2900 mètres pour une VMA de 14,5 km/h

Sébastien Boisset 16’49’’ de course soit une distance de 3300 mètres pour une VMA de 15,25 km/h

BRAVO à toutes et à tous.

Un grand merci à Gérard, Philippe, Arnaud et Jean Paul pour leur disponibilité et leur aide

Fred