

Calculs avec sa VMA

Nom :	Kasparov
Prénom :	Garry
Classe :	5ème7 Moscou
Ma VMA (en km/h)	23,5
Ma VMA (en m/min)	391,67

Longueur de la piste (m)	200
--------------------------	-----

En 1 minute					
% de la VMA	110%	105%	100%	95%	90%
Distance parcourue (m)	430,83	411,25	391,67	372,08	352,50
Nombre de tour(s) de piste	2,2	2,1	2,0	1,9	1,8

En 3 minutes					
% de la VMA	110%	105%	100%	95%	90%
Distance parcourue (m)	1292,50	1233,75	1175,00	1116,25	1057,50
Nombre de tour(s) de piste	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3

En 6 minutes					
% de la VMA	110%	105%	100%	95%	90%
Distance parcourue (m)	2585,00	2467,50	2350,00	2232,50	2115,00
Nombre de tour(s) de piste	12,9	12,3	11,8	11,2	10,6