

			29 février 2016			ZONES DE TRAVAIL (Allure au KM)		
			PALIER	SEQUENCE	VMA (en Km/h)	Endurance Fondamentale 65% à 75%	Endurance Active 80% à 85%	VMA ou Résistance 90% à 110%
1	Véronique	BABILAERE	7		11,5	7,5 à 8,6 km/h	9,2 à 9,8 km/h	10,4 à 12,7 km/h
2	Corine	BASCOUL	10		13	8,5 à 9,8 km/h	10,4 à 11,1 km/h	11,7 à 14,3 km/h
3	Catherine	DRILLEAUD	10	30"	13,3	8,6 à 10 km/h	10,6 à 11,3 km/h	12 à 14,6 km/h
4	Daniel	BIHOREL	12	30"	14,3	9,3 à 10,7 km/h	11,4 à 12,2 km/h	12,9 à 15,7 km/h
5	Tony	SUAUD	12	30"	14,3	9,3 à 10,7 km/h	11,4 à 12,2 km/h	12,9 à 15,7 km/h
6	Laure	NADAU-MAURIN	14	15"	15,1	9,8 à 11,3 km/h	12,1 à 12,8 km/h	13,6 à 16,6 km/h
7	Franck	LERAY	15		15,5	10,1 à 11,6 km/h	12,4 à 13,2 km/h	14 à 17,1 km/h
8	Cyril	MOCQUANT	15		15,5	10,1 à 11,6 km/h	12,4 à 13,2 km/h	14 à 17,1 km/h
9	Avelino	FREITAS	15	30"	15,8	10,3 à 11,9 km/h	12,6 à 13,4 km/h	14,2 à 17,4 km/h
10	David	MENENTEAU	15	45"	15,9	10,3 à 11,9 km/h	12,7 à 13,5 km/h	14,3 à 17,5 km/h
11	François	HERLENT	16		16	10,4 à 12 km/h	12,8 à 13,6 km/h	14,4 à 17,6 km/h
12	Yann	CHARON	16	15"	16,1	10,5 à 12,1 km/h	12,9 à 13,7 km/h	14,5 à 17,7 km/h
13	Dominique	LE GUYADER	16	15"	16,1	10,5 à 12,1 km/h	12,9 à 13,7 km/h	14,5 à 17,7 km/h
14	Hervé	ROBIN	16	45"	16,4	10,7 à 12,3 km/h	13,1 à 13,9 km/h	14,8 à 18 km/h
15	Antony	HUMEAU	17	15"	16,6	10,8 à 12,5 km/h	13,3 à 14,1 km/h	14,9 à 18,3 km/h
16	Jérôme	DUPONT	17	30"	16,8	10,9 à 12,6 km/h	13,4 à 14,3 km/h	15,1 à 18,5 km/h
17	Bruno	RICARD	17	30"	16,8	10,9 à 12,6 km/h	13,4 à 14,3 km/h	15,1 à 18,5 km/h
18	Mickaël	GEFFARD	18		17	11,1 à 12,8 km/h	13,6 à 14,5 km/h	15,3 à 18,7 km/h
19	Hervé	L'HOMMEDE	18		17	11,1 à 12,8 km/h	13,6 à 14,5 km/h	15,3 à 18,7 km/h
20	Freddy	RICHARD	20	30"	18,3	11,9 à 13,7 km/h	14,6 à 15,6 km/h	16,5 à 20,1 km/h