

## Calcul Vma, en utilisant le programme : Distance donnée-Temps réalisé

(En rentrant les temps réalisés, le % de Vma souhaitée et la distance ou le temps sur lequel le travail sera effectué le programme se charge de calculer les différentes statistiques)

### Exemple d'une partie : Calcul d'un temps recherché à 120% de la Vma, en fonction d'une distance

Calcul : Temps d'une Distance			Performances			Vitesse Maximale Aérobie à						Classement pour groupe
Test effectué le 26/10/2000			1500m	Vitesse (Km/h)	VO2 Max	120,00%						
NOM	Prénom	Né le				Temps de passage pour atteindre la distance de :						
			20m    60m    150m    200m    600m    800m									
AA	Samuel		5'00"	18,00	65,50	0'3"	0'10"	0'25"	0'33"	1'40"	2'13"	1
BB	Patrice		5'50"	15,43	56,40	0'4"	0'12"	0'29"	0'39"	1'57"	2'36"	2
CC	Ludo		7'40"	11,74	42,80	0'5"	0'15"	0'38"	0'51"	2'33"	3'24"	3
DD	Vincent		9'00"	10,00	36,40	0'6"	0'18"	0'45"	1'00"	3'00"	4'00"	4
Total Effectif : 4			STATISTIQUES			REMARQUES						Total Présents 4
Moyenne du groupe			6'52"	13,79	50,27	Terrain sec						
Meilleure performance du groupe			5'00"	18,00	65,50							
Performance la moins élevée du groupe			9'00"	10,00	36,40							

### Exemple d'une partie : Calcul d'une distance recherchée à 100% de la Vma, en fonction d'un temps

Calcul : Distance d'un Temps			Performances			Vitesse Maximale Aérobie à						Classement pour groupe
Test effectué le 26/10/2000			1500m	Vitesse (Km/h)	VO2 Max	100,00%						
NOM	Prénom	Né le				Distance à atteindre pour un temps de :						
			0'10"    0'30"    1'00"    2'00"    3'00"    4'30"									
AA	Samuel		5'00"	18,00	65,50	50m	150m	300m	600m	900m	1350m	1
BB	Patrice		5'50"	15,43	56,40	43m	129m	257m	514m	771m	1157m	2
CC	Ludo		7'40"	11,74	42,80	33m	98m	196m	391m	587m	880m	3
DD	Vincent		9'00"	10,00	36,40	28m	83m	167m	333m	500m	750m	4
Total Effectif : 4			STATISTIQUES			REMARQUES						Total Présents 4
Moyenne du groupe			6'52"	13,79	50,27	Terrain sec						
Meilleure performance du groupe			5'00"	18,00	65,50							
Performance la moins élevée du groupe			9'00"	10,00	36,40							