

FICHE DNB DEMI-FOND

COUREUR	Nom :	Prénom :
CHRONOMETREUR	Nom :	Prénom :
OBSERVATEUR	Nom :	Prénom :

VMA du Coureur :				
Effort de 4 min	Distance à 95%		Distance à 100%	
Effort de 4 min	Distance réalisée à l'évaluation			
Effort de 6 min	Distance à 90%		Distance à 95%	
Effort de 6 min	Distance réalisée à l'évaluation			
Effort de 2 min	Distance choisie supérieur à 100%			
Effort de 2 min	Distance réalisée à l'évaluation			