

Teste Léger - para determinação da VMA

Duração dos patamaes de aprox 2 minutos

Distância: Teste Léger - **50 metros**

Dif patam	Km/h	m/s	Distância-m														
			50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750
0:00:13	14,0	3,89	0:00:12	0:00:25	0:00:38	0:00:51	0:01:04	0:01:17	0:01:30	0:01:42	0:01:55	0:02:08					
0:00:12	15,0	4,17	0:02:20	0:02:32	0:02:44	0:02:56	0:03:08	0:03:20	0:03:32	0:03:44	0:03:56	0:04:08					
0:00:11	16,0	4,44	0:04:19	0:04:30	0:04:41	0:04:53	0:05:04	0:05:15	0:05:26	0:05:38	0:05:49	0:06:00					
0:00:11	17,0	4,72	0:06:10	0:06:21	0:06:31	0:06:42	0:06:52	0:07:03	0:07:14	0:07:24	0:07:35	0:07:45	0:07:56				
0:00:10	18,0	5,00	0:08:06	0:08:16	0:08:26	0:08:36	0:08:46	0:08:56	0:09:06	0:09:16	0:09:26	0:09:36	0:09:46	0:09:56			
0:00:09	19,0	5,28	0:10:05	0:10:14	0:10:24	0:10:33	0:10:43	0:10:52	0:11:02	0:11:11	0:11:21	0:11:30	0:11:40	0:11:49	0:11:59		
0:00:09	20,0	5,56	0:12:08	0:12:17	0:12:26	0:12:35	0:12:44	0:12:53	0:13:02	0:13:11	0:13:20	0:13:29	0:13:38	0:13:47	0:13:56	0:14:05	
0:00:09	21,0	5,83	0:14:13	0:14:22	0:14:30	0:14:39	0:14:47	0:14:56	0:15:05	0:15:13	0:15:22	0:15:30	0:15:39	0:15:47	0:15:56	0:16:05	
0:00:08	22,0	6,11	0:16:13	0:16:21	0:16:29	0:16:37	0:16:45	0:16:54	0:17:02	0:17:10	0:17:18	0:17:26	0:17:35	0:17:43	0:17:51	0:17:59	0:18:07