

Teste Léger - para determinação da VMA

Duração dos patamaes de aprox 2 minutos

Distânc 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	800	
0:00:12	15,0	4,17	0:00:12	0:00:24	0:00:36	0:00:48	0:01:00	0:01:12	0:01:24	0:01:36	0:01:48	0:02:00						
0:00:11	16,0	4,44	0:02:11	0:02:22	0:02:33	0:02:45	0:02:56	0:03:07	0:03:18	0:03:30	0:03:41	0:03:52	0:04:03					
0:00:11	17,0	4,72	0:04:13	0:04:24	0:04:34	0:04:45	0:04:55	0:05:06	0:05:17	0:05:27	0:05:38	0:05:48	0:05:59					
0:00:10	18,0	5,00	0:06:09	0:06:19	0:06:29	0:06:39	0:06:49	0:06:59	0:07:09	0:07:19	0:07:29	0:07:39	0:07:49	0:07:59				
0:00:09	19,0	5,28	0:08:08	0:08:17	0:08:27	0:08:36	0:08:46	0:08:55	0:09:05	0:09:14	0:09:24	0:09:33	0:09:43	0:09:52	0:10:02			
0:00:09	20,0	5,56	0:10:11	0:10:20	0:10:29	0:10:38	0:10:47	0:10:56	0:11:05	0:11:14	0:11:23	0:11:32	0:11:41	0:11:50	0:11:59			
0:00:09	21,0	5,83	0:12:07	0:12:16	0:12:24	0:12:33	0:12:41	0:12:50	0:12:59	0:13:07	0:13:16	0:13:24	0:13:33	0:13:41	0:13:50	0:13:59		
0:00:08	22,0	6,11	0:14:07	0:14:15	0:14:23	0:14:31	0:14:39	0:14:48	0:14:56	0:15:04	0:15:12	0:15:20	0:15:29	0:15:37	0:15:45	0:15:53	0:16:01	
0:00:08	23,0	6,39	0:16:08	0:16:16	0:16:24	0:16:32	0:16:40	0:16:47	0:16:55	0:17:03	0:17:11	0:17:19	0:17:27	0:17:34	0:17:42	0:17:50	0:17:58	
0:00:08	24,0	6,67	0:18:05	0:18:13	0:18:20	0:18:28	0:18:35	0:18:43	0:18:50	0:18:58	0:19:05	0:19:13	0:19:20	0:19:28	0:19:35	0:19:43	0:19:50	0:19:58
0:00:07	25,0	6,94	0:20:05	0:20:12	0:20:19	0:20:26	0:20:34	0:20:41	0:20:48	0:20:55	0:21:02	0:21:10	0:21:17	0:21:24	0:21:31	0:21:38	0:21:46	0:21:53