

	Km/h	M.sec
VMA	20	5,56

distance en M	150	200	250	300	400	500	600	800	1000	1500	2000	3000	4000	5000
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	87,5	85	82,5	80	75
Temps à réaliser en sec	24,55	33,49	42,86	52,68	72,00	92,31	113,68	155,68	200,00	308,57	423,53	654,55	900,00	1200,00
Vitesse en Km/h	22,00	21,50	21,00	20,50	20,00	19,50	19,00	18,50	18,00	17,50	17,00	16,50	16,00	15,00
Temps à réaliser	00'24",55	00'33",49	00'42",86	00'52",69	01'12",01	01'32",32	01'53",70	02'35",70	03'20",03	05'08",62	07'03",59	10'54",64	15'00",14	20'00",18

Temps en minutes	0,3	0,45	1 mn	1mn15	1mn30	2 mn	3 mn	4mn	5mn	6mn	7mn	8mn	9mn	10mn
Temps en sec	30	45	60	75	90	120	180	240	300	360	420	480	540	600
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	90	85	85	85	85
distance à réaliser en m	183	269	350	427	500	650	950	1233	1500	1800	1983	2267	2550	2833
Vitesse en Km/h	22	21,5	21	20,5	20	19,5	19	18,5	18	18	17	17	17	17

	Km/h	M.sec
VMA	19,5	5,42

distance en M	150	200	250	300	400	500	600	800	1000	1500	2000	3000	4000	5000
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	87,5	85	82,5	80	75
Temps à réaliser en sec	25,17	34,35	43,96	54,03	73,85	94,67	116,60	159,67	205,13	316,48	434,39	671,33	923,08	1230,77
Vitesse en Km/h	21,45	20,96	20,48	19,99	19,50	19,01	18,53	18,04	17,55	17,06	16,58	16,09	15,60	14,63
Temps à réaliser	00'25",18	00'34",35	00'43",96	00'54",04	01'13",86	01'34",69	01'56",62	02'39",69	03'25",16	05'16",53	07'14",46	11'11",43	15'23",22	20'30",96

Temps en minutes	0,3	0,45	1 mn	1mn15	1mn30	2 mn	3 mn	4mn	5mn	6mn	7mn	8mn	9mn	10mn
Temps en sec	30	45	60	75	90	120	180	240	300	360	420	480	540	600
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	90	85	85	85	85
distance à réaliser en m	179	262	341	416	488	634	926	1203	1463	1755	1934	2210	2486	2763
Vitesse en Km/h	21,45	20,9625	20,475	19,9875	19,5	19,0125	18,525	18,0375	17,55	17,55	16,575	16,575	16,575	16,575

	Km/h	M.sec
VMA	19	5,28

distance en M	150	200	250	300	400	500	600	800	1000	1500	2000	3000	4000	5000
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	87,5	85	82,5	80	75
Temps à réaliser en sec	25,84	35,25	45,11	55,46	75,79	97,17	119,67	163,87	210,53	324,81	445,82	689,00	947,37	1263,16
Vitesse en Km/h	20,90	20,43	19,95	19,48	19,00	18,53	18,05	17,58	17,10	16,63	16,15	15,68	15,20	14,25
Temps à réaliser	00'25",84	00'35",26	00'45",12	00'55",46	01'15",80	01'37",18	01'59",69	02'43",89	03'30",56	05'24",86	07'25",89	11'29",10	15'47",51	21'03",35

Temps en minutes	0,3	0,45	1 mn	1mn15	1mn30	2 mn	3 mn	4mn	5mn	6mn	7mn	8mn	9mn	10mn
Temps en sec	30	45	60	75	90	120	180	240	300	360	420	480	540	600
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	90	85	85	85	85
distance à réaliser en m	174	255	333	406	475	618	903	1172	1425	1710	1884	2153	2423	2692
Vitesse en Km/h	20,9	20,425	19,95	19,475	19	18,525	18,05	17,575	17,1	17,1	16,15	16,15	16,15	16,15

	Km/h	M.sec
VMA	18,5	5,14

ditance en M	150	200	250	300	400	500	600	800	1000	1500	2000	3000	4000	5000
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	87,5	85	82,5	80	75
Temps à réaliser en sec	26,54	36,20	46,33	56,95	77,84	99,79	122,90	168,30	216,22	333,59	457,87	707,62	972,97	1297,30
Vitesse en Km/h	20,35	19,89	19,43	18,96	18,50	18,04	17,58	17,11	16,65	16,19	15,73	15,26	14,80	13,88
Temps à réaliser	00'26",54	00'36",21	00'46",34	00'56",96	01'17",85	01'39",81	02'02",92	02'48",32	03'36",25	05'33",64	07'37",94	11'47",72	16'13",12	21'37",49

Temps en minutes	0,3	0,45	1 mn	1mn15	1mn30	2 mn	3 mn	4mn	5mn	6mn	7mn	8mn	9mn	10mn
Temps en sec	30	45	60	75	90	120	180	240	300	360	420	480	540	600
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	90	85	85	85	85
distance à réaliser en m	170	249	324	395	463	601	879	1141	1388	1665	1835	2097	2359	2621
Vitesse en Km/h	20,35	19,8875	19,425	18,9625	18,5	18,0375	17,575	17,1125	16,65	16,65	15,725	15,725	15,725	15,725

	Km/h	M.sec
VMA	18	5,00

ditance en M	150	200	250	300	400	500	600	800	1000	1500	2000	3000	4000	5000
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	87,5	85	82,5	80	75
Temps à réaliser en sec	27,27	37,21	47,62	58,54	80,00	102,56	126,32	172,97	222,22	342,86	470,59	727,27	1000,00	1333,33
Vitesse en Km/h	19,80	19,35	18,90	18,45	18,00	17,55	17,10	16,65	16,20	15,75	15,30	14,85	14,40	13,50
Temps à réaliser	00'27",28	00'37",21	00'47",63	00'58",55	01'20",01	01'42",58	02'06",33	02'53",00	03'42",26	05'42",91	07'50",66	12'07",38	16'40",15	22'13",54

Temps en minutes	0,3	0,45	1 mn	1mn15	1mn30	2 mn	3 mn	4mn	5mn	6mn	7mn	8mn	9mn	10mn
Temps en sec	30	45	60	75	90	120	180	240	300	360	420	480	540	600
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	90	85	85	85	85
distance à réaliser en m	165	242	315	384	450	585	855	1110	1350	1620	1785	2040	2295	2550
Vitesse en Km/h	19,8	19,35	18,9	18,45	18	17,55	17,1	16,65	16,2	16,2	15,3	15,3	15,3	15,3

	Km/h	M.sec
VMA	17,5	4,86

ditance en M	150	200	250	300	400	500	600	800	1000	1500	2000	3000	4000	5000
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	87,5	85	82,5	80	75
Temps à réaliser en sec	28,05	38,27	48,98	60,21	82,29	105,49	129,92	177,92	228,57	352,65	484,03	748,05	1028,57	1371,43
Vitesse en Km/h	19,25	18,81	18,38	17,94	17,50	17,06	16,63	16,19	15,75	15,31	14,88	14,44	14,00	13,13
Temps à réaliser	00'28",06	00'38",28	00'48",99	01'00",22	01'22",30	01'45",51	02'09",94	02'57",94	03'48",61	05'52",71	08'04",11	12'28",17	17'08",73	22'51",64

Temps en minutes	0,3	0,45	1 mn	1mn15	1mn30	2 mn	3 mn	4mn	5mn	6mn	7mn	8mn	9mn	10mn
Temps en sec	30	45	60	75	90	120	180	240	300	360	420	480	540	600
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	90	85	85	85	85
distance à réaliser en m	160	235	306	374	438	569	831	1079	1313	1575	1735	1983	2231	2479
Vitesse en Km/h	19,25	18,8125	18,375	17,9375	17,5	17,0625	16,625	16,1875	15,75	15,75	14,875	14,875	14,875	14,875

	Km/h	M.sec
VMA	17	4,72

ditance en M	150	200	250	300	400	500	600	800	1000	1500	2000	3000	4000	5000
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	87,5	85	82,5	80	75
Temps à réaliser en sec	28,88	39,40	50,42	61,98	84,71	108,60	133,75	183,15	235,29	363,03	498,27	770,05	1058,82	1411,76
Vitesse en Km/h	18,70	18,28	17,85	17,43	17,00	16,58	16,15	15,73	15,30	14,88	14,45	14,03	13,60	12,75
Temps à réaliser	00'28",88	00'39",40	00'50",43	01'01",99	01'24",72	01'48",61	02'13",77	03'03",18	03'55",33	06'03",08	08'18",35	12'50",17	17'38",98	23'31",98

Temps en minutes	0,3	0,45	1 mn	1mn15	1mn30	2 mn	3 mn	4mn	5mn	6mn	7mn	8mn	9mn	10mn
Temps en sec	30	45	60	75	90	120	180	240	300	360	420	480	540	600
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	90	85	85	85	85
distance à réaliser en m	156	228	298	363	425	553	808	1048	1275	1530	1686	1927	2168	2408
Vitesse en Km/h	18,7	18,275	17,85	17,425	17	16,575	16,15	15,725	15,3	15,3	14,45	14,45	14,45	14,45

	Km/h	M.sec
VMA	16,5	4,58

ditance en M	150	200	250	300	400	500	600	800	1000	1500	2000	3000	4000	5000
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	87,5	85	82,5	80	75
Temps à réaliser en sec	29,75	40,59	51,95	63,86	87,27	111,89	137,80	188,70	242,42	374,03	513,37	793,39	1090,91	1454,55
Vitesse en Km/h	18,15	17,74	17,33	16,91	16,50	16,09	15,68	15,26	14,85	14,44	14,03	13,61	13,20	12,38
Temps à réaliser	00'29",76	00'40",60	00'51",96	01'03",87	01'27",29	01'51",91	02'17",82	03'08",73	04'02",46	06'14",08	08'33",45	13'13",51	18'11",07	24'14",77

Temps en minutes	0,3	0,45	1 mn	1mn15	1mn30	2 mn	3 mn	4mn	5mn	6mn	7mn	8mn	9mn	10mn
Temps en sec	30	45	60	75	90	120	180	240	300	360	420	480	540	600
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	90	85	85	85	85
distance à réaliser en m	151	222	289	352	413	536	784	1018	1238	1485	1636	1870	2104	2338
Vitesse en Km/h	18,15	17,7375	17,325	16,9125	16,5	16,0875	15,675	15,2625	14,85	14,85	14,025	14,025	14,025	14,025

	Km/h	M.sec
VMA	16	4,44

ditance en M	150	200	250	300	400	500	600	800	1000	1500	2000	3000	4000	5000
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	87,5	85	82,5	80	75
Temps à réaliser en sec	30,68	41,86	53,57	65,85	90,00	115,38	142,11	194,59	250,00	385,71	529,41	818,18	1125,00	1500,00
Vitesse en Km/h	17,60	17,20	16,80	16,40	16,00	15,60	15,20	14,80	14,40	14,00	13,60	13,20	12,80	12,00
Temps à réaliser	00'30",69	00'41",87	00'53",58	01'05",86	01'30",01	01'55",40	02'22",13	03'14",62	04'10",04	06'25",77	08'49",49	13'38",31	18'45",17	25'00",23

Temps en minutes	0,3	0,45	1 mn	1mn15	1mn30	2 mn	3 mn	4mn	5mn	6mn	7mn	8mn	9mn	10mn
Temps en sec	30	45	60	75	90	120	180	240	300	360	420	480	540	600
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	90	85	85	85	85
distance à réaliser en m	147	215	280	342	400	520	760	987	1200	1440	1587	1813	2040	2267
Vitesse en Km/h	17,6	17,2	16,8	16,4	16	15,6	15,2	14,8	14,4	14,4	13,6	13,6	13,6	13,6

	Km/h	M.sec
VMA	15,5	4,31

ditance en M	150	200	250	300	400	500	600	800	1000	1500	2000	3000	4000	5000
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	87,5	85	82,5	80	75
Temps à réaliser en sec	31,67	43,21	55,30	67,98	92,90	119,11	146,69	200,87	258,06	398,16	546,49	844,57	1161,29	1548,39
Vitesse en Km/h	17,05	16,66	16,28	15,89	15,50	15,11	14,73	14,34	13,95	13,56	13,18	12,79	12,40	11,63
Temps à réaliser	00'31",68	00'43",22	00'55",31	01'07",99	01'32",92	01'59",12	02'26",71	03'20",90	04'18",10	06'38",22	09'06",57	14'04",70	19'21",47	25'48",62

Temps en minutes	0,3	0,45	1 mn	1mn15	1mn30	2 mn	3 mn	4mn	5mn	6mn	7mn	8mn	9mn	10mn
Temps en sec	30	45	60	75	90	120	180	240	300	360	420	480	540	600
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	90	85	85	85	85
distance à réaliser en m	142	208	271	331	388	504	736	956	1163	1395	1537	1757	1976	2196
Vitesse en Km/h	17,05	16,6625	16,275	15,8875	15,5	15,1125	14,725	14,3375	13,95	13,95	13,175	13,175	13,175	13,175

	Km/h	M.sec
VMA	15	4,17

ditance en M	150	200	250	300	400	500	600	800	1000	1500	2000	3000	4000	5000
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	87,5	85	82,5	80	75
Temps à réaliser en sec	32,73	44,65	57,14	70,24	96,00	123,08	151,58	207,57	266,67	411,43	564,71	872,73	1200,00	1600,00
Vitesse en Km/h	16,50	16,13	15,75	15,38	15,00	14,63	14,25	13,88	13,50	13,13	12,75	12,38	12,00	11,25
Temps à réaliser	00'32",73	00'44",66	00'57",15	01'10",25	01'36",01	02'03",10	02'31",60	03'27",60	04'26",71	06'51",49	09'24",79	14'32",86	20'00",18	26'40",24

Temps en minutes	0,3	0,45	1 mn	1mn15	1mn30	2 mn	3 mn	4mn	5mn	6mn	7mn	8mn	9mn	10mn
Temps en sec	30	45	60	75	90	120	180	240	300	360	420	480	540	600
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	90	85	85	85	85
distance à réaliser en m	138	202	263	320	375	488	713	925	1125	1350	1488	1700	1913	2125
Vitesse en Km/h	16,5	16,125	15,75	15,375	15	14,625	14,25	13,875	13,5	13,5	12,75	12,75	12,75	12,75

	Km/h	M.sec
VMA	14,5	4,03

ditance en M	150	200	250	300	400	500	600	800	1000	1500	2000	3000	4000	5000
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	87,5	85	82,5	80	75
Temps à réaliser en sec	33,86	46,19	59,11	72,67	99,31	127,32	156,81	214,73	275,86	425,62	584,18	902,82	1241,38	1655,17
Vitesse en Km/h	15,95	15,59	15,23	14,86	14,50	14,14	13,78	13,41	13,05	12,69	12,33	11,96	11,60	10,88
Temps à réaliser	00'33",86	00'46",20	00'59",12	01'12",68	01'39",33	02'07",34	02'36",83	03'34",76	04'35",90	07'05",68	09'44",27	15'02",96	20'41",57	27'35",42

Temps en minutes	0,3	0,45	1 mn	1mn15	1mn30	2 mn	3 mn	4mn	5mn	6mn	7mn	8mn	9mn	10mn
Temps en sec	30	45	60	75	90	120	180	240	300	360	420	480	540	600
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	90	85	85	85	85
distance à réaliser en m	133	195	254	310	363	471	689	894	1088	1305	1438	1643	1849	2054
Vitesse en Km/h	15,95	15,5875	15,225	14,8625	14,5	14,1375	13,775	13,4125	13,05	13,05	12,325	12,325	12,325	12,325

	Km/h	M.sec
VMA	14	3,89

ditance en M	150	200	250	300	400	500	600	800	1000	1500	2000	3000	4000	5000
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	87,5	85	82,5	80	75
Temps à réaliser en sec	35,06	47,84	61,22	75,26	102,86	131,87	162,41	222,39	285,71	440,82	605,04	935,06	1285,71	1714,29
Vitesse en Km/h	15,40	15,05	14,70	14,35	14,00	13,65	13,30	12,95	12,60	12,25	11,90	11,55	11,20	10,50
Temps à réaliser	00'35",07	00'47",85	01'01",23	01'15",27	01'42",87	02'11",89	02'42",43	03'42",43	04'45",76	07'20",88	10'05",13	15'35",21	21'25",91	28'34",55

Temps en minutes	0,3	0,45	1 mn	1mn15	1mn30	2 mn	3 mn	4mn	5mn	6mn	7mn	8mn	9mn	10mn
Temps en sec	30	45	60	75	90	120	180	240	300	360	420	480	540	600
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	90	85	85	85	85
distance à réaliser en m	128	188	245	299	350	455	665	863	1050	1260	1388	1587	1785	1983
Vitesse en Km/h	15,4	15,05	14,7	14,35	14	13,65	13,3	12,95	12,6	12,6	11,9	11,9	11,9	11,9

	Km/h	M.sec
VMA	13,5	3,75

ditance en M	150	200	250	300	400	500	600	800	1000	1500	2000	3000	4000	5000
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	87,5	85	82,5	80	75
Temps à réaliser en sec	36,36	49,61	63,49	78,05	106,67	136,75	168,42	230,63	296,30	457,14	627,45	969,70	1333,33	1777,78
Vitesse en Km/h	14,85	14,51	14,18	13,84	13,50	13,16	12,83	12,49	12,15	11,81	11,48	11,14	10,80	10,13
Temps à réaliser	00'36",37	00'49",62	01'03",50	01'18",06	01'46",68	02'16",77	02'48",45	03'50",67	04'56",34	07'37",21	10'27",55	16'09",84	22'13",54	29'38",05

Temps en minutes	0,3	0,45	1 mn	1mn15	1mn30	2 mn	3 mn	4mn	5mn	6mn	7mn	8mn	9mn	10mn
Temps en sec	30	45	60	75	90	120	180	240	300	360	420	480	540	600
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	90	85	85	85	85
distance à réaliser en m	124	181	236	288	338	439	641	833	1013	1215	1339	1530	1721	1913
Vitesse en Km/h	14,85	14,5125	14,175	13,8375	13,5	13,1625	12,825	12,4875	12,15	12,15	11,475	11,475	11,475	11,475

	Km/h	M.sec
VMA	13	3,61

ditance en M	150	200	250	300	400	500	600	800	1000	1500	2000	3000	4000	5000
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	87,5	85	82,5	80	75
Temps à réaliser en sec	37,76	51,52	65,93	81,05	110,77	142,01	174,90	239,50	307,69	474,73	651,58	1006,99	1384,62	1846,15
Vitesse en Km/h	14,30	13,98	13,65	13,33	13,00	12,68	12,35	12,03	11,70	11,38	11,05	10,73	10,40	9,75
Temps à réaliser	00'37",77	00'51",53	01'05",94	01'21",06	01'50",79	02'22",03	02'54",93	03'59",54	05'07",74	07'54",80	10'51",68	16'47",15	23'04",83	30'46",43

Temps en minutes	0,3	0,45	1 mn	1mn15	1mn30	2 mn	3 mn	4mn	5mn	6mn	7mn	8mn	9mn	10mn
Temps en sec	30	45	60	75	90	120	180	240	300	360	420	480	540	600
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	90	85	85	85	85
distance à réaliser en m	119	175	228	278	325	423	618	802	975	1170	1289	1473	1658	1842
Vitesse en Km/h	14,3	13,975	13,65	13,325	13	12,675	12,35	12,025	11,7	11,7	11,05	11,05	11,05	11,05

	Km/h	M.sec
VMA	12,5	3,47

ditance en M	150	200	250	300	400	500	600	800	1000	1500	2000	3000	4000	5000
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	87,5	85	82,5	80	75
Temps à réaliser en sec	39,27	53,58	68,57	84,29	115,20	147,69	181,89	249,08	320,00	493,71	677,65	1047,27	1440,00	1920,00
Vitesse en Km/h	13,75	13,44	13,13	12,81	12,50	12,19	11,88	11,56	11,25	10,94	10,63	10,31	10,00	9,38
Temps à réaliser	00'39",28	00'53",59	01'08",58	01'24",31	01'55",22	02'27",71	03'01",92	04'09",12	05'20",05	08'13",79	11'17",75	17'27",43	24'00",22	32'00",29

Temps en minutes	0,3	0,45	1 mn	1mn15	1mn30	2 mn	3 mn	4mn	5mn	6mn	7mn	8mn	9mn	10mn
Temps en sec	30	45	60	75	90	120	180	240	300	360	420	480	540	600
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	90	85	85	85	85
distance à réaliser en m	115	168	219	267	313	406	594	771	938	1125	1240	1417	1594	1771
Vitesse en Km/h	13,75	13,4375	13,125	12,8125	12,5	12,1875	11,875	11,5625	11,25	11,25	10,625	10,625	10,625	10,625

	Km/h	M.sec
VMA	12	3,33

ditance en M	150	200	250	300	400	500	600	800	1000	1500	2000	3000	4000	5000
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	87,5	85	82,5	80	75
Temps à réaliser en sec	40,91	55,81	71,43	87,80	120,00	153,85	189,47	259,46	333,33	514,29	705,88	1090,91	1500,00	2000,00
Vitesse en Km/h	13,20	12,90	12,60	12,30	12,00	11,70	11,40	11,10	10,80	10,50	10,20	9,90	9,60	9,00
Temps à réaliser	00'40",92	00'55",82	01'11",44	01'27",82	02'00",02	02'33",87	03'09",50	04'19",50	05'33",38	08'34",36	11'45",99	18'11",07	25'00",23	33'20",30

Temps en minutes	0,3	0,45	1 mn	1mn15	1mn30	2 mn	3 mn	4mn	5mn	6mn	7mn	8mn	9mn	10mn
Temps en sec	30	45	60	75	90	120	180	240	300	360	420	480	540	600
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	90	85	85	85	85
distance à réaliser en m	110	161	210	256	300	390	570	740	900	1080	1190	1360	1530	1700
Vitesse en Km/h	13,2	12,9	12,6	12,3	12	11,7	11,4	11,1	10,8	10,8	10,2	10,2	10,2	10,2

	Km/h	M.sec
VMA	11,5	3,19

ditance en M	150	200	250	300	400	500	600	800	1000	1500	2000	3000	4000	5000
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	87,5	85	82,5	80	75
Temps à réaliser en sec	42,69	58,24	74,53	91,62	125,22	160,54	197,71	270,74	347,83	536,65	736,57	1138,34	1565,22	2086,96
Vitesse en Km/h	12,65	12,36	12,08	11,79	11,50	11,21	10,93	10,64	10,35	10,06	9,78	9,49	9,20	8,63
Temps à réaliser	00'42",69	00'58",25	01'14",55	01'31",64	02'05",24	02'40",56	03'17",74	04'30",78	05'47",88	08'56",73	12'16",68	18'58",51	26'05",46	34'47",27

Temps en minutes	0,3	0,45	1 mn	1mn15	1mn30	2 mn	3 mn	4mn	5mn	6mn	7mn	8mn	9mn	10mn
Temps en sec	30	45	60	75	90	120	180	240	300	360	420	480	540	600
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	90	85	85	85	85
distance à réaliser en m	105	155	201	246	288	374	546	709	863	1035	1140	1303	1466	1629
Vitesse en Km/h	12,65	12,3625	12,075	11,7875	11,5	11,2125	10,925	10,6375	10,35	10,35	9,775	9,775	9,775	9,775

	Km/h	M.sec
VMA	11	3,06

ditance en M	150	200	250	300	400	500	600	800	1000	1500	2000	3000	4000	5000
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	87,5	85	82,5	80	75
Temps à réaliser en sec	44,63	60,89	77,92	95,79	130,91	167,83	206,70	283,05	363,64	561,04	770,05	1190,08	1636,36	2181,82
Vitesse en Km/h	12,10	11,83	11,55	11,28	11,00	10,73	10,45	10,18	9,90	9,63	9,35	9,08	8,80	8,25
Temps à réaliser	00'44",63	01'00",90	01'17",93	01'35",80	02'10",93	02'47",86	03'26",73	04'43",09	06'03",69	09'21",12	12'50",17	19'50",26	27'16",61	36'22",15

Temps en minutes	0,3	0,45	1 mn	1mn15	1mn30	2 mn	3 mn	4mn	5mn	6mn	7mn	8mn	9mn	10mn
Temps en sec	30	45	60	75	90	120	180	240	300	360	420	480	540	600
Intensité en % de VMA	110	107,5	105	102,5	100	97,5	95	92,5	90	90	85	85	85	85
distance à réaliser en m	101	148	193	235	275	358	523	678	825	990	1091	1247	1403	1558
Vitesse en Km/h	12,1	11,825	11,55	11,275	11	10,725	10,45	10,175	9,9	9,9	9,35	9,35	9,35	9,35