

VMA et Pourcentages pour travailler

		Endurance Fondamentale			SV1 (= Marathon et +)			MLSS (21km et +)	SV2 (10km)		SV2++/VMA longue (5km et -)	VMA et VO2 max			
		50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	
Vitesse (km/h)	Allure au km														
6	9'30	3,0	3,3	3,6	3,9	4,2	4,5	4,8	5,1	5,4	5,7	6,0	6,3	6,6	
6,5	9'00	3,3	3,6	3,9	4,2	4,6	4,9	5,2	5,5	5,9	6,2	6,5	6,8	7,2	
7	8'30	3,5	3,9	4,2	4,6	4,9	5,3	5,6	6,0	6,3	6,7	7,0	7,4	7,7	
7,5	8'00	3,8	4,1	4,5	4,9	5,3	5,6	6,0	6,4	6,8	7,1	7,5	7,9	8,3	
8	7'30	4,0	4,4	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8	
8,5	7'05-7'00	4,3	4,7	5,1	5,5	6,0	6,4	6,8	7,2	7,7	8,1	8,5	8,9	9,4	
9	6'40	4,5	5,0	5,4	5,9	6,3	6,8	7,2	7,7	8,1	8,6	9,0	9,5	9,9	
9,5	6'20-6'15	4,8	5,2	5,7	6,2	6,7	7,1	7,6	8,1	8,6	9,0	9,5	10,0	10,5	
10	6'00	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	
10,5	5'45-5'40	5,3	5,8	6,3	6,8	7,4	7,9	8,4	8,9	9,5	10,0	10,5	11,0	11,6	
11	5'25	5,5	6,1	6,6	7,2	7,7	8,3	8,8	9,4	9,9	10,5	11,0	11,6	12,1	
11,5	5'15-5'10	5,8	6,3	6,9	7,5	8,1	8,6	9,2	9,8	10,4	10,9	11,5	12,1	12,7	
12	5'00	6,0	6,6	7,2	7,8	8,4	9,0	9,6	10,2	10,8	11,4	12,0	12,6	13,2	
12,5	4'50-4'45	6,3	6,9	7,5	8,1	8,8	9,4	10,0	10,6	11,3	11,9	12,5	13,1	13,8	
13	4'35	6,5	7,2	7,8	8,5	9,1	9,8	10,4	11,1	11,7	12,4	13,0	13,7	14,3	
13,5	4'30-4'25	6,8	7,4	8,1	8,8	9,5	10,1	10,8	11,5	12,2	12,8	13,5	14,2	14,9	
14	4'15	7,0	7,7	8,4	9,1	9,8	10,5	11,2	11,9	12,6	13,3	14,0	14,7	15,4	
14,5	4'10-4'05	7,3	8,0	8,7	9,4	10,2	10,9	11,6	12,3	13,1	13,8	14,5	15,2	16,0	
15	4'00	7,5	8,3	9,0	9,8	10,5	11,3	12,0	12,8	13,5	14,3	15,0	15,8	16,5	
15,5	3'55-3'50	7,8	8,5	9,3	10,1	10,9	11,6	12,4	13,2	14,0	14,7	15,5	16,3	17,1	
16	3'45	8,0	8,8	9,6	10,4	11,2	12,0	12,8	13,6	14,4	15,2	16,0	16,8	17,6	
16,5	3'40-3'35	8,3	9,1	9,9	10,7	11,6	12,4	13,2	14,0	14,9	15,7	16,5	17,3	18,2	
17	3'30	8,5	9,4	10,2	11,1	11,9	12,8	13,6	14,5	15,3	16,2	17,0	17,9	18,7	
17,5	3'25	8,8	9,6	10,5	11,4	12,3	13,1	14,0	14,9	15,8	16,6	17,5	18,4	19,3	
18	3'20	9,0	9,9	10,8	11,7	12,6	13,5	14,4	15,3	16,2	17,1	18,0	18,9	19,8	
18,5	3'15	9,3	10,2	11,1	12,0	13,0	13,9	14,8	15,7	16,7	17,6	18,5	19,4	20,4	
19	3'10	9,5	10,5	11,4	12,4	13,3	14,3	15,2	16,2	17,1	18,1	19,0	20,0	20,9	
19,5	3'05	9,8	10,7	11,7	12,7	13,7	14,6	15,6	16,6	17,6	18,5	19,5	20,5	21,5	
20	3'00	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	
20,5	2'55	10,3	11,3	12,3	13,3	14,4	15,4	16,4	17,4	18,5	19,5	20,5	21,5	22,6	
21	2'50	10,5	11,6	12,6	13,7	14,7	15,8	16,8	17,9	18,9	20,0	21,0	22,1	23,1	
21,5	2'45	10,8	11,8	12,9	14,0	15,1	16,1	17,2	18,3	19,4	20,4	21,5	22,6	23,7	
22	2'40	11,0	12,1	13,2	14,3	15,4	16,5	17,6	18,7	19,8	20,9	22,0	23,1	24,2	

