

Tableau vitesse en km/h

SUPPORTABLE/TRAVAIL VMA			CONFORTABLE/			FACILE/ENDURANCE	
		AS 10km	AS semi	AS marathon confirmé	AS marathon		
100% VMA	95 %VMA	90%VMA	85%VMA	80%VMA	75%VMA	70%VMA	65%VMA
12	11,4	10,8	10,2	9,6	9,0	8,4	7,8
12,5	11,9	11,3	10,6	10,0	9,4	8,8	8,1
13	12,4	11,7	11,1	10,4	9,8	9,1	8,5
13,5	12,8	12,2	11,5	10,8	10,1	9,5	8,8
14	13,3	12,6	11,9	11,2	10,5	9,8	9,1
14,5	13,8	13,1	12,3	11,6	10,9	10,2	9,4
15	14,3	13,5	12,8	12	11,3	10,5	9,8
15,5	14,7	14	13,2	12,4	11,6	10,9	10,1
16	15,2	14,4	13,6	12,8	12	11,2	10,4
16,5	15,7	14,9	14,0	13,2	12,4	11,6	10,7
17	16,2	15,3	14,5	13,6	12,8	11,9	11,1
17,5	16,6	15,8	14,9	14,0	13,1	12,3	11,4
18	17,1	16,2	15,3	14,4	13,5	12,6	11,7
18,5	17,6	16,7	15,7	14,8	13,9	13	12

Tableau allure en min/km

SUPPORTABLE/TRAVAIL VMA			CONFORTABLE/			FACILE/ENDURANCE	
		AS 10km	AS semi	AS marathon confirmé	AS marathon		
100% VMA	95 %VMA	90%VMA	85%VMA	80%VMA	75%VMA	70%VMA	65%VMA
12	5,15	5,33	5,52	6,15	6,40	7,08	7,25
12,5	5,05	5,20	5,39	6,00	6,22	6,49	7,30
13	4,50	5,10	5,27	5,46	6,07	6,40	7,08
13,5	4,41	4,55	5,15	5,33	6,00	6,22	6,49
14	4,30	4,45	5,05	5,21	5,46	6,07	6,40
14,5	4,10	4,36	4,55	5,10	5,33	5,52	6,22
15	4,10	4,28	4,41	5,00	5,21	5,46	6,07
15,5	4,07	4,17	4,32	4,50	5,10	5,33	6,00
16	3,56	4,09	4,24	4,41	5,00	5,21	5,46
16,5	3,50	4,03	4,17	4,32	4,50	5,10	5,39
17	3,42	3,56	4,09	4,24	4,41	5,05	5,27
17,5	3,36	3,47	4,03	4,17	4,36	4,55	5,15