

Noms :

Taille :

Date du test :

Prenoms :

Poids :

FREQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE :

Bat/Min

VITESSE MAXIMALE AEROBIE OBTENUE :

16,5 Km/h

<u>distance</u>	<u>100%</u>	<u>95%</u>	<u>90%</u>	<u>85%</u>	<u>80%</u>	<u>75%</u>	<u>70%</u>	<u>65%</u>	<u>60%</u>
100	00:21,8	00:23,0	00:24,2	00:25,7	00:27,3	00:29,1	00:31,2	00:33,6	00:36,4
150	00:32,7	00:34,4	00:36,4	00:38,5	00:40,9	00:43,6	00:46,8	00:50,3	00:54,5
200	00:43,6	00:45,9	00:48,5	00:51,3	00:54,5	00:58,2	01:02,3	01:07,1	01:12,7
300	01:05,5	01:08,9	01:12,7	01:17,0	01:21,8	01:27,3	01:33,5	01:40,7	01:49,1
400	01:27,3	01:31,9	01:37,0	01:42,7	01:49,1	01:56,4	02:04,7	02:14,3	02:25,5
500	01:49,1	01:54,8	02:01,2	02:08,3	02:16,4	02:25,5	02:35,8	02:47,8	03:01,8
600	02:10,9	02:17,8	02:25,5	02:34,0	02:43,6	02:54,5	03:07,0	03:21,4	03:38,2
800	02:54,5	03:03,7	03:13,9	03:25,3	03:38,2	03:52,7	04:09,4	04:28,5	04:50,9
1000	03:38,2	03:49,7	04:02,4	04:16,7	04:32,7	04:50,9	05:11,7	05:35,7	06:03,6
1200			04:50,9	05:08,0	05:27,3	05:49,1	06:14,0	06:42,8	07:16,4
1500			06:03,6	06:25,0	06:49,1	07:16,4	07:47,5	08:23,5	09:05,5
2000			08:04,8	08:33,4	09:05,5	09:41,8	10:23,4	11:11,3	12:07,3
3000			12:07,3	12:50,1	13:38,2	14:32,7	15:35,1	16:47,0	18:10,9
4000			16:09,7	17:06,7	18:10,9	19:23,6	20:46,8	22:22,7	24:14,5
5000			20:12,1	21:23,4	22:43,6	24:14,5	25:58,4	27:58,3	30:18,2

Distance parcourue pour 30 s : **137,5 m**

Footing de récup ou échauffement : 60% VMA = **9,9 km/h**

Footing de développement : 70 % VMA = **11,55 km/h**

Allure marathon : de 75 à 80 % VMA = de **12,37 à 13,2 km/h**

Allure semi : de 80 à 85 % VMA = de **13,2 à 14 km/h**

Cross / 10 km : 90 à 92 % VMA = **15,18 km/h**