

Noms :

Taille :

Date du test :

Prenoms :

Poids :

FREQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE :

Bat/Min

VITESSE MAXIMALE AEROBIE OBTENUE :

**21 Km/h**

<u>distance</u>	<b>100%</b>	<b>95%</b>	<b>90%</b>	<b>85%</b>	<b>80%</b>	<b>75%</b>	<b>70%</b>	<b>65%</b>	<b>60%</b>
<b>100</b>	00:17,1	00:18,0	00:19,0	00:20,2	00:21,4	00:22,9	00:24,5	00:26,4	00:28,6
<b>150</b>	00:25,7	00:27,1	00:28,6	00:30,3	00:32,1	00:34,3	00:36,7	00:39,6	00:42,9
<b>200</b>	00:34,3	00:36,1	00:38,1	00:40,3	00:42,9	00:45,7	00:49,0	00:52,7	00:57,1
<b>300</b>	00:51,4	00:54,1	00:57,1	01:00,5	01:04,3	01:08,6	01:13,5	01:19,1	01:25,7
<b>400</b>	01:08,6	01:12,2	01:16,2	01:20,7	01:25,7	01:31,4	01:38,0	01:45,5	01:54,3
<b>500</b>	01:25,7	01:30,2	01:35,2	01:40,8	01:47,1	01:54,3	02:02,4	02:11,9	02:22,9
<b>600</b>	01:42,9	01:48,3	01:54,3	02:01,0	02:08,6	02:17,1	02:26,9	02:38,2	02:51,4
<b>800</b>	02:17,1	02:24,4	02:32,4	02:41,3	02:51,4	03:02,9	03:15,9	03:31,0	03:48,6
<b>1000</b>	02:51,4	03:00,5	03:10,5	03:21,7	03:34,3	03:48,6	04:04,9	04:23,7	04:45,7
<b>1200</b>			03:48,6	04:02,0	04:17,1	04:34,3	04:53,9	05:16,5	05:42,9
<b>1500</b>			04:45,7	05:02,5	05:21,4	05:42,9	06:07,3	06:35,6	07:08,6
<b>2000</b>			06:21,0	06:43,4	07:08,6	07:37,1	08:09,8	08:47,5	09:31,4
<b>3000</b>			09:31,4	10:05,0	10:42,9	11:25,7	12:14,7	13:11,2	14:17,1
<b>4000</b>			12:41,9	13:26,7	14:17,1	15:14,3	16:19,6	17:34,9	19:02,9
<b>5000</b>			15:52,4	16:48,4	17:51,4	19:02,9	20:24,5	21:58,7	23:48,6

Distance parcourue pour 30 s : **175 m**

Footing de récup ou échauffement : 60% VMA = **12,6 km/h**

Footing de développement : 70 % VMA = **14,70 km/h**

Allure marathon : de 75 à 80 % VMA = de **15,75 à 16,8 km/h**

Allure semi : de 80 à 85 % VMA = de **16,8 à 17,85 km/h**

Cross / 10 km : 90 à 92 % VMA = **19,32 km/h**