

Noms :

Taille :

Date du test :

Prenoms :

Poids :

FREQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE :

Bat/Min

VITESSE MAXIMALE AEROBIE OBTENUE :

23 Km/h

<u>distance</u>	100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%
100	00:15,7	00:16,5	00:17,4	00:18,4	00:19,6	00:20,9	00:22,4	00:24,1	00:26,1
150	00:23,5	00:24,7	00:26,1	00:27,6	00:29,3	00:31,3	00:33,5	00:36,1	00:39,1
200	00:31,3	00:33,0	00:34,8	00:36,8	00:39,1	00:41,7	00:44,7	00:48,2	00:52,2
300	00:47,0	00:49,4	00:52,2	00:55,2	00:58,7	01:02,6	01:07,1	01:12,2	01:18,3
400	01:02,6	01:05,9	01:09,6	01:13,7	01:18,3	01:23,5	01:29,4	01:36,3	01:44,3
500	01:18,3	01:22,4	01:27,0	01:32,1	01:37,8	01:44,3	01:51,8	02:00,4	02:10,4
600	01:33,9	01:38,9	01:44,3	01:50,5	01:57,4	02:05,2	02:14,2	02:24,5	02:36,5
800	02:05,2	02:11,8	02:19,1	02:27,3	02:36,5	02:47,0	02:58,9	03:12,6	03:28,7
1000	02:36,5	02:44,8	02:53,9	03:04,1	03:15,7	03:28,7	03:43,6	04:00,8	04:20,9
1200			03:28,7	03:41,0	03:54,8	04:10,4	04:28,3	04:49,0	05:13,0
1500			04:20,9	04:36,2	04:53,5	05:13,0	05:35,4	06:01,2	06:31,3
2000			05:47,8	06:08,3	06:31,3	06:57,4	07:27,2	08:01,6	08:41,7
3000			08:41,7	09:12,4	09:47,0	10:26,1	11:10,8	12:02,4	13:02,6
4000			11:35,7	12:16,6	13:02,6	13:54,8	14:54,4	16:03,2	17:23,5
5000			14:29,6	15:20,7	16:18,3	17:23,5	18:38,0	20:04,0	21:44,3

Distance parcourue pour 30 s : **192 m**

Footing de récup ou échauffement : 60% VMA = **13,8 km/h**

Footing de développement : 70 % VMA = **16,10 km/h**

Allure marathon : de 75 à 80 % VMA = de **17,25 à 18,40 km/h**

Allure semi : de 80 à 85 % VMA = de **18,40 à 19,55 km/h**

Cross / 10 km : 90 à 92 % VMA = **21,16 km/h**

