

Noms :

Taille :

Date du test :

Prenoms :

Poids :

FREQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE :

Bat/Min

VITESSE MAXIMALE AEROBIE OBTENUE :

**24 Km/h**

<b>distance</b>	<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>	00:15,0	00:15,8	00:16,7	00:17,6	00:18,7	00:20,0	00:21,4	00:23,1	00:25,0
<b>150</b>	00:22,5	00:23,7	00:25,0	00:26,5	00:28,1	00:30,0	00:32,1	00:34,6	00:37,5
<b>200</b>	00:30,0	00:31,6	00:33,3	00:35,3	00:37,5	00:40,0	00:42,9	00:46,2	00:50,0
<b>300</b>	00:45,0	00:47,4	00:50,0	00:52,9	00:56,3	01:00,0	01:04,3	01:09,2	01:15,0
<b>400</b>	01:00,0	01:03,2	01:06,7	01:10,6	01:15,0	01:20,0	01:25,7	01:32,3	01:40,0
<b>500</b>	01:15,0	01:18,9	01:23,3	01:28,2	01:33,8	01:40,0	01:47,1	01:55,4	02:05,0
<b>600</b>	01:30,0	01:34,7	01:40,0	01:45,9	01:52,5	02:00,0	02:08,6	02:18,5	02:30,0
<b>800</b>	02:00,0	02:06,3	02:13,3	02:21,2	02:30,0	02:40,0	02:51,4	03:04,6	03:20,0
<b>1000</b>	02:30,0	02:37,9	02:46,7	02:56,5	03:07,5	03:20,0	03:34,3	03:50,8	04:10,0
<b>1200</b>	03:00,0	03:09,5	03:20,0	03:31,8	03:45,0	04:00,0	04:17,1	04:36,9	05:00,0
<b>1500</b>	03:45,0	03:56,8	04:10,0	04:24,7	04:41,3	05:00,0	05:21,4	05:46,2	06:15,0
<b>2000</b>	05:00,0	05:15,8	05:33,3	05:52,9	06:15,0	06:40,0	07:08,6	07:41,5	08:20,0
<b>3000</b>	07:30,0	07:53,7	08:20,0	08:49,4	09:22,5	10:00,0	10:42,9	11:32,3	12:30,0
<b>4000</b>	10:00,0	10:31,6	11:06,7	11:45,9	12:30,0	13:20,0	14:17,1	15:23,1	16:40,0
<b>5000</b>	12:30,0	13:09,5	13:53,3	14:42,4	15:37,5	16:40,0	17:51,4	19:13,8	20:50,0

Distance parcourue pour 30 s : **200 m**

Footing de récup ou échauffement : 60% VMA = **14,4 km/h**

Footing de développement : 70 % VMA = **16,80 km/h**

Allure marathon : de 75 à 80 % VMA = de **18 à 19,20 km/h**

Allure semi : de 80 à 85 % VMA = de **19,20 à 20,40 km/h**

Cross / 10 km : 90 à 92 % VMA = **22,08 km/h**

