

Noms :

Taille :

Date du test :

Prenoms :

Poids :

FREQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE :

Bat/Min

VITESSE MAXIMALE AEROBIE OBTENUE :

25,5 Km/h

distance	100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%
100	00:14,1	00:14,9	00:15,7	00:16,6	00:17,6	00:18,8	00:20,2	00:21,7	00:23,5
150	00:21,2	00:22,3	00:23,5	00:24,9	00:26,5	00:28,2	00:30,3	00:32,6	00:35,3
200	00:28,2	00:29,7	00:31,4	00:33,2	00:35,3	00:37,6	00:40,3	00:43,4	00:47,1
300	00:42,4	00:44,6	00:47,1	00:49,8	00:52,9	00:56,5	01:00,5	01:05,2	01:10,6
400	00:56,5	00:59,4	01:02,7	01:06,4	01:10,6	01:15,3	01:20,7	01:26,9	01:34,1
500	01:10,6	01:14,3	01:18,4	01:23,0	01:28,2	01:34,1	01:40,8	01:48,6	01:57,6
600	01:24,7	01:29,2	01:34,1	01:39,7	01:45,9	01:52,9	02:01,0	02:10,3	02:21,2
800	01:52,9	01:58,9	02:05,5	02:12,9	02:21,2	02:30,6	02:41,3	02:53,8	03:08,2
1000	02:21,2	02:28,6	02:36,9	02:46,1	02:56,5	03:08,2	03:21,7	03:37,2	03:55,3
1200	02:49,4	02:58,3	03:08,2	03:19,3	03:31,8	03:45,9	04:02,0	04:20,6	04:42,4
1500	03:31,8	03:42,9	03:55,3	04:09,1	04:24,7	04:42,4	05:02,5	05:25,8	05:52,9
2000	04:42,4	04:57,2	05:13,7	05:32,2	05:52,9	06:16,5	06:43,4	07:14,4	07:50,6
3000	07:03,5	07:25,8	07:50,6	08:18,3	08:49,4	09:24,7	10:05,0	10:51,6	11:45,9
4000	09:24,7	09:54,4	10:27,5	11:04,4	11:45,9	12:32,9	13:26,7	14:28,8	15:41,2
5000	11:45,9	12:23,0	13:04,3	13:50,4	14:42,4	15:41,2	16:48,4	18:06,0	19:36,5

Distance parcourue pour 30 s : **212,5 m**

Footing de récup ou échauffement : 60% VMA = **15,30 km/h**

Footing de développement : 70 % VMA = **17,85 km/h**

Allure marathon : de 75 à 80 % VMA = de **19,12 à 20,40 km/h**

Allure semi : de 80 à 85 % VMA = de **20,40 à 21,67 km/h**

Cross / 10 km : 90 à 92 % VMA = **23,46 km/h**

