

Noms :

Taille :

Date du test :

Prenoms :

Poids :

FREQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE :

Bat/Min

VITESSE MAXIMALE AEROBIE OBTENUE :

**23,5** 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>	00:15,3	00:16,1	00:17,0	00:18,0	00:19,1	00:20,4	00:21,9	00:23,6	00:25,5
<b>150</b>	00:23,0	00:24,2	00:25,5	00:27,0	00:28,7	00:30,6	00:32,8	00:35,4	00:38,3
<b>200</b>	00:30,6	00:32,3	00:34,0	00:36,0	00:38,3	00:40,9	00:43,8	00:47,1	00:51,1
<b>300</b>	00:46,0	00:48,4	00:51,1	00:54,1	00:57,4	01:01,3	01:05,7	01:10,7	01:16,6
<b>400</b>	01:01,3	01:04,5	01:08,1	01:12,1	01:16,6	01:21,7	01:27,5	01:34,3	01:42,1
<b>500</b>	01:16,6	01:20,6	01:25,1	01:30,1	01:35,7	01:42,1	01:49,4	01:57,8	02:07,7
<b>600</b>	01:31,9	01:36,8	01:42,1	01:48,1	01:54,9	02:02,6	02:11,3	02:21,4	02:33,2
<b>800</b>	02:02,6	02:09,0	02:16,2	02:24,2	02:33,2	02:43,4	02:55,1	03:08,5	03:24,3
<b>1000</b>	02:33,2	02:41,3	02:50,2	03:00,2	03:11,5	03:24,3	03:38,8	03:55,7	04:15,3
<b>1200</b>	03:03,8	03:13,5	03:24,3	03:36,3	03:49,8	04:05,1	04:22,6	04:42,8	05:06,4
<b>1500</b>	03:49,8	04:01,9	04:15,3	04:30,3	04:47,2	05:06,4	05:28,3	05:53,5	06:23,0
<b>2000</b>	05:06,4	05:22,5	05:40,4	06:00,5	06:23,0	06:48,5	07:17,7	07:51,4	08:30,6
<b>3000</b>	07:39,6	08:03,8	08:30,6	09:00,7	09:34,5	10:12,8	10:56,5	11:47,0	12:46,0
<b>4000</b>	10:12,8	10:45,0	11:20,9	12:00,9	12:46,0	13:37,0	14:35,4	15:42,7	17:01,3
<b>5000</b>	12:46,0	13:26,3	14:11,1	15:01,1	15:57,4	17:01,3	18:14,2	19:38,4	21:16,6

Distance parcourue pour 30 s : **196 m**

Footing de récup ou échauffement : 60% VMA = **14,1 km/h**

Footing de développement : 70 % VMA = **16,45 km/h**

Allure marathon : de 75 à 80 % VMA = de **17,625 à 18,80 km/h**

Allure semi : de 80 à 85 % VMA = de **18,80 à 19,975 km/h**

Cross / 10 km : 90 à 92 % VMA = **21,62 km/h**

