

Noms :

Taille :

Date du test :

Prenoms :

Poids :

FREQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE :

Bat/Min

VITESSE MAXIMALE AEROBIE OBTENUE :

24,5 Km/h

distance	100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%
100	00:14,7	00:15,5	00:16,3	00:17,3	00:18,4	00:19,6	00:21,0	00:22,6	00:24,5
150	00:22,0	00:23,2	00:24,5	00:25,9	00:27,6	00:29,4	00:31,5	00:33,9	00:36,7
200	00:29,4	00:30,9	00:32,7	00:34,6	00:36,7	00:39,2	00:42,0	00:45,2	00:49,0
300	00:44,1	00:46,4	00:49,0	00:51,9	00:55,1	00:58,8	01:03,0	01:07,8	01:13,5
400	00:58,8	01:01,9	01:05,3	01:09,1	01:13,5	01:18,4	01:24,0	01:30,4	01:38,0
500	01:13,5	01:17,3	01:21,6	01:26,4	01:31,8	01:38,0	01:45,0	01:53,0	02:02,4
600	01:28,2	01:32,8	01:38,0	01:43,7	01:50,2	01:57,6	02:05,9	02:15,6	02:26,9
800	01:57,6	02:03,7	02:10,6	02:18,3	02:26,9	02:36,7	02:47,9	03:00,8	03:15,9
1000	02:26,9	02:34,7	02:43,3	02:52,9	03:03,7	03:15,9	03:29,9	03:46,1	04:04,9
1200	02:56,3	03:05,6	03:15,9	03:27,4	03:40,4	03:55,1	04:11,9	04:31,3	04:53,9
1500	03:40,4	03:52,0	04:04,9	04:19,3	04:35,5	04:53,9	05:14,9	05:39,1	06:07,3
2000	04:53,9	05:09,3	05:26,5	05:45,7	06:07,3	06:31,8	06:59,8	07:32,1	08:09,8
3000	07:20,8	07:44,0	08:09,8	08:38,6	09:11,0	09:47,8	10:29,7	11:18,2	12:14,7
4000	09:47,8	10:18,7	10:53,1	11:31,5	12:14,7	13:03,7	13:59,7	15:04,2	16:19,6
5000	12:14,7	12:53,4	13:36,3	14:24,3	15:18,4	16:19,6	17:29,6	18:50,3	20:24,5

Distance parcourue pour 30 s : **204 m**

Footing de récup ou échauffement : 60% VMA = **14,7 km/h**

Footing de développement : 70 % VMA = **17,15 km/h**

Allure marathon : de 75 à 80 % VMA = de **18,37 à 19,60 km/h**

Allure semi : de 80 à 85 % VMA = de **19,60 à 20,82 km/h**

Cross / 10 km : 90 à 92 % VMA = **22,54 km/h**

□