

Noms :

Taille :

Date du test :

Prenoms :

Poids :

FREQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE :

Bat/Min

VITESSE MAXIMALE AEROBIE OBTENUE :

**26 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>	00:13,8	00:14,6	00:15,4	00:16,3	00:17,3	00:18,5	00:19,8	00:21,3	00:23,1
<b>150</b>	00:20,8	00:21,9	00:23,1	00:24,4	00:26,0	00:27,7	00:29,7	00:32,0	00:34,6
<b>200</b>	00:27,7	00:29,1	00:30,8	00:32,6	00:34,6	00:36,9	00:39,6	00:42,6	00:46,2
<b>300</b>	00:41,5	00:43,7	00:46,2	00:48,9	00:51,9	00:55,4	00:59,3	01:03,9	01:09,2
<b>400</b>	00:55,4	00:58,3	01:01,5	01:05,2	01:09,2	01:13,8	01:19,1	01:25,2	01:32,3
<b>500</b>	01:09,2	01:12,9	01:16,9	01:21,4	01:26,5	01:32,3	01:38,9	01:46,5	01:55,4
<b>600</b>	01:23,1	01:27,4	01:32,3	01:37,7	01:43,8	01:50,8	01:58,7	02:07,8	02:18,5
<b>800</b>	01:50,8	01:56,6	02:03,1	02:10,3	02:18,5	02:27,7	02:38,2	02:50,4	03:04,6
<b>1000</b>	02:18,5	02:25,7	02:33,8	02:42,9	02:53,1	03:04,6	03:17,8	03:33,0	03:50,8
<b>1200</b>	02:46,2	02:54,9	03:04,6	03:15,5	03:27,7	03:41,5	03:57,4	04:15,6	04:36,9
<b>1500</b>	03:27,7	03:38,6	03:50,8	04:04,3	04:19,6	04:36,9	04:56,7	05:19,5	05:46,2
<b>2000</b>	04:36,9	04:51,5	05:07,7	05:25,8	05:46,2	06:09,2	06:35,6	07:06,0	07:41,5
<b>3000</b>	06:55,4	07:17,2	07:41,5	08:08,7	08:39,2	09:13,8	09:53,4	10:39,1	11:32,3
<b>4000</b>	09:13,8	09:43,0	10:15,4	10:51,6	11:32,3	12:18,5	13:11,2	14:12,1	15:23,1
<b>5000</b>	11:32,3	12:08,7	12:49,2	13:34,5	14:25,4	15:23,1	16:29,0	17:45,1	19:13,8

Distance parcourue pour 30 s : **216,5 m**

Footing de récup ou échauffement : 60% VMA = **15,6 km/h**

Footing de développement : 70 % VMA = **18,20 km/h**

Allure marathon : de 75 à 80 % VMA = de **19,50 à 20,80 km/h**

Allure semi : de 80 à 85 % VMA = de **20,80 à 22,10 km/h**

Cross / 10 km : 90 à 92 % VMA = **24, km/h**

