

11 km/h

VMA	80%	85%	90%	95%	100%	105%	110%	115%
Vitesse	8.8 km/h	9.35 km/h	9.9 km/h	10.45 km/h	11 km/h	11.55 km/h	12.1 km/h	12.65 km/h
Tps/km	6 min 49 s	6 min 25 s	6 min 04 s	5 min 45 s	5 min 27 s	5 min 12 s	4 min 58 s	4 min 45 s

11,5 km/h

VMA	80%	85%	90%	95%	100%	105%	110%	115%
Vitesse	9.2 km/h	9.78 km/h	10.35 km/h	10.93 km/h	11.5 km/h	12.08 km/h	12.65 km/h	13.23 km/h
Tps/km	6 min 31 s	6 min 08 s	5 min 48 s	5 min 29 s	5 min 13 s	4 min 58 s	4 min 45 s	4 min 32 s

12 km/h

VMA	80%	85%	90%	95%	100%	105%	110%	115%
Vitesse	9.6 km/h	10.2 km/h	10.8 km/h	11.4 km/h	12 km/h	12.6 km/h	13.2 km/h	13.8 km/h
Tps/km	6 min 15 s	5 min 53 s	5 min 33 s	5 min 16 s	5 min	4 min 46 s	4 min 33 s	4 min 21 s

12,5 km/h

VMA	80%	85%	90%	95%	100%	105%	110%	115%
Vitesse	10 km/h	10.63 km/h	11.25 km/h	11.88 km/h	12.5 km/h	13.13 km/h	13.75 km/h	14.38 km/h
Tps/km	6 min	5 min 39 s	5 min 20 s	5 min 03 s	4 min 48 s	4 min 34 s	4 min 22 s	4 min 10 s

13 km/h

VMA	80%	85%	90%	95%	100%	105%	110%	115%
Vitesse	10.4 km/h	11.05 km/h	11.7 km/h	12.35 km/h	13 km/h	13.65 km/h	14.3 km/h	14.95 km/h
Tps/km	5 min 46 s	5 min 26 s	5 min 08 s	4 min 52 s	4 min 37 s	4 min 24 s	4 min 12 s	4 min 01 s

13,5 km/h

VMA	80%	85%	90%	95%	100%	105%	110%	115%
Vitesse	10.8 km/h	11.48 km/h	12.15 km/h	12.83 km/h	13.5 km/h	14.18 km/h	14.85 km/h	15.53 km/h
Tps/km	5 min 33 s	5 min 14 s	4 min 56 s	4 min 41 s	4 min 27 s	4 min 14 s	4 min 02 s	3 min 52 s

14 km/h

VMA	80%	85%	90%	95%	100%	105%	110%	115%
Vitesse	11.2 km/h	11.9 km/h	12.6 km/h	13.3 km/h	14 km/h	14.7 km/h	15.4 km/h	16.1 km/h
Tps/km	5 min 21 s	5 min 03 s	4 min 46 s	4 min 31 s	4 min 17 s	4 min 05 s	3 min 54 s	3 min 44 s

14,5km/h

VMA	80%	85%	90%	95%	100%	105%	110%	115%
Vitesse	11.6 km/h	12.33 km/h	13.05 km/h	13.78 km/h	14.5 km/h	15.23 km/h	15.95 km/h	16.68 km/h
Tps/km	5 min 10 s	4 min 52 s	4 min 36 s	4 min 21 s	4 min 08 s	3 min 56 s	3 min 46 s	3 min 36 s

15km/h

VMA	80%	85%	90%	95%	100%	105%	110%	115%
Vitesse	12 km/h	12.75 km/h	13.5 km/h	14.25 km/h	15 km/h	15.75 km/h	16.5 km/h	17.25 km/h
Tps/km	5 min	4 min 42 s	4 min 27 s	4 min 13 s	4 min	3 min 49 s	3 min 38 s	3 min 29 s

15,5km/h

VMA	80%	85%	90%	95%	100%	105%	110%	115%
Vitesse	12.4 km/h	13.18 km/h	13.95 km/h	14.73 km/h	15.5 km/h	16.28 km/h	17.05 km/h	17.83 km/h
Tps/km	4 min 50 s	4 min 33 s	4 min 18 s	4 min 04 s	3 min 52 s	3 min 41 s	3 min 31 s	3 min 22 s

16km/h

VMA	80%	85%	90%	95%	100%	105%	110%	115%
Vitesse	12.8 km/h	13.6 km/h	14.4 km/h	15.2 km/h	16 km/h	16.8 km/h	17.6 km/h	18.4 km/h
Tps/km	4 min 41 s	4 min 25 s	4 min 10 s	3 min 57 s	3 min 45 s	3 min 34 s	3 min 25 s	3 min 16 s

16,5km/h

VMA	80%	85%	90%	95%	100%	105%	110%	115%
Vitesse	13.2 km/h	14.03 km/h	14.85 km/h	15.68 km/h	16.5 km/h	17.33 km/h	18.15 km/h	18.98 km/h
Tps/km	4 min 33 s	4 min 17 s	4 min 02 s	3 min 50 s	3 min 38 s	3 min 28 s	3 min 18 s	3 min 10 s

T/Km	V Km/H	100m	150m	200m	250m	300m	400m	500m	800m	1000m
6'00"	10.00	36"	54"	1'12"	1'30"	1'48"	2'24"	3'00"	4'48"	6'00"
5'42"	10.50	34"	51"	1'08"	1'25"	1'42"	2'17"	2'51"	4'34"	5'42"
5'27"	11.00	33"	49"	1'05"	1'21"	1'38"	2'10"	2'43"	4'21"	5'27"
5'13"	11.50	31"	47"	1'02"	1'18"	1'33"	2'05"	2'36"	4'10"	5'13"
5'00"	12.00	30"	45"	1'00"	1'15"	1'30"	2'00"	2'30"	4'00"	5'00"
4'48"	12.50	29"	43"	58"	1'12"	1'26"	1'55"	2'24"	3'50"	4'48"
4'36"	13.00	28"	42"	55"	1'09"	1'23"	1'50"	2'18"	3'41"	4'36"
4'26"	13.50	27"	40"	53"	1'06"	1'20"	1'46"	2'13"	3'33"	4'26"
4'17"	14.00	26"	39"	51"	1'04"	1'17"	1'42"	2'08"	3'25"	4'17"
4'08"	14.50	25"	37"	50"	1'02"	1'14"	1'39"	2'04"	3'18"	4'08"
4'00"	15.00	24"	36"	48"	1'00"	1'12"	1'36"	2'00"	3'12"	4'00"
3'52"	15.50	23"	35"	46"	58"	1'09"	1'32"	1'56"	3'05"	3'52"
3'45"	16.00	23"	34"	45"	56"	1'07"	1'30"	1'52"	3'00"	3'45"
3'38"	16.50	22"	33"	44"	55"	1'05"	1'27"	1'49"	2'54"	3'38"
3'31"	17.00	21"	32"	42"	53"	1'03"	1'24"	1'45"	2'49"	3'31"
3'25"	17.50	21"	31"	41"	51"	1'01"	1'22"	1'42"	2'44"	3'25"
3'20"	18.00	20"	30"	40"	50"	1'00"	1'20"	1'40"	2'40"	3'20"
3'14"	18.50	19"	29"	39"	49"	58"	1'17"	1'37"	2'35"	3'14"
3'09"	19.00	19"	28"	38"	47"	57"	1'15"	1'34"	2'31"	3'09"
3'04"	19.50	18"	28"	37"	46"	55"	1'13"	1'32"	2'27"	3'04"
3'00"	20.00	18"	27"	36"	45"	54"	1'12"	1'30"	2'24"	3'00"
2'55"	20.50	18"	26"	35"	44"	53"	1'10"	1'27"	2'20"	2'55"
2'51"	21.00	17"	26"	34"	43"	51"	1'08"	1'25"	2'17"	2'51"
2'47"	21.50	17"	25"	33"	42"	50"	1'06"	1'23"	2'13"	2'47"

le footing à l'échauffement jusqu'à 60 % de sa VMA max

le footing en endurance (type sortie longue) de 60 à 75 % VMA (80%FCM max)

le footing proche de l'allure marathon 75 à 80%VMA

le seuil plus élevé, on doit pouvoir prononcer 3 mots

80à 95%VMA, allure sur 1500m mini

Résistance (pas dans la prepa marathon)

+95% VMA

Allure pour les fractionnés

200m à 105 % VMA

400m 95 à 98 % VMA

800 m à 95% VMA