



## COMMENT S'ENTRAINER AVEC LA V.M.A



### ORIENTATION DE L'ENTRAINEMENT

#### TRAVAIL INTERMETTENT

#### TEMPS PAR DISTANCE

#### DISTANCE PRT TEMPS

Document facilitant la tâche aux profs. D'EPS surtout pour le calcul

Du pourcentage du VMA lors des séances d'entraînement en absence

Des moyens de calcul.

Réaliser par **EL Haddadi**

# S'entraîner avec la VMA

Saisissez votre VMA et vous pourrez préparer votre entraînement en fonction de l'intensité voulue.

22 km/h

## Orientation de l'entraînement

Allure lente : 65 % VMA (temps au kilomètre) : 4 mn 11.7 s  
 Allure moyenne : 70 % VMA (temps au kilomètre) : 3 mn 53.8 s  
 Allure rapide : 80 % VMA (temps au kilomètre) : 3 mn 24.5 s

## Travail intermittent

%	v / 100 m	v / 1000 m	dist. / 30''	km/h
115 %	14.2 s	2 mn 22.3 s	210.8 m	25.3
110 %	14.9 s	2 mn 28.8 s	201.7 m	24.2
105 %	15.6 s	2 mn 35.8 s	192.5 m	23.1
100 %	16.4 s	2 mn 43.6 s	183.3 m	22
95 %	17.2 s	2 mn 52.2 s	174.2 m	20.9
90 %	18.2 s	3 mn 1.8 s	165 m	19.8
85 %	19.3 s	3 mn 12.5 s	155.8 m	18.7
80 %	20.5 s	3 mn 24.5 s	146.7 m	17.6

## Temps par distance

Distance	60%	65%	70%	75%	80%	85%
100 m	27.3 s	25.2 s	23.4 s	21.8 s	20.5 s	19.3 s
200 m	54.5 s	50.3 s	46.8 s	43.6 s	40.9 s	38.5 s
300 m	1 mn 21.8 s	1 mn 15.5 s	1 mn 10.1 s	1 mn 5.5 s	1 mn 1.4 s	57.8 s
400 m	1 mn 49.1 s	1 mn 40.7 s	1 mn 33.5 s	1 mn 27.3 s	1 mn 21.8 s	1 mn 17 s
500 m	2 mn 16.4 s	2 mn 5.9 s	1 mn 56.9 s	1 mn 49.1 s	1 mn 42.3 s	1 mn 36.3 s
600 m	2 mn 43.6 s	2 mn 31 s	2 mn 20.3 s	2 mn 10.9 s	2 mn 2.7 s	1 mn 55.5 s
800 m	3 mn 38.2 s	3 mn 21.4 s	3 mn 7 s	2 mn 54.5 s	2 mn 43.6 s	2 mn 34 s
1000 m	4 mn 32.7 s	4 mn 11.7 s	3 mn 53.8 s	3 mn 38.2 s	3 mn 24.5 s	3 mn 12.5 s
1200 m	5 mn 27.3 s	5 mn 2.1 s	4 mn 40.5 s	4 mn 21.8 s	4 mn 5.5 s	3 mn 51 s
1500 m	6 mn 49.1 s	6 mn 17.6 s	5 mn 50.6 s	5 mn 27.3 s	5 mn 6.8 s	4 mn 48.8 s
2000 m	9 mn 5.5 s	8 mn 23.5 s	7 mn 47.5 s	7 mn 16.4 s	6 mn 49.1 s	6 mn 25 s
3000 m	13 mn 38.2 s	12 mn 35.2 s	11 mn 41.3 s	10 mn 54.5 s	10 mn 13.6 s	9 mn 37.5 s

Distance	90%	95%	100%	105%	110%	115%
100 m	18.2 s	17.2 s	16.4 s	15.6 s	14.9 s	14.2 s
200 m	36.4 s	34.4 s	32.7 s	31.2 s	29.8 s	28.5 s
300 m	54.5 s	51.7 s	49.1 s	46.8 s	44.6 s	42.7 s
400 m	1 mn 12.7 s	1 mn 8.9 s	1 mn 5.5 s	1 mn 2.3 s	59.5 s	56.9 s
500 m	1 mn 30.9 s	1 mn 26.1 s	1 mn 21.8 s	1 mn 17.9 s	1 mn 14.4 s	1 mn 11.1 s
600 m	1 mn 49.1 s	1 mn 43.3 s	1 mn 38.2 s	1 mn 33.5 s	1 mn 29.3 s	1 mn 25.4 s
800 m	2 mn 25.5 s	2 mn 17.8 s	2 mn 10.9 s	2 mn 4.7 s	1 mn 59 s	1 mn 53.8 s
1000 m	3 mn 1.8 s	2 mn 52.2 s	2 mn 43.6 s	2 mn 35.8 s	2 mn 28.8 s	2 mn 22.3 s
1200 m	3 mn 38.2 s	3 mn 26.7 s	3 mn 16.4 s	3 mn 7 s	2 mn 58.5 s	2 mn 50.8 s
1500 m	4 mn 32.7 s	4 mn 18.4 s	4 mn 5.5 s	3 mn 53.8 s	3 mn 43.1 s	3 mn 33.4 s
2000 m	6 mn 3.6 s	5 mn 44.5 s	5 mn 27.3 s	5 mn 11.7 s	4 mn 57.5 s	4 mn 44.6 s
3000 m	9 mn 5.5 s	8 mn 36.7 s	8 mn 10.9 s	7 mn 47.5 s	7 mn 26.3 s	7 mn 6.9 s

## Distance par temps

Temps	60%	65%	70%	75%	80%	85%
30''	110 m	119.2 m	128.3 m	137.5 m	146.7 m	155.8 m
45''	165 m	178.8 m	192.5 m	206.3 m	220 m	233.8 m
1'	220 m	238.3 m	256.7 m	275 m	293.3 m	311.7 m
1'15	275 m	297.9 m	320.8 m	343.8 m	366.7 m	389.6 m
1'30	330 m	357.5 m	385 m	412.5 m	440 m	467.5 m
2'	440 m	476.7 m	513.3 m	550 m	586.7 m	623.3 m
2'30	550 m	595.8 m	641.7 m	687.5 m	733.3 m	779.2 m
3'	660 m	715 m	770 m	825 m	880 m	935 m
4'	880 m	953.3 m	1026.7 m	1100 m	1173.3 m	1246.7 m
5'	1100 m	1191.7 m	1283.3 m	1375 m	1466.7 m	1558.3 m
10'	2200 m	2383.3 m	2566.7 m	2750 m	2933.3 m	3116.7 m
15'	3300 m	3575 m	3850 m	4125 m	4400 m	4675 m

Temps	90%	95%	100%	105%	110%	115%
30"	165 m	174.2 m	183.3 m	192.5 m	201.7 m	210.8 m
45"	247.5 m	261.3 m	275 m	288.8 m	302.5 m	316.3 m
1'	330 m	348.3 m	366.7 m	385 m	403.3 m	421.7 m
1'15	412.5 m	435.4 m	458.3 m	481.3 m	504.2 m	527.1 m
1'30	495 m	522.5 m	550 m	577.5 m	605 m	632.5 m
2'	660 m	696.7 m	733.3 m	770 m	806.7 m	843.3 m
2'30	825 m	870.8 m	916.7 m	962.5 m	1008.3 m	1054.2 m
3'	990 m	1045 m	1100 m	1155 m	1210 m	1265 m
4'	1320 m	1393.3 m	1466.7 m	1540 m	1613.3 m	1686.7 m
5'	1650 m	1741.7 m	1833.3 m	1925 m	2016.7 m	2108.3 m
10'	3300 m	3483.3 m	3666.7 m	3850 m	4033.3 m	4216.7 m
15'	4950 m	5225 m	5500 m	5775 m	6050 m	6325 m

## S'entraîner avec la VMA

Saisissez votre VMA et vous pourrez préparer votre entraînement en fonction de l'intensité voulue.

21 km/h

## Orientation de l'entraînement

Allure lente : 65 % VMA (temps au kilomètre) : 4 mn 23.7 s  
 Allure moyenne : 70 % VMA (temps au kilomètre) : 4 mn 4.9 s  
 Allure rapide : 80 % VMA (temps au kilomètre) : 3 mn 34.3 s

## Travail intermittent

%	V / 100 m	V / 1000 m	dist. / 30"	km/h
115 %	14.9 s	2 mn 29.1 s	201.3 m	24.15
110 %	15.6 s	2 mn 35.8 s	192.5 m	23.1
105 %	16.3 s	2 mn 43.3 s	183.8 m	22.05
100 %	17.1 s	2 mn 51.4 s	175 m	21
95 %	18 s	3 mn 0.5 s	166.3 m	19.95
90 %	19 s	3 mn 10.5 s	157.5 m	18.9
85 %	20.2 s	3 mn 21.7 s	148.8 m	17.85
80 %	21.4 s	3 mn 34.3 s	140 m	16.8

## Temps par distance

Distance	60%	65%	70%	75%	80%	85%
100 m	28.6 s	26.4 s	24.5 s	22.9 s	21.4 s	20.2 s
200 m	57.1 s	52.7 s	49 s	45.7 s	42.9 s	40.3 s
300 m	1 mn 25.7 s	1 mn 19.1 s	1 mn 13.5 s	1 mn 8.6 s	1 mn 4.3 s	1 mn 0.5 s
400 m	1 mn 54.3 s	1 mn 45.5 s	1 mn 38 s	1 mn 31.4 s	1 mn 25.7 s	1 mn 20.7 s
500 m	2 mn 22.9 s	2 mn 11.9 s	2 mn 2.4 s	1 mn 54.3 s	1 mn 47.1 s	1 mn 40.8 s
600 m	2 mn 51.4 s	2 mn 38.2 s	2 mn 26.9 s	2 mn 17.1 s	2 mn 8.6 s	2 mn 1 s
800 m	3 mn 48.6 s	3 mn 31 s	3 mn 15.9 s	3 mn 2.9 s	2 mn 51.4 s	2 mn 41.3 s
1000 m	4 mn 45.7 s	4 mn 23.7 s	4 mn 4.9 s	3 mn 48.6 s	3 mn 34.3 s	3 mn 21.7 s
1200 m	5 mn 42.9 s	5 mn 16.5 s	4 mn 53.9 s	4 mn 34.3 s	4 mn 17.1 s	4 mn 2 s
1500 m	7 mn 8.6 s	6 mn 35.6 s	6 mn 7.3 s	5 mn 42.9 s	5 mn 21.4 s	5 mn 2.5 s
2000 m	9 mn 31.4 s	8 mn 47.5 s	8 mn 9.8 s	7 mn 37.1 s	7 mn 8.6 s	6 mn 43.4 s
3000 m	14 mn 17.1 s	13 mn 11.2 s	12 mn 14.7 s	11 mn 25.7 s	10 mn 42.9 s	10 mn 5 s

Distance	90%	95%	100%	105%	110%	115%
100 m	19 s	18 s	17.1 s	16.3 s	15.6 s	14.9 s
200 m	38.1 s	36.1 s	34.3 s	32.7 s	31.2 s	29.8 s
300 m	57.1 s	54.1 s	51.4 s	49 s	46.8 s	44.7 s
400 m	1 mn 16.2 s	1 mn 12.2 s	1 mn 8.6 s	1 mn 5.3 s	1 mn 2.3 s	59.6 s
500 m	1 mn 35.2 s	1 mn 30.2 s	1 mn 25.7 s	1 mn 21.6 s	1 mn 17.9 s	1 mn 14.5 s

<b>600 m</b>	1 mn 54.3 s	1 mn 48.3 s	1 mn 42.9 s	1 mn 38 s	1 mn 33.5 s	1 mn 29.4 s
<b>800 m</b>	2 mn 32.4 s	2 mn 24.4 s	2 mn 17.1 s	2 mn 10.6 s	2 mn 4.7 s	1 mn 59.3 s
<b>1000 m</b>	3 mn 10.5 s	3 mn 0.5 s	2 mn 51.4 s	2 mn 43.3 s	2 mn 35.8 s	2 mn 29.1 s
<b>1200 m</b>	3 mn 48.6 s	3 mn 36.5 s	3 mn 25.7 s	3 mn 15.9 s	3 mn 7 s	2 mn 58.9 s
<b>1500 m</b>	4 mn 45.7 s	4 mn 30.7 s	4 mn 17.1 s	4 mn 4.9 s	3 mn 53.8 s	3 mn 43.6 s
<b>2000 m</b>	6 mn 21 s	6 mn 0.9 s	5 mn 42.9 s	5 mn 26.5 s	5 mn 11.7 s	4 mn 58.1 s
<b>3000 m</b>	9 mn 31.4 s	9 mn 1.4 s	8 mn 34.3 s	8 mn 9.8 s	7 mn 47.5 s	7 mn 27.2 s

## Distance par temps

Temps	60%	65%	70%	75%	80%	85%
<b>30"</b>	105 m	113.8 m	122.5 m	131.3 m	140 m	148.8 m
<b>45"</b>	157.5 m	170.6 m	183.8 m	196.9 m	210 m	223.1 m
<b>1'</b>	210 m	227.5 m	245 m	262.5 m	280 m	297.5 m
<b>1'15</b>	262.5 m	284.4 m	306.3 m	328.1 m	350 m	371.9 m
<b>1'30</b>	315 m	341.3 m	367.5 m	393.8 m	420 m	446.3 m
<b>2'</b>	420 m	455 m	490 m	525 m	560 m	595 m
<b>2'30</b>	525 m	568.8 m	612.5 m	656.3 m	700 m	743.8 m
<b>3'</b>	630 m	682.5 m	735 m	787.5 m	840 m	892.5 m
<b>4'</b>	840 m	910 m	980 m	1050 m	1120 m	1190 m
<b>5'</b>	1050 m	1137.5 m	1225 m	1312.5 m	1400 m	1487.5 m
<b>10'</b>	2100 m	2275 m	2450 m	2625 m	2800 m	2975 m
<b>15'</b>	3150 m	3412.5 m	3675 m	3937.5 m	4200 m	4462.5 m

Temps	90%	95%	100%	105%	110%	115%
<b>30"</b>	157.5 m	166.3 m	175 m	183.8 m	192.5 m	201.3 m
<b>45"</b>	236.3 m	249.4 m	262.5 m	275.6 m	288.8 m	301.9 m
<b>1'</b>	315 m	332.5 m	350 m	367.5 m	385 m	402.5 m
<b>1'15</b>	393.8 m	415.6 m	437.5 m	459.4 m	481.3 m	503.1 m
<b>1'30</b>	472.5 m	498.8 m	525 m	551.3 m	577.5 m	603.8 m
<b>2'</b>	630 m	665 m	700 m	735 m	770 m	805 m
<b>2'30</b>	787.5 m	831.3 m	875 m	918.8 m	962.5 m	1006.3 m
<b>3'</b>	945 m	997.5 m	1050 m	1102.5 m	1155 m	1207.5 m
<b>4'</b>	1260 m	1330 m	1400 m	1470 m	1540 m	1610 m
<b>5'</b>	1575 m	1662.5 m	1750 m	1837.5 m	1925 m	2012.5 m
<b>10'</b>	3150 m	3325 m	3500 m	3675 m	3850 m	4025 m
<b>15'</b>	4725 m	4987.5 m	5250 m	5512.5 m	5775 m	6037.5 m

## S'entraîner avec la VMA

Saisissez votre VMA et vous pourrez préparer votre entraînement en fonction de l'intensité voulue.

20  km/h

## Orientation de l'entraînement

Allure lente : 65 % VMA (temps au kilomètre) :   
 Allure moyenne : 70 % VMA (temps au kilomètre) :   
 Allure rapide : 80 % VMA (temps au kilomètre) :

## Travail intermittent

%	V / 100 m	V / 1000 m	dist. / 30"	km/h
<b>115 %</b>	15.7 s	2 mn 36.5 s	191.7 m	23
<b>110 %</b>	16.4 s	2 mn 43.6 s	183.3 m	22
<b>105 %</b>	17.1 s	2 mn 51.4 s	175 m	21
<b>100 %</b>	18 s	3 mn	166.7 m	20
<b>95 %</b>	18.9 s	3 mn 9.5 s	158.3 m	19
<b>90 %</b>	20 s	3 mn 20 s	150 m	18
<b>85 %</b>	21.2 s	3 mn 31.8 s	141.7 m	17
<b>80 %</b>	22.5 s	3 mn 45 s	133.3 m	16

## Temps par distance

Distance	60%	65%	70%	75%	80%	85%
100 m	30 s	27.7 s	25.7 s	24 s	22.5 s	21.2 s
200 m	1 mn	55.4 s	51.4 s	48 s	45 s	42.4 s
300 m	1 mn 30 s	1 mn 23.1 s	1 mn 17.1 s	1 mn 12 s	1 mn 7.5 s	1 mn 3.5 s
400 m	2 mn	1 mn 50.8 s	1 mn 42.9 s	1 mn 36 s	1 mn 30 s	1 mn 24.7 s
500 m	2 mn 30 s	2 mn 18.5 s	2 mn 8.6 s	2 mn	1 mn 52.5 s	1 mn 45.9 s
600 m	3 mn	2 mn 46.2 s	2 mn 34.3 s	2 mn 24 s	2 mn 15 s	2 mn 7.1 s
800 m	4 mn	3 mn 41.5 s	3 mn 25.7 s	3 mn 12 s	3 mn	2 mn 49.4 s
1000 m	5 mn	4 mn 36.9 s	4 mn 17.1 s	4 mn	3 mn 45 s	3 mn 31.8 s
1200 m	6 mn	5 mn 32.3 s	5 mn 8.6 s	4 mn 48 s	4 mn 30 s	4 mn 14.1 s
1500 m	7 mn 30 s	6 mn 55.4 s	6 mn 25.7 s	6 mn	5 mn 37.5 s	5 mn 17.6 s
2000 m	10 mn	9 mn 13.8 s	8 mn 34.3 s	8 mn	7 mn 30 s	7 mn 3.5 s
3000 m	15 mn	13 mn 50.8 s	12 mn 51.4 s	12 mn	11 mn 15 s	10 mn 35.3 s

Distance	90%	95%	100%	105%	110%	115%
100 m	20 s	18.9 s	18 s	17.1 s	16.4 s	15.7 s
200 m	40 s	37.9 s	36 s	34.3 s	32.7 s	31.3 s
300 m	1 mn	56.8 s	54 s	51.4 s	49.1 s	47 s
400 m	1 mn 20 s	1 mn 15.8 s	1 mn 12 s	1 mn 8.6 s	1 mn 5.5 s	1 mn 2.6 s
500 m	1 mn 40 s	1 mn 34.7 s	1 mn 30 s	1 mn 25.7 s	1 mn 21.8 s	1 mn 18.3 s
600 m	2 mn	1 mn 53.7 s	1 mn 48 s	1 mn 42.9 s	1 mn 38.2 s	1 mn 33.9 s
800 m	2 mn 40 s	2 mn 31.6 s	2 mn 24 s	2 mn 17.1 s	2 mn 10.9 s	2 mn 5.2 s

800 m	2 mn 40 s	2 mn 31.6 s	2 mn 24 s	2 mn 17.1 s	2 mn 10.9 s	2 mn 5.2 s
1000 m	3 mn 20 s	3 mn 9.5 s	3 mn	2 mn 51.4 s	2 mn 43.6 s	2 mn 36.5 s
1200 m	4 mn	3 mn 47.4 s	3 mn 36 s	3 mn 25.7 s	3 mn 16.4 s	3 mn 7.8 s
1500 m	5 mn	4 mn 44.2 s	4 mn 30 s	4 mn 17.1 s	4 mn 5.5 s	3 mn 54.8 s
2000 m	6 mn 40 s	6 mn 18.9 s	6 mn	5 mn 42.9 s	5 mn 27.3 s	5 mn 13 s
3000 m	10 mn	9 mn 28.4 s	9 mn	8 mn 34.3 s	8 mn 10.9 s	7 mn 49.6 s

## Distance par temps

Temps	60%	65%	70%	75%	80%	85%
30"	100 m	108.3 m	116.7 m	125 m	133.3 m	141.7 m
45"	150 m	162.5 m	175 m	187.5 m	200 m	212.5 m
1'	200 m	216.7 m	233.3 m	250 m	266.7 m	283.3 m
1'15	250 m	270.8 m	291.7 m	312.5 m	333.3 m	354.2 m
1'30	300 m	325 m	350 m	375 m	400 m	425 m
2'	400 m	433.3 m	466.7 m	500 m	533.3 m	566.7 m
2'30	500 m	541.7 m	583.3 m	625 m	666.7 m	708.3 m
3'	600 m	650 m	700 m	750 m	800 m	850 m
4'	800 m	866.7 m	933.3 m	1000 m	1066.7 m	1133.3 m
5'	1000 m	1083.3 m	1166.7 m	1250 m	1333.3 m	1416.7 m
10'	2000 m	2166.7 m	2333.3 m	2500 m	2666.7 m	2833.3 m
15'	3000 m	3250 m	3500 m	3750 m	4000 m	4250 m

Temps	90%	95%	100%	105%	110%	115%
30"	150 m	158.3 m	166.7 m	175 m	183.3 m	191.7 m
45"	225 m	237.5 m	250 m	262.5 m	275 m	287.5 m
1'	300 m	316.7 m	333.3 m	350 m	366.7 m	383.3 m
1'15	375 m	395.8 m	416.7 m	437.5 m	458.3 m	479.2 m
1'30	450 m	475 m	500 m	525 m	550 m	575 m
2'	600 m	633.3 m	666.7 m	700 m	733.3 m	766.7 m
2'30	750 m	791.7 m	833.3 m	875 m	916.7 m	958.3 m
3'	900 m	950 m	1000 m	1050 m	1100 m	1150 m
4'	1200 m	1266.7 m	1333.3 m	1400 m	1466.7 m	1533.3 m
5'	1500 m	1583.3 m	1666.7 m	1750 m	1833.3 m	1916.7 m
10'	3000 m	3166.7 m	3333.3 m	3500 m	3666.7 m	3833.3 m
15'	4500 m	4750 m	5000 m	5250 m	5500 m	5750 m

# S'entraîner avec la VMA

Saisissez votre VMA et vous pourrez préparer votre entraînement en fonction de l'intensité voulue.

19 km/h

## Orientation de l'entraînement

Allure lente : 65 % VMA (temps au kilomètre) : 4 mn 51.5 s  
 Allure moyenne : 70 % VMA (temps au kilomètre) : 4 mn 30.7 s  
 Allure rapide : 80 % VMA (temps au kilomètre) : 3 mn 56.8 s

## Travail intermittent

%	V / 100 m	V / 1000 m	dist. / 30''	km/h
115 %	16.5 s	2 mn 44.8 s	182.1 m	21.85
110 %	17.2 s	2 mn 52.2 s	174.2 m	20.9
105 %	18 s	3 mn 0.5 s	166.3 m	19.95
100 %	18.9 s	3 mn 9.5 s	158.3 m	19
95 %	19.9 s	3 mn 19.4 s	150.4 m	18.05
90 %	21.1 s	3 mn 30.5 s	142.5 m	17.1
85 %	22.3 s	3 mn 42.9 s	134.6 m	16.15
80 %	23.7 s	3 mn 56.8 s	126.7 m	15.2

## Temps par distance

Distance	60%	65%	70%	75%	80%	85%
100 m	31.6 s	29.1 s	27.1 s	25.3 s	23.7 s	22.3 s
200 m	1 mn 32 s	58.3 s	54.1 s	50.5 s	47.4 s	44.6 s
300 m	1 mn 34.7 s	1 mn 27.4 s	1 mn 21.2 s	1 mn 15.8 s	1 mn 11.1 s	1 mn 6.9 s
400 m	2 mn 6.3 s	1 mn 56.6 s	1 mn 48.3 s	1 mn 41.1 s	1 mn 34.7 s	1 mn 29.2 s
500 m	2 mn 37.9 s	2 mn 25.7 s	2 mn 15.3 s	2 mn 6.3 s	1 mn 58.4 s	1 mn 51.5 s
600 m	3 mn 9.5 s	2 mn 54.9 s	2 mn 42.4 s	2 mn 31.6 s	2 mn 22.1 s	2 mn 13.7 s
800 m	4 mn 12.6 s	3 mn 53.2 s	3 mn 36.5 s	3 mn 22.1 s	3 mn 9.5 s	2 mn 58.3 s
1000 m	5 mn 15.8 s	4 mn 51.5 s	4 mn 30.7 s	4 mn 12.6 s	3 mn 56.8 s	3 mn 42.9 s
1200 m	6 mn 18.9 s	5 mn 49.8 s	5 mn 24.8 s	5 mn 3.2 s	4 mn 44.2 s	4 mn 27.5 s
1500 m	7 mn 53.7 s	7 mn 17.2 s	6 mn 46 s	6 mn 18.9 s	5 mn 55.3 s	5 mn 34.4 s
2000 m	10 mn 31.6 s	9 mn 43 s	9 mn 1.4 s	8 mn 25.3 s	7 mn 53.7 s	7 mn 25.8 s
3000 m	15 mn 47.4 s	14 mn 34.5 s	13 mn 32 s	12 mn 37.9 s	11 mn 50.5 s	11 mn 8.7 s

Distance	90%	95%	100%	105%	110%	115%
100 m	21.1 s	19.9 s	18.9 s	18 s	17.2 s	16.5 s
200 m	42.1 s	39.9 s	37.9 s	36.1 s	34.4 s	33 s
300 m	1 mn 3.2 s	59.8 s	56.8 s	54.1 s	51.7 s	49.4 s
400 m	1 mn 24.2 s	1 mn 19.8 s	1 mn 15.8 s	1 mn 12.2 s	1 mn 8.9 s	1 mn 5.9 s
500 m	1 mn 45.3 s	1 mn 39.7 s	1 mn 34.7 s	1 mn 30.2 s	1 mn 26.1 s	1 mn 22.4 s
600 m	2 mn 6.3 s	1 mn 59.7 s	1 mn 53.7 s	1 mn 48.3 s	1 mn 43.3 s	1 mn 38.9 s

800 m	2 mn 48.4 s	2 mn 39.6 s	2 mn 31.6 s	2 mn 24.4 s	2 mn 17.8 s	2 mn 11.8 s
1000 m	3 mn 30.5 s	3 mn 19.4 s	3 mn 9.5 s	3 mn 0.5 s	2 mn 52.2 s	2 mn 44.8 s
1200 m	4 mn 12.6 s	3 mn 59.3 s	3 mn 47.4 s	3 mn 36.5 s	3 mn 26.7 s	3 mn 17.7 s
1500 m	5 mn 15.8 s	4 mn 59.2 s	4 mn 44.2 s	4 mn 30.7 s	4 mn 18.4 s	4 mn 7.1 s
2000 m	7 mn 1.1 s	6 mn 38.9 s	6 mn 18.9 s	6 mn 0.9 s	5 mn 44.5 s	5 mn 29.5 s
3000 m	10 mn 31.6 s	9 mn 58.3 s	9 mn 28.4 s	9 mn 1.4 s	8 mn 36.7 s	8 mn 14.3 s

## Distance par temps

Temps	60%	65%	70%	75%	80%	85%
30''	95 m	102.9 m	110.8 m	118.8 m	126.7 m	134.6 m
45''	142.5 m	154.4 m	166.3 m	178.1 m	190 m	201.9 m
1'	190 m	205.8 m	221.7 m	237.5 m	253.3 m	269.2 m
1'15	237.5 m	257.3 m	277.1 m	296.9 m	316.7 m	336.5 m
1'30	285 m	308.8 m	332.5 m	356.3 m	380 m	403.8 m
2'	380 m	411.7 m	443.3 m	475 m	506.7 m	538.3 m
2'30	475 m	514.6 m	554.2 m	593.8 m	633.3 m	672.9 m
3'	570 m	617.5 m	665 m	712.5 m	760 m	807.5 m
4'	760 m	823.3 m	886.7 m	950 m	1013.3 m	1076.7 m
5'	950 m	1029.2 m	1108.3 m	1187.5 m	1266.7 m	1345.8 m
10'	1900 m	2058.3 m	2216.7 m	2375 m	2533.3 m	2691.7 m
15'	2850 m	3087.5 m	3325 m	3562.5 m	3800 m	4037.5 m

Temps	90%	95%	100%	105%	110%	115%
30"	142.5 m	150.4 m	158.3 m	166.3 m	174.2 m	182.1 m
45"	213.8 m	225.6 m	237.5 m	249.4 m	261.3 m	273.1 m
1'	285 m	300.8 m	316.7 m	332.5 m	348.3 m	364.2 m
1'15	356.3 m	376 m	395.8 m	415.6 m	435.4 m	455.2 m
1'30	427.5 m	451.3 m	475 m	498.8 m	522.5 m	546.3 m
2'	570 m	601.7 m	633.3 m	665 m	696.7 m	728.3 m
2'30	712.5 m	752.1 m	791.7 m	831.3 m	870.8 m	910.4 m
3'	855 m	902.5 m	950 m	997.5 m	1045 m	1092.5 m
4'	1140 m	1203.3 m	1266.7 m	1330 m	1393.3 m	1456.7 m
5'	1425 m	1504.2 m	1583.3 m	1662.5 m	1741.7 m	1820.8 m
10'	2850 m	3008.3 m	3166.7 m	3325 m	3483.3 m	3641.7 m
15'	4275 m	4512.5 m	4750 m	4987.5 m	5225 m	5462.5 m

## S'entraîner avec la VMA

Saisissez votre VMA et vous pourrez préparer votre entraînement en fonction de l'intensité voulue.

18 km/h

## Orientation de l'entraînement

Allure lente : 65 % VMA (temps au kilomètre) : 5 mn 7.7 s  
 Allure moyenne : 70 % VMA (temps au kilomètre) : 4 mn 45.7 s  
 Allure rapide : 80 % VMA (temps au kilomètre) : 4 mn 10 s

## Travail intermittent

%	V / 100 m	V / 1000 m	dist. / 30"	km/h
115 %	17.4 s	2 mn 53.9 s	172.5 m	20.7
110 %	18.2 s	3 mn 1.8 s	165 m	19.8
105 %	19 s	3 mn 10.5 s	157.5 m	18.9
100 %	20 s	3 mn 20 s	150 m	18
95 %	21.1 s	3 mn 30.5 s	142.5 m	17.1
90 %	22.2 s	3 mn 42.2 s	135 m	16.2
85 %	23.5 s	3 mn 55.3 s	127.5 m	15.3
80 %	25 s	4 mn 10 s	120 m	14.4

## Temps par distance

Distance	60%	65%	70%	75%	80%	85%
100 m	33.3 s	30.8 s	28.6 s	26.7 s	25 s	23.5 s
200 m	1 mn 6.7 s	1 mn 1.5 s	57.1 s	53.3 s	50 s	47.1 s
300 m	1 mn 40 s	1 mn 32.3 s	1 mn 25.7 s	1 mn 20 s	1 mn 15 s	1 mn 10.6 s
400 m	2 mn 13.3 s	2 mn 3.1 s	1 mn 54.3 s	1 mn 46.7 s	1 mn 40 s	1 mn 34.1 s
500 m	2 mn 46.7 s	2 mn 33.8 s	2 mn 22.9 s	2 mn 13.3 s	2 mn 5 s	1 mn 57.6 s
600 m	3 mn 20 s	3 mn 4.6 s	2 mn 51.4 s	2 mn 40 s	2 mn 30 s	2 mn 21.2 s
800 m	4 mn 26.7 s	4 mn 6.2 s	3 mn 48.6 s	3 mn 33.3 s	3 mn 20 s	3 mn 8.2 s
1000 m	5 mn 33.3 s	5 mn 7.7 s	4 mn 45.7 s	4 mn 26.7 s	4 mn 10 s	3 mn 55.3 s
1200 m	6 mn 40 s	6 mn 9.2 s	5 mn 42.9 s	5 mn 20 s	5 mn	4 mn 42.4 s
1500 m	8 mn 20 s	7 mn 41.5 s	7 mn 8.6 s	6 mn 40 s	6 mn 15 s	5 mn 52.9 s
2000 m	11 mn 6.7 s	10 mn 15.4 s	9 mn 31.4 s	8 mn 53.3 s	8 mn 20 s	7 mn 50.6 s
3000 m	16 mn 40 s	15 mn 23.1 s	14 mn 17.1 s	13 mn 20 s	12 mn 30 s	11 mn 45.9 s

Distance	90%	95%	100%	105%	110%	115%
100 m	22.2 s	21.1 s	20 s	19 s	18.2 s	17.4 s
200 m	44.4 s	42.1 s	40 s	38.1 s	36.4 s	34.8 s
300 m	1 mn 6.7 s	1 mn 3.2 s	1 mn	57.1 s	54.5 s	52.2 s
400 m	1 mn 28.9 s	1 mn 24.2 s	1 mn 20 s	1 mn 16.2 s	1 mn 12.7 s	1 mn 9.6 s
500 m	1 mn 51.1 s	1 mn 45.3 s	1 mn 40 s	1 mn 35.2 s	1 mn 30.9 s	1 mn 27 s
600 m	2 mn 13.3 s	2 mn 6.3 s	2 mn	1 mn 54.3 s	1 mn 49.1 s	1 mn 44.3 s
800 m	2 mn 57.8 s	2 mn 48.4 s	2 mn 40 s	2 mn 32.4 s	2 mn 25.5 s	2 mn 19.1 s

<b>1000 m</b>	3 mn 42.2 s	3 mn 30.5 s	3 mn 20 s	3 mn 10.5 s	3 mn 1.8 s	2 mn 53.9 s
<b>1200 m</b>	4 mn 26.7 s	4 mn 12.6 s	4 mn	3 mn 48.6 s	3 mn 38.2 s	3 mn 28.7 s
<b>1500 m</b>	5 mn 33.3 s	5 mn 15.8 s	5 mn	4 mn 45.7 s	4 mn 32.7 s	4 mn 20.9 s
<b>2000 m</b>	7 mn 24.4 s	7 mn 1.1 s	6 mn 40 s	6 mn 21 s	6 mn 3.6 s	5 mn 47.8 s
<b>3000 m</b>	11 mn 6.7 s	10 mn 31.6 s	10 mn	9 mn 31.4 s	9 mn 5.5 s	8 mn 41.7 s

## Distance par temps

Temps	60%	65%	70%	75%	80%	85%
30"	90 m	97.5 m	105 m	112.5 m	120 m	127.5 m
45"	135 m	146.3 m	157.5 m	168.8 m	180 m	191.3 m
1'	180 m	195 m	210 m	225 m	240 m	255 m
1'15	225 m	243.8 m	262.5 m	281.3 m	300 m	318.8 m
1'30	270 m	292.5 m	315 m	337.5 m	360 m	382.5 m
2'	360 m	390 m	420 m	450 m	480 m	510 m
2'30	450 m	487.5 m	525 m	562.5 m	600 m	637.5 m
3'	540 m	585 m	630 m	675 m	720 m	765 m
4'	720 m	780 m	840 m	900 m	960 m	1020 m
5'	900 m	975 m	1050 m	1125 m	1200 m	1275 m
10'	1800 m	1950 m	2100 m	2250 m	2400 m	2550 m
15'	2700 m	2925 m	3150 m	3375 m	3600 m	3825 m

Temps	90%	95%	100%	105%	110%	115%
30"	135 m	142.5 m	150 m	157.5 m	165 m	172.5 m
45"	202.5 m	213.8 m	225 m	236.3 m	247.5 m	258.8 m
1'	270 m	285 m	300 m	315 m	330 m	345 m
1'15	337.5 m	356.3 m	375 m	393.8 m	412.5 m	431.3 m
1'30	405 m	427.5 m	450 m	472.5 m	495 m	517.5 m
2'	540 m	570 m	600 m	630 m	660 m	690 m
2'30	675 m	712.5 m	750 m	787.5 m	825 m	862.5 m
3'	810 m	855 m	900 m	945 m	990 m	1035 m
4'	1080 m	1140 m	1200 m	1260 m	1320 m	1380 m
5'	1350 m	1425 m	1500 m	1575 m	1650 m	1725 m
10'	2700 m	2850 m	3000 m	3150 m	3300 m	3450 m
15'	4050 m	4275 m	4500 m	4725 m	4950 m	5175 m

## S'entraîner avec la VMA

Saisissez votre VMA et vous pourrez préparer votre entraînement en fonction de l'intensité voulue.

17 km/h

## Orientation de l'entraînement

Allure lente : 65 % VMA (temps au kilomètre) : 5 mn 25.8 s  
 Allure moyenne : 70 % VMA (temps au kilomètre) : 5 mn 2.5 s  
 Allure rapide : 80 % VMA (temps au kilomètre) : 4 mn 24.7 s

## Travail intermittent

%	V / 100 m	V / 1000 m	dist. / 30"	km/h
115 %	18.4 s	3 mn 4.1 s	162.9 m	19.55
110 %	19.3 s	3 mn 12.5 s	155.8 m	18.7
105 %	20.2 s	3 mn 21.7 s	148.7 m	17.85
100 %	21.2 s	3 mn 31.8 s	141.7 m	17
95 %	22.3 s	3 mn 42.9 s	134.6 m	16.15
90 %	23.5 s	3 mn 55.3 s	127.5 m	15.3
85 %	24.9 s	4 mn 9.1 s	120.4 m	14.45
80 %	26.5 s	4 mn 24.7 s	113.3 m	13.6

## Temps par distance

Distance	60%	65%	70%	75%	80%	85%
100 m	35.3 s	32.6 s	30.3 s	28.2 s	26.5 s	24.9 s
200 m	1 mn 10.6 s	1 mn 5.2 s	1 mn 0.5 s	56.5 s	52.9 s	49.8 s
300 m	1 mn 45.9 s	1 mn 37.7 s	1 mn 30.8 s	1 mn 24.7 s	1 mn 19.4 s	1 mn 14.7 s
400 m	2 mn 21.2 s	2 mn 10.3 s	2 mn 1 s	1 mn 52.9 s	1 mn 45.9 s	1 mn 39.7 s
500 m	2 mn 56.5 s	2 mn 42.9 s	2 mn 31.3 s	2 mn 21.2 s	2 mn 12.4 s	2 mn 4.6 s
600 m	3 mn 31.8 s	3 mn 15.5 s	3 mn 1.5 s	2 mn 49.4 s	2 mn 38.8 s	2 mn 29.5 s
800 m	4 mn 42.4 s	4 mn 20.6 s	4 mn 2 s	3 mn 45.9 s	3 mn 31.8 s	3 mn 19.3 s
1000 m	5 mn 52.9 s	5 mn 25.8 s	5 mn 2.5 s	4 mn 42.4 s	4 mn 24.7 s	4 mn 9.1 s
1200 m	7 mn 3.5 s	6 mn 31 s	6 mn 3 s	5 mn 38.8 s	5 mn 17.6 s	4 mn 59 s
1500 m	8 mn 49.4 s	8 mn 8.7 s	7 mn 33.8 s	7 mn 3.5 s	6 mn 37.1 s	6 mn 13.7 s
2000 m	11 mn 45.9 s	10 mn 51.6 s	10 mn 5 s	9 mn 24.7 s	8 mn 49.4 s	8 mn 18.3 s
3000 m	17 mn 38.8 s	16 mn 17.4 s	15 mn 7.6 s	14 mn 7.1 s	13 mn 14.1 s	12 mn 27.4 s

Distance	90%	95%	100%	105%	110%	115%
100 m	23.5 s	22.3 s	21.2 s	20.2 s	19.3 s	18.4 s
200 m	47.1 s	44.6 s	42.4 s	40.3 s	38.5 s	36.8 s
300 m	1 mn 10.6 s	1 mn 6.9 s	1 mn 3.5 s	1 mn 0.5 s	57.8 s	55.2 s
400 m	1 mn 34.1 s	1 mn 29.2 s	1 mn 24.7 s	1 mn 20.7 s	1 mn 17 s	1 mn 13.7 s
500 m	1 mn 57.6 s	1 mn 51.5 s	1 mn 45.9 s	1 mn 40.8 s	1 mn 36.3 s	1 mn 32.1 s
600 m	2 mn 21.2 s	2 mn 13.7 s	2 mn 7.1 s	2 mn 1 s	1 mn 55.5 s	1 mn 50.5 s

600 m	2 mn 21.2 s	2 mn 13.7 s	2 mn 7.1 s	2 mn 1 s	1 mn 55.5 s	1 mn 50.5 s
800 m	3 mn 8.2 s	2 mn 58.3 s	2 mn 49.4 s	2 mn 41.3 s	2 mn 34 s	2 mn 27.3 s
1000 m	3 mn 55.3 s	3 mn 42.9 s	3 mn 31.8 s	3 mn 21.7 s	3 mn 12.5 s	3 mn 4.1 s
1200 m	4 mn 42.4 s	4 mn 27.5 s	4 mn 14.1 s	4 mn 2 s	3 mn 51 s	3 mn 41 s
1500 m	5 mn 52.9 s	5 mn 34.4 s	5 mn 17.6 s	5 mn 2.5 s	4 mn 48.8 s	4 mn 36.2 s
2000 m	7 mn 50.6 s	7 mn 25.8 s	7 mn 3.5 s	6 mn 43.4 s	6 mn 25 s	6 mn 8.3 s
3000 m	11 mn 45.9 s	11 mn 8.7 s	10 mn 35.3 s	10 mn 5 s	9 mn 37.5 s	9 mn 12.4 s

## Distance par temps

Temps	60%	65%	70%	75%	80%	85%
30"	85 m	92.1 m	99.2 m	106.3 m	113.3 m	120.4 m
45"	127.5 m	138.1 m	148.8 m	159.4 m	170 m	180.6 m
1'	170 m	184.2 m	198.3 m	212.5 m	226.7 m	240.8 m
1'15	212.5 m	230.2 m	247.9 m	265.6 m	283.3 m	301 m
1'30	255 m	276.3 m	297.5 m	318.8 m	340 m	361.3 m
2'	340 m	368.3 m	396.7 m	425 m	453.3 m	481.7 m
2'30	425 m	460.4 m	495.8 m	531.3 m	566.7 m	602.1 m
3'	510 m	552.5 m	595 m	637.5 m	680 m	722.5 m
4'	680 m	736.7 m	793.3 m	850 m	906.7 m	963.3 m
5'	850 m	920.8 m	991.7 m	1062.5 m	1133.3 m	1204.2 m
10'	1700 m	1841.7 m	1983.3 m	2125 m	2266.7 m	2408.3 m
15'	2550 m	2762.5 m	2975 m	3187.5 m	3400 m	3612.5 m

Temps	90%	95%	100%	105%	110%	115%
30"	127.5 m	134.6 m	141.7 m	148.7 m	155.8 m	162.9 m
45"	191.3 m	201.9 m	212.5 m	223.1 m	233.8 m	244.4 m
1'	255 m	269.2 m	283.3 m	297.5 m	311.7 m	325.8 m
1'15	318.8 m	336.5 m	354.2 m	371.9 m	389.6 m	407.3 m
1'30	382.5 m	403.8 m	425 m	446.3 m	467.5 m	488.8 m
2'	510 m	538.3 m	566.7 m	595 m	623.3 m	651.7 m
2'30	637.5 m	672.9 m	708.3 m	743.8 m	779.2 m	814.6 m
3'	765 m	807.5 m	850 m	892.5 m	935 m	977.5 m
4'	1020 m	1076.7 m	1133.3 m	1190 m	1246.7 m	1303.3 m
5'	1275 m	1345.8 m	1416.7 m	1487.5 m	1558.3 m	1629.2 m
10'	2550 m	2691.7 m	2833.3 m	2975 m	3116.7 m	3258.3 m
15'	3825 m	4037.5 m	4250 m	4462.5 m	4675 m	4887.5 m

# S'entraîner avec la VMA

Saisissez votre VMA et vous pourrez préparer votre entraînement en fonction de l'intensité voulue.

16 km/h

## Orientation de l'entraînement

Allure lente : 65 % VMA (temps au kilomètre) : 5 mn 46.2 s  
 Allure moyenne : 70 % VMA (temps au kilomètre) : 5 mn 21.4 s  
 Allure rapide : 80 % VMA (temps au kilomètre) : 4 mn 41.3 s

## Travail intermittent

%	V / 100 m	V / 1000 m	dist. / 30"	km/h
115 %	19.6 s	3 mn 15.7 s	153.3 m	18.4
110 %	20.5 s	3 mn 24.5 s	146.7 m	17.6
105 %	21.4 s	3 mn 34.3 s	140 m	16.8
100 %	22.5 s	3 mn 45 s	133.3 m	16
95 %	23.7 s	3 mn 56.8 s	126.7 m	15.2
90 %	25 s	4 mn 10 s	120 m	14.4
85 %	26.5 s	4 mn 24.7 s	113.3 m	13.6
80 %	28.1 s	4 mn 41.3 s	106.7 m	12.8

## Temps par distance

Distance	60%	65%	70%	75%	80%	85%
100 m	37.5 s	34.6 s	32.1 s	30 s	28.1 s	26.5 s
200 m	1 mn 15 s	1 mn 9.2 s	1 mn 4.3 s	1 mn	56.3 s	52.9 s
300 m	1 mn 52.5 s	1 mn 43.8 s	1 mn 36.4 s	1 mn 30 s	1 mn 24.4 s	1 mn 19.4 s
400 m	2 mn 30 s	2 mn 18.5 s	2 mn 8.6 s	2 mn	1 mn 52.5 s	1 mn 45.9 s
500 m	3 mn 7.5 s	2 mn 53.1 s	2 mn 40.7 s	2 mn 30 s	2 mn 20.6 s	2 mn 12.4 s
600 m	3 mn 45 s	3 mn 27.7 s	3 mn 12.9 s	3 mn	2 mn 48.8 s	2 mn 38.8 s
800 m	5 mn	4 mn 36.9 s	4 mn 17.1 s	4 mn	3 mn 45 s	3 mn 31.8 s
1000 m	6 mn 15 s	5 mn 46.2 s	5 mn 21.4 s	5 mn	4 mn 41.3 s	4 mn 24.7 s
1200 m	7 mn 30 s	6 mn 55.4 s	6 mn 25.7 s	6 mn	5 mn 37.5 s	5 mn 17.6 s
1500 m	9 mn 22.5 s	8 mn 39.2 s	8 mn 2.1 s	7 mn 30 s	7 mn 1.9 s	6 mn 37.1 s
2000 m	12 mn 30 s	11 mn 32.3 s	10 mn 42.9 s	10 mn	9 mn 22.5 s	8 mn 49.4 s
3000 m	18 mn 45 s	17 mn 18.5 s	16 mn 4.3 s	15 mn	14 mn 3.8 s	13 mn 14.1 s

Distance	90%	95%	100%	105%	110%	115%
100 m	25 s	23.7 s	22.5 s	21.4 s	20.5 s	19.6 s
200 m	50 s	47.4 s	45 s	42.9 s	40.9 s	39.1 s
300 m	1 mn 15 s	1 mn 11.1 s	1 mn 7.5 s	1 mn 4.3 s	1 mn 1.4 s	58.7 s
400 m	1 mn 40 s	1 mn 34.7 s	1 mn 30 s	1 mn 25.7 s	1 mn 21.8 s	1 mn 18.3 s
500 m	2 mn 5 s	1 mn 58.4 s	1 mn 52.5 s	1 mn 47.1 s	1 mn 42.3 s	1 mn 37.8 s
600 m	2 mn 30 s	2 mn 22.1 s	2 mn 15 s	2 mn 8.6 s	2 mn 2.7 s	1 mn 57.4 s
800 m	3 mn 20 s	3 mn 9.5 s	3 mn	2 mn 51.4 s	2 mn 43.6 s	2 mn 36.5 s

800 m	3 mn 20 s	3 mn 9.5 s	3 mn	2 mn 51.4 s	2 mn 43.6 s	2 mn 36.5 s
1000 m	4 mn 10 s	3 mn 56.8 s	3 mn 45 s	3 mn 34.3 s	3 mn 24.5 s	3 mn 15.7 s
1200 m	5 mn	4 mn 44.2 s	4 mn 30 s	4 mn 17.1 s	4 mn 5.5 s	3 mn 54.8 s
1500 m	6 mn 15 s	5 mn 55.3 s	5 mn 37.5 s	5 mn 21.4 s	5 mn 6.8 s	4 mn 53.5 s
2000 m	8 mn 20 s	7 mn 53.7 s	7 mn 30 s	7 mn 8.6 s	6 mn 49.1 s	6 mn 31.3 s
3000 m	12 mn 30 s	11 mn 50.5 s	11 mn 15 s	10 mn 42.9 s	10 mn 13.6 s	9 mn 47 s

## Distance par temps

Temps	60%	65%	70%	75%	80%	85%
30"	80 m	86.7 m	93.3 m	100 m	106.7 m	113.3 m
45"	120 m	130 m	140 m	150 m	160 m	170 m
1'	160 m	173.3 m	186.7 m	200 m	213.3 m	226.7 m
1'15	200 m	216.7 m	233.3 m	250 m	266.7 m	283.3 m
1'30	240 m	260 m	280 m	300 m	320 m	340 m
2'	320 m	346.7 m	373.3 m	400 m	426.7 m	453.3 m
2'30	400 m	433.3 m	466.7 m	500 m	533.3 m	566.7 m
3'	480 m	520 m	560 m	600 m	640 m	680 m
4'	640 m	693.3 m	746.7 m	800 m	853.3 m	906.7 m
5'	800 m	866.7 m	933.3 m	1000 m	1066.7 m	1133.3 m
10'	1600 m	1733.3 m	1866.7 m	2000 m	2133.3 m	2266.7 m
15'	2400 m	2600 m	2800 m	3000 m	3200 m	3400 m

Temps	90%	95%	100%	105%	110%	115%
30"	120 m	126.7 m	133.3 m	140 m	146.7 m	153.3 m
45"	180 m	190 m	200 m	210 m	220 m	230 m
1'	240 m	253.3 m	266.7 m	280 m	293.3 m	306.7 m
1'15	300 m	316.7 m	333.3 m	350 m	366.7 m	383.3 m
1'30	360 m	380 m	400 m	420 m	440 m	460 m
2'	480 m	506.7 m	533.3 m	560 m	586.7 m	613.3 m
2'30	600 m	633.3 m	666.7 m	700 m	733.3 m	766.7 m
3'	720 m	760 m	800 m	840 m	880 m	920 m
4'	960 m	1013.3 m	1066.7 m	1120 m	1173.3 m	1226.7 m
5'	1200 m	1266.7 m	1333.3 m	1400 m	1466.7 m	1533.3 m
10'	2400 m	2533.3 m	2666.7 m	2800 m	2933.3 m	3066.7 m
15'	3600 m	3800 m	4000 m	4200 m	4400 m	4600 m

## S'entraîner avec la VMA

Saisissez votre VMA et vous pourrez préparer votre entraînement en fonction de l'intensité voulue.

15 km/h

## Orientation de l'entraînement

Allure lente : 65 % VMA (temps au kilomètre) : 6 mn 9.2 s  
 Allure moyenne : 70 % VMA (temps au kilomètre) : 5 mn 42.9 s  
 Allure rapide : 80 % VMA (temps au kilomètre) : 5 mn

## Travail intermittent

%	V / 100 m	V / 1000 m	dist. / 30"	km/h
115 %	20.9 s	3 mn 28.7 s	143.8 m	17.25
110 %	21.8 s	3 mn 38.2 s	137.5 m	16.5
105 %	22.9 s	3 mn 48.6 s	131.3 m	15.75
100 %	24 s	4 mn	125 m	15
95 %	25.3 s	4 mn 12.6 s	118.8 m	14.25
90 %	26.7 s	4 mn 26.7 s	112.5 m	13.5
85 %	28.2 s	4 mn 42.4 s	106.3 m	12.75
80 %	30 s	5 mn	100 m	12

## Temps par distance

Distance	60%	65%	70%	75%	80%	85%
100 m	40 s	36.9 s	34.3 s	32 s	30 s	28.2 s
200 m	1 mn 20 s	1 mn 13.8 s	1 mn 8.6 s	1 mn 4 s	1 mn	56.5 s
300 m	2 mn	1 mn 50.8 s	1 mn 42.9 s	1 mn 36 s	1 mn 30 s	1 mn 24.7 s
400 m	2 mn 40 s	2 mn 27.7 s	2 mn 17.1 s	2 mn 8 s	2 mn	1 mn 52.9 s
500 m	3 mn 20 s	3 mn 4.6 s	2 mn 51.4 s	2 mn 40 s	2 mn 30 s	2 mn 21.2 s
600 m	4 mn	3 mn 41.5 s	3 mn 25.7 s	3 mn 12 s	3 mn	2 mn 49.4 s
800 m	5 mn 20 s	4 mn 55.4 s	4 mn 34.3 s	4 mn 16 s	4 mn	3 mn 45.9 s
1000 m	6 mn 40 s	6 mn 9.2 s	5 mn 42.9 s	5 mn 20 s	5 mn	4 mn 42.4 s
1200 m	8 mn	7 mn 23.1 s	6 mn 51.4 s	6 mn 24 s	6 mn	5 mn 38.8 s
1500 m	10 mn	9 mn 13.8 s	8 mn 34.3 s	8 mn	7 mn 30 s	7 mn 3.5 s
2000 m	13 mn 20 s	12 mn 18.5 s	11 mn 25.7 s	10 mn 40 s	10 mn	9 mn 24.7 s
3000 m	20 mn	18 mn 27.7 s	17 mn 8.6 s	16 mn	15 mn	14 mn 7.1 s

Temps	90%	95%	100%	105%	110%	115%
30"	112.5 m	118.8 m	125 m	131.3 m	137.5 m	143.8 m
45"	168.8 m	178.1 m	187.5 m	196.9 m	206.3 m	215.6 m
1'	225 m	237.5 m	250 m	262.5 m	275 m	287.5 m
1'15	281.3 m	296.9 m	312.5 m	328.1 m	343.8 m	359.4 m
1'30	337.5 m	356.3 m	375 m	393.8 m	412.5 m	431.3 m
2'	450 m	475 m	500 m	525 m	550 m	575 m
2'30	562.5 m	593.8 m	625 m	656.3 m	687.5 m	718.8 m
3'	675 m	712.5 m	750 m	787.5 m	825 m	862.5 m
4'	900 m	950 m	1000 m	1050 m	1100 m	1150 m
5'	1125 m	1187.5 m	1250 m	1312.5 m	1375 m	1437.5 m
10'	2250 m	2375 m	2500 m	2625 m	2750 m	2875 m
15'	3375 m	3562.5 m	3750 m	3937.5 m	4125 m	4312.5 m

## Distance par temps

Temps	60%	65%	70%	75%	80%	85%
30"	75 m	81.3 m	87.5 m	93.8 m	100 m	106.3 m
45"	112.5 m	121.9 m	131.3 m	140.6 m	150 m	159.4 m
1'	150 m	162.5 m	175 m	187.5 m	200 m	212.5 m
1'15	187.5 m	203.1 m	218.8 m	234.4 m	250 m	265.6 m
1'30	225 m	243.8 m	262.5 m	281.3 m	300 m	318.8 m
2'	300 m	325 m	350 m	375 m	400 m	425 m
2'30	375 m	406.3 m	437.5 m	468.8 m	500 m	531.3 m
3'	450 m	487.5 m	525 m	562.5 m	600 m	637.5 m
4'	600 m	650 m	700 m	750 m	800 m	850 m
5'	750 m	812.5 m	875 m	937.5 m	1000 m	1062.5 m
10'	1500 m	1625 m	1750 m	1875 m	2000 m	2125 m
15'	2250 m	2437.5 m	2625 m	2812.5 m	3000 m	3187.5 m

Temps	90%	95%	100%	105%	110%	115%
30"	112.5 m	118.8 m	125 m	131.3 m	137.5 m	143.8 m
45"	168.8 m	178.1 m	187.5 m	196.9 m	206.3 m	215.6 m
1'	225 m	237.5 m	250 m	262.5 m	275 m	287.5 m
1'15	281.3 m	296.9 m	312.5 m	328.1 m	343.8 m	359.4 m
1'30	337.5 m	356.3 m	375 m	393.8 m	412.5 m	431.3 m
2'	450 m	475 m	500 m	525 m	550 m	575 m
2'30	562.5 m	593.8 m	625 m	656.3 m	687.5 m	718.8 m
3'	675 m	712.5 m	750 m	787.5 m	825 m	862.5 m
4'	900 m	950 m	1000 m	1050 m	1100 m	1150 m
5'	1125 m	1187.5 m	1250 m	1312.5 m	1375 m	1437.5 m
10'	2250 m	2375 m	2500 m	2625 m	2750 m	2875 m
15'	3375 m	3562.5 m	3750 m	3937.5 m	4125 m	4312.5 m

## S'entraîner avec la VMA

Saisissez votre VMA et vous pourrez préparer votre entraînement en fonction de l'intensité voulue.

14.4 km/h

### Orientation de l'entraînement

Allure lente : 65 % VMA (temps au kilomètre) : 6 mn 24.6 s  
 Allure moyenne : 70 % VMA (temps au kilomètre) : 5 mn 57.1 s  
 Allure rapide : 80 % VMA (temps au kilomètre) : 5 mn 12.5 s

### Travail intermittent

%	V / 100 m	V / 1000 m	dist. / 30"	km/h
115 %	21.7 s	3 mn 37.4 s	138 m	16.56
110 %	22.7 s	3 mn 47.3 s	132 m	15.84
105 %	23.8 s	3 mn 58.1 s	126 m	15.12
100 %	25 s	4 mn 10 s	120 m	14.4
95 %	26.3 s	4 mn 23.2 s	114 m	13.68
90 %	27.8 s	4 mn 37.8 s	108 m	12.96
85 %	29.4 s	4 mn 54.1 s	102 m	12.24
80 %	31.3 s	5 mn 12.5 s	96 m	11.52

## Temps par distance

Distance	60%	65%	70%	75%	80%	85%
100 m	41.7 s	38.5 s	35.7 s	33.3 s	31.3 s	29.4 s
200 m	1 mn 23.3 s	1 mn 16.9 s	1 mn 11.4 s	1 mn 6.7 s	1 mn 2.5 s	58.8 s
300 m	2 mn 5 s	1 mn 55.4 s	1 mn 47.1 s	1 mn 40 s	1 mn 33.8 s	1 mn 28.2 s
400 m	2 mn 46.7 s	2 mn 33.8 s	2 mn 22.9 s	2 mn 13.3 s	2 mn 5 s	1 mn 57.6 s
500 m	3 mn 28.3 s	3 mn 12.3 s	2 mn 58.6 s	2 mn 46.7 s	2 mn 36.3 s	2 mn 27.1 s
600 m	4 mn 10 s	3 mn 50.8 s	3 mn 34.3 s	3 mn 20 s	3 mn 7.5 s	2 mn 56.5 s
800 m	5 mn 33.3 s	5 mn 7.7 s	4 mn 45.7 s	4 mn 26.7 s	4 mn 10 s	3 mn 55.3 s
1000 m	6 mn 56.7 s	6 mn 24.6 s	5 mn 57.1 s	5 mn 33.3 s	5 mn 12.5 s	4 mn 54.1 s
1200 m	8 mn 20 s	7 mn 41.5 s	7 mn 8.6 s	6 mn 40 s	6 mn 15 s	5 mn 52.9 s
1500 m	10 mn 25 s	9 mn 36.9 s	8 mn 55.7 s	8 mn 20 s	7 mn 48.8 s	7 mn 21.2 s
2000 m	13 mn 53.3 s	12 mn 49.2 s	11 mn 54.3 s	11 mn 6.7 s	10 mn 25 s	9 mn 48.2 s
3000 m	20 mn 50 s	19 mn 13.8 s	17 mn 51.4 s	16 mn 40 s	15 mn 37.5 s	14 mn 42.4 s

Distance	90%	95%	100%	105%	110%	115%
100 m	27.8 s	26.3 s	25 s	23.8 s	22.7 s	21.7 s
200 m	55.6 s	52.6 s	50 s	47.6 s	45.5 s	43.5 s
300 m	1 mn 23.3 s	1 mn 18.9 s	1 mn 15 s	1 mn 11.4 s	1 mn 8.2 s	1 mn 5.2 s
400 m	1 mn 51.1 s	1 mn 45.3 s	1 mn 40 s	1 mn 35.2 s	1 mn 30.9 s	1 mn 27 s
500 m	2 mn 18.9 s	2 mn 11.6 s	2 mn 5 s	1 mn 59 s	1 mn 53.6 s	1 mn 48.7 s
600 m	2 mn 46.7 s	2 mn 37.9 s	2 mn 30 s	2 mn 22.9 s	2 mn 16.4 s	2 mn 10.4 s
800 m	3 mn 42.2 s	3 mn 30.5 s	3 mn 20 s	3 mn 10.5 s	3 mn 1.8 s	2 mn 53.9 s
1000 m	4 mn 37.8 s	4 mn 23.2 s	4 mn 10 s	3 mn 58.1 s	3 mn 47.3 s	3 mn 37.4 s
1200 m	5 mn 33.3 s	5 mn 15.8 s	5 mn	4 mn 45.7 s	4 mn 32.7 s	4 mn 20.9 s
1500 m	6 mn 56.7 s	6 mn 34.7 s	6 mn 15 s	5 mn 57.1 s	5 mn 40.9 s	5 mn 26.1 s
2000 m	9 mn 15.6 s	8 mn 46.3 s	8 mn 20 s	7 mn 56.2 s	7 mn 34.5 s	7 mn 14.8 s
3000 m	13 mn 53.3 s	13 mn 9.5 s	12 mn 30 s	11 mn 54.3 s	11 mn 21.8 s	10 mn 52.2 s

## Distance par temps

Temps	60%	65%	70%	75%	80%	85%
30"	72 m	78 m	84 m	90 m	96 m	102 m
45"	108 m	117 m	126 m	135 m	144 m	153 m
1'	144 m	156 m	168 m	180 m	192 m	204 m
1'15	180 m	195 m	210 m	225 m	240 m	255 m
1'30	216 m	234 m	252 m	270 m	288 m	306 m
2'	288 m	312 m	336 m	360 m	384 m	408 m
2'30	360 m	390 m	420 m	450 m	480 m	510 m
3'	432 m	468 m	504 m	540 m	576 m	612 m
4'	576 m	624 m	672 m	720 m	768 m	816 m
5'	720 m	780 m	840 m	900 m	960 m	1020 m
10'	1440 m	1560 m	1680 m	1800 m	1920 m	2040 m
15'	2160 m	2340 m	2520 m	2700 m	2880 m	3060 m

Temps	90%	95%	100%	105%	110%	115%
30"	108 m	114 m	120 m	126 m	132 m	138 m
45"	162 m	171 m	180 m	189 m	198 m	207 m
1'	216 m	228 m	240 m	252 m	264 m	276 m
1'15	270 m	285 m	300 m	315 m	330 m	345 m
1'30	324 m	342 m	360 m	378 m	396 m	414 m
2'	432 m	456 m	480 m	504 m	528 m	552 m
2'30	540 m	570 m	600 m	630 m	660 m	690 m
3'	648 m	684 m	720 m	756 m	792 m	828 m
4'	864 m	912 m	960 m	1008 m	1056 m	1104 m
5'	1080 m	1140 m	1200 m	1260 m	1320 m	1380 m
10'	2160 m	2280 m	2400 m	2520 m	2640 m	2760 m
15'	3240 m	3420 m	3600 m	3780 m	3960 m	4140 m

Saisissez votre VMA et vous pourrez préparer votre entraînement en fonction de l'intensité voulue.

13.4 km/h

## Orientation de l'entraînement

Allure lente : 65 % VMA (temps au kilomètre) : 6 mn 53.3 s  
 Allure moyenne : 70 % VMA (temps au kilomètre) : 6 mn 23.8 s  
 Allure rapide : 80 % VMA (temps au kilomètre) : 5 mn 35.8 s

## Travail intermittent

%	V / 100 m	V / 1000 m	dist. / 30''	km/h
115 %	23.4 s	3 mn 53.6 s	128.4 m	15.41
110 %	24.4 s	4 mn 4.2 s	122.8 m	14.74
105 %	25.6 s	4 mn 15.9 s	117.3 m	14.07
100 %	26.9 s	4 mn 28.7 s	111.7 m	13.4
95 %	28.3 s	4 mn 42.8 s	106.1 m	12.73
90 %	29.9 s	4 mn 58.5 s	100.5 m	12.06
85 %	31.6 s	5 mn 16.1 s	94.9 m	11.39
80 %	33.6 s	5 mn 35.8 s	89.3 m	10.72

## Temps par distance

Distance	60%	65%	70%	75%	80%	85%
100 m	44.8 s	41.3 s	38.4 s	35.8 s	33.6 s	31.6 s
200 m	1 mn 29.6 s	1 mn 22.7 s	1 mn 16.8 s	1 mn 11.6 s	1 mn 7.2 s	1 mn 3.2 s
300 m	2 mn 14.3 s	2 mn 4 s	1 mn 55.1 s	1 mn 47.5 s	1 mn 40.7 s	1 mn 34.8 s
400 m	2 mn 59.1 s	2 mn 45.3 s	2 mn 33.5 s	2 mn 23.3 s	2 mn 14.3 s	2 mn 6.4 s
500 m	3 mn 43.9 s	3 mn 26.7 s	3 mn 11.9 s	2 mn 59.1 s	2 mn 47.9 s	2 mn 38 s
600 m	4 mn 28.7 s	4 mn 8 s	3 mn 50.3 s	3 mn 34.9 s	3 mn 21.5 s	3 mn 9.6 s
800 m	5 mn 58.2 s	5 mn 30.7 s	5 mn 7 s	4 mn 46.6 s	4 mn 28.7 s	4 mn 12.9 s
1000 m	7 mn 27.8 s	6 mn 53.3 s	6 mn 23.8 s	5 mn 58.2 s	5 mn 35.8 s	5 mn 16.1 s
1200 m	8 mn 57.3 s	8 mn 16 s	7 mn 40.6 s	7 mn 9.9 s	6 mn 43 s	6 mn 19.3 s
1500 m	11 mn 11.6 s	10 mn 20 s	9 mn 35.7 s	8 mn 57.3 s	8 mn 23.7 s	7 mn 54.1 s
2000 m	14 mn 55.5 s	13 mn 46.6 s	12 mn 47.6 s	11 mn 56.4 s	11 mn 11.6 s	10 mn 32.1 s
3000 m	22 mn 23.3 s	20 mn 40 s	19 mn 11.4 s	17 mn 54.6 s	16 mn 47.5 s	15 mn 48.2 s

Distance	90%	95%	100%	105%	110%	115%
100 m	29.9 s	28.3 s	26.9 s	25.6 s	24.4 s	23.4 s
200 m	59.7 s	56.6 s	53.7 s	51.2 s	48.8 s	46.7 s
300 m	1 mn 29.6 s	1 mn 24.8 s	1 mn 20.6 s	1 mn 16.8 s	1 mn 13.3 s	1 mn 10.1 s
400 m	1 mn 59.4 s	1 mn 53.1 s	1 mn 47.5 s	1 mn 42.3 s	1 mn 37.7 s	1 mn 33.4 s
500 m	2 mn 29.3 s	2 mn 21.4 s	2 mn 14.3 s	2 mn 7.9 s	2 mn 2.1 s	1 mn 56.8 s
600 m	2 mn 59.1 s	2 mn 49.7 s	2 mn 41.2 s	2 mn 33.5 s	2 mn 26.5 s	2 mn 20.2 s
800 m	3 mn 58.8 s	3 mn 46.2 s	3 mn 34.9 s	3 mn 24.7 s	3 mn 15.4 s	3 mn 6.9 s
1000 m	4 mn 58.5 s	4 mn 42.8 s	4 mn 28.7 s	4 mn 15.9 s	4 mn 4.2 s	3 mn 53.6 s
1200 m	5 mn 58.2 s	5 mn 39.4 s	5 mn 22.4 s	5 mn 7 s	4 mn 53.1 s	4 mn 40.3 s
1500 m	7 mn 27.8 s	7 mn 4.2 s	6 mn 43 s	6 mn 23.8 s	6 mn 6.4 s	5 mn 50.4 s
2000 m	9 mn 57 s	9 mn 25.6 s	8 mn 57.3 s	8 mn 31.7 s	8 mn 8.5 s	7 mn 47.2 s
3000 m	14 mn 55.5 s	14 mn 8.4 s	13 mn 26 s	12 mn 47.6 s	12 mn 12.7 s	11 mn 40.8 s

## Distance par temps

Temps	60%	65%	70%	75%	80%	85%
30''	67 m	72.6 m	78.2 m	83.8 m	89.3 m	94.9 m
45''	100.5 m	108.9 m	117.3 m	125.6 m	134 m	142.4 m
1'	134 m	145.2 m	156.3 m	167.5 m	178.7 m	189.8 m
1'15	167.5 m	181.5 m	195.4 m	209.4 m	223.3 m	237.3 m
1'30	201 m	217.8 m	234.5 m	251.3 m	268 m	284.8 m
2'	268 m	290.3 m	312.7 m	335 m	357.3 m	379.7 m
2'30	335 m	362.9 m	390.8 m	418.8 m	446.7 m	474.6 m
3'	402 m	435.5 m	469 m	502.5 m	536 m	569.5 m
4'	536 m	580.7 m	625.3 m	670 m	714.7 m	759.3 m
5'	670 m	725.8 m	781.7 m	837.5 m	893.3 m	949.2 m
10'	1340 m	1451.7 m	1563.3 m	1675 m	1786.7 m	1898.3 m
15'	2010 m	2177.5 m	2345 m	2512.5 m	2680 m	2847.5 m

Temps	90%	95%	100%	105%	110%	115%
30"	100.5 m	106.1 m	111.7 m	117.3 m	122.8 m	128.4 m
45"	150.8 m	159.1 m	167.5 m	175.9 m	184.3 m	192.6 m
1'	201 m	212.2 m	223.3 m	234.5 m	245.7 m	256.8 m
1'15"	251.3 m	265.2 m	279.2 m	293.1 m	307.1 m	321 m
1'30"	301.5 m	318.3 m	335 m	351.8 m	368.5 m	385.3 m
2'	402 m	424.3 m	446.7 m	469 m	491.3 m	513.7 m
2'30"	502.5 m	530.4 m	558.3 m	586.3 m	614.2 m	642.1 m
3'	603 m	636.5 m	670 m	703.5 m	737 m	770.5 m
4'	804 m	848.7 m	893.3 m	938 m	982.7 m	1027.3 m
5'	1005 m	1060.8 m	1116.7 m	1172.5 m	1228.3 m	1284.2 m
10'	2010 m	2121.7 m	2233.3 m	2345 m	2456.7 m	2568.3 m
15'	3015 m	3182.5 m	3350 m	3517.5 m	3685 m	3852.5 m

## S'entraîner avec la VMA

Saisissez votre VMA et vous pourrez préparer votre entraînement en fonction de l'intensité voulue.

12 km/h

## Orientation de l'entraînement

Allure lente : 65 % VMA (temps au kilomètre) : 7 mn 41.5 s  
 Allure moyenne : 70 % VMA (temps au kilomètre) : 7 mn 8.6 s  
 Allure rapide : 80 % VMA (temps au kilomètre) : 6 mn 15 s

## Travail intermittent

%	V / 100 m	V / 1000 m	dist. / 30"	km/h
115 %	26.1 s	4 mn 20.9 s	115 m	13.8
110 %	27.3 s	4 mn 32.7 s	110 m	13.2
105 %	28.6 s	4 mn 45.7 s	105 m	12.6
100 %	30 s	5 mn	100 m	12
95 %	31.6 s	5 mn 15.8 s	95 m	11.4
90 %	33.3 s	5 mn 33.3 s	90 m	10.8
85 %	35.3 s	5 mn 52.9 s	85 m	10.2
80 %	37.5 s	6 mn 15 s	80 m	9.6

## Temps par distance

Distance	60%	65%	70%	75%	80%	85%
100 m	50 s	46.2 s	42.9 s	40 s	37.5 s	35.3 s
200 m	1 mn 40 s	1 mn 32.3 s	1 mn 25.7 s	1 mn 20 s	1 mn 15 s	1 mn 10.6 s
300 m	2 mn 30 s	2 mn 18.5 s	2 mn 8.6 s	2 mn	1 mn 52.5 s	1 mn 45.9 s
400 m	3 mn 20 s	3 mn 4.6 s	2 mn 51.4 s	2 mn 40 s	2 mn 30 s	2 mn 21.2 s
500 m	4 mn 10 s	3 mn 50.8 s	3 mn 34.3 s	3 mn 20 s	3 mn 7.5 s	2 mn 56.5 s
600 m	5 mn	4 mn 36.9 s	4 mn 17.1 s	4 mn	3 mn 45 s	3 mn 31.8 s
800 m	6 mn 40 s	6 mn 9.2 s	5 mn 42.9 s	5 mn 20 s	5 mn	4 mn 42.4 s
1000 m	8 mn 20 s	7 mn 41.5 s	7 mn 8.6 s	6 mn 40 s	6 mn 15 s	5 mn 52.9 s
1200 m	10 mn	9 mn 13.8 s	8 mn 34.3 s	8 mn	7 mn 30 s	7 mn 3.5 s
1500 m	12 mn 30 s	11 mn 32.3 s	10 mn 42.9 s	10 mn	9 mn 22.5 s	8 mn 49.4 s
2000 m	16 mn 40 s	15 mn 23.1 s	14 mn 17.1 s	13 mn 20 s	12 mn 30 s	11 mn 45.9 s
3000 m	25 mn	23 mn 4.6 s	21 mn 25.7 s	20 mn	18 mn 45 s	17 mn 38.8 s

Distance	90%	95%	100%	105%	110%	115%
100 m	33.3 s	31.6 s	30 s	28.6 s	27.3 s	26.1 s
200 m	1 mn 6.7 s	1 mn 3.2 s	1 mn	57.1 s	54.5 s	52.2 s
300 m	1 mn 40 s	1 mn 34.7 s	1 mn 30 s	1 mn 25.7 s	1 mn 21.8 s	1 mn 18.3 s
400 m	2 mn 13.3 s	2 mn 6.3 s	2 mn	1 mn 54.3 s	1 mn 49.1 s	1 mn 44.3 s
500 m	2 mn 46.7 s	2 mn 37.9 s	2 mn 30 s	2 mn 22.9 s	2 mn 16.4 s	2 mn 10.4 s
600 m	3 mn 20 s	3 mn 9.5 s	3 mn	2 mn 51.4 s	2 mn 43.6 s	2 mn 36.5 s
800 m	4 mn 26.7 s	4 mn 12.6 s	4 mn	3 mn 48.6 s	3 mn 38.2 s	3 mn 28.7 s

<b>1000 m</b>	5 mn 33.3 s	5 mn 15.8 s	5 mn	4 mn 45.7 s	4 mn 32.7 s	4 mn 20.9 s
<b>1200 m</b>	6 mn 40 s	6 mn 18.9 s	6 mn	5 mn 42.9 s	5 mn 27.3 s	5 mn 13 s
<b>1500 m</b>	8 mn 20 s	7 mn 53.7 s	7 mn 30 s	7 mn 8.6 s	6 mn 49.1 s	6 mn 31.3 s
<b>2000 m</b>	11 mn 6.7 s	10 mn 31.6 s	10 mn	9 mn 31.4 s	9 mn 5.5 s	8 mn 41.7 s
<b>3000 m</b>	16 mn 40 s	15 mn 47.4 s	15 mn	14 mn 17.1 s	13 mn 38.2 s	13 mn 2.6 s

## Distance par temps

Temps	60%	65%	70%	75%	80%	85%
<b>30"</b>	60 m	65 m	70 m	75 m	80 m	85 m
<b>45"</b>	90 m	97.5 m	105 m	112.5 m	120 m	127.5 m
<b>1'</b>	120 m	130 m	140 m	150 m	160 m	170 m
<b>1'15</b>	150 m	162.5 m	175 m	187.5 m	200 m	212.5 m
<b>1'30</b>	180 m	195 m	210 m	225 m	240 m	255 m
<b>2'</b>	240 m	260 m	280 m	300 m	320 m	340 m
<b>2'30</b>	300 m	325 m	350 m	375 m	400 m	425 m
<b>3'</b>	360 m	390 m	420 m	450 m	480 m	510 m
<b>4'</b>	480 m	520 m	560 m	600 m	640 m	680 m
<b>5'</b>	600 m	650 m	700 m	750 m	800 m	850 m
<b>10'</b>	1200 m	1300 m	1400 m	1500 m	1600 m	1700 m
<b>15'</b>	1800 m	1950 m	2100 m	2250 m	2400 m	2550 m

Temps	90%	95%	100%	105%	110%	115%
<b>30"</b>	90 m	95 m	100 m	105 m	110 m	115 m
<b>45"</b>	135 m	142.5 m	150 m	157.5 m	165 m	172.5 m
<b>1'</b>	180 m	190 m	200 m	210 m	220 m	230 m
<b>1'15</b>	225 m	237.5 m	250 m	262.5 m	275 m	287.5 m
<b>1'30</b>	270 m	285 m	300 m	315 m	330 m	345 m
<b>2'</b>	360 m	380 m	400 m	420 m	440 m	460 m
<b>2'30</b>	450 m	475 m	500 m	525 m	550 m	575 m
<b>3'</b>	540 m	570 m	600 m	630 m	660 m	690 m
<b>4'</b>	720 m	760 m	800 m	840 m	880 m	920 m
<b>5'</b>	900 m	950 m	1000 m	1050 m	1100 m	1150 m
<b>10'</b>	1800 m	1900 m	2000 m	2100 m	2200 m	2300 m
<b>15'</b>	2700 m	2850 m	3000 m	3150 m	3300 m	3450 m

## S'entraîner avec la VMA

Saisissez votre VMA et vous pourrez préparer votre entraînement en fonction de l'intensité voulue.

10.9 km/h

## Orientation de l'entraînement

Allure lente : 65 % VMA (temps au kilomètre) : 8 mn 28.1 s  
 Allure moyenne : 70 % VMA (temps au kilomètre) : 7 mn 51.8 s  
 Allure rapide : 80 % VMA (temps au kilomètre) : 6 mn 52.8 s

## Travail intermittent

%	V / 100 m	V / 1000 m	dist. / 30"	km/h
<b>115 %</b>	28.7 s	4 mn 47.2 s	104.5 m	12.54
<b>110 %</b>	30 s	5 mn 0.3 s	99.9 m	11.99
<b>105 %</b>	31.5 s	5 mn 14.5 s	95.4 m	11.45
<b>100 %</b>	33 s	5 mn 30.3 s	90.8 m	10.9
<b>95 %</b>	34.8 s	5 mn 47.7 s	86.3 m	10.36
<b>90 %</b>	36.7 s	6 mn 7 s	81.8 m	9.81
<b>85 %</b>	38.9 s	6 mn 28.6 s	77.2 m	9.27
<b>80 %</b>	41.3 s	6 mn 52.8 s	72.7 m	8.72

## Temps par distance

Distance	60%	65%	70%	75%	80%	85%
100 m	55 s	50.8 s	47.2 s	44 s	41.3 s	38.9 s
200 m	1 mn 50.1 s	1 mn 41.6 s	1 mn 34.4 s	1 mn 28.1 s	1 mn 22.6 s	1 mn 17.7 s
300 m	2 mn 45.1 s	2 mn 32.4 s	2 mn 21.5 s	2 mn 12.1 s	2 mn 3.9 s	1 mn 56.6 s
400 m	3 mn 40.2 s	3 mn 23.2 s	3 mn 8.7 s	2 mn 56.1 s	2 mn 45.1 s	2 mn 35.4 s
500 m	4 mn 35.2 s	4 mn 14.1 s	3 mn 55.9 s	3 mn 40.2 s	3 mn 26.4 s	3 mn 14.3 s
600 m	5 mn 30.3 s	5 mn 4.9 s	4 mn 43.1 s	4 mn 24.2 s	4 mn 7.7 s	3 mn 53.1 s
800 m	7 mn 20.4 s	6 mn 46.5 s	6 mn 17.5 s	5 mn 52.3 s	5 mn 30.3 s	5 mn 10.8 s
1000 m	9 mn 10.5 s	8 mn 28.1 s	7 mn 51.8 s	7 mn 20.4 s	6 mn 52.8 s	6 mn 28.6 s
1200 m	11 mn 0.6 s	10 mn 9.7 s	9 mn 26.2 s	8 mn 48.4 s	8 mn 15.4 s	7 mn 46.3 s
1500 m	13 mn 45.7 s	12 mn 42.2 s	11 mn 47.7 s	11 mn 0.6 s	10 mn 19.3 s	9 mn 42.8 s
2000 m	18 mn 20.9 s	16 mn 56.2 s	15 mn 43.6 s	14 mn 40.7 s	13 mn 45.7 s	12 mn 57.1 s
3000 m	27 mn 31.4 s	25 mn 24.3 s	23 mn 35.5 s	22 mn 1.1 s	20 mn 38.5 s	19 mn 25.7 s

Distance	90%	95%	100%	105%	110%	115%
100 m	36.7 s	34.8 s	33 s	31.5 s	30 s	28.7 s
200 m	1 mn 13.4 s	1 mn 9.5 s	1 mn 6.1 s	1 mn 2.9 s	1 mn 0.1 s	57.4 s
300 m	1 mn 50.1 s	1 mn 44.3 s	1 mn 39.1 s	1 mn 34.4 s	1 mn 30.1 s	1 mn 26.2 s
400 m	2 mn 26.8 s	2 mn 19.1 s	2 mn 12.1 s	2 mn 5.8 s	2 mn 0.1 s	1 mn 54.9 s
500 m	3 mn 3.5 s	2 mn 53.8 s	2 mn 45.1 s	2 mn 37.3 s	2 mn 30.1 s	2 mn 23.6 s
600 m	3 mn 40.2 s	3 mn 28.6 s	3 mn 18.2 s	3 mn 8.7 s	3 mn 0.2 s	2 mn 52.3 s

800 m	4 mn 53.6 s	4 mn 38.1 s	4 mn 24.2 s	4 mn 11.6 s	4 mn 0.2 s	3 mn 49.8 s
1000 m	6 mn 7 s	5 mn 47.7 s	5 mn 30.3 s	5 mn 14.5 s	5 mn 0.3 s	4 mn 47.2 s
1200 m	7 mn 20.4 s	6 mn 57.2 s	6 mn 36.3 s	6 mn 17.5 s	6 mn 0.3 s	5 mn 44.6 s
1500 m	9 mn 10.5 s	8 mn 41.5 s	8 mn 15.4 s	7 mn 51.8 s	7 mn 30.4 s	7 mn 10.8 s
2000 m	12 mn 13.9 s	11 mn 35.3 s	11 mn 0.6 s	10 mn 29.1 s	10 mn 0.5 s	9 mn 34.4 s
3000 m	18 mn 20.9 s	17 mn 23 s	16 mn 30.8 s	15 mn 43.6 s	15 mn 0.8 s	14 mn 21.6 s

## Distance par temps

Temps	60%	65%	70%	75%	80%	85%
30"	54.5 m	59 m	63.6 m	68.1 m	72.7 m	77.2 m
45"	81.8 m	88.6 m	95.4 m	102.2 m	109 m	115.8 m
1'	109 m	118.1 m	127.2 m	136.3 m	145.3 m	154.4 m
1'15	136.2 m	147.6 m	159 m	170.3 m	181.7 m	193 m
1'30	163.5 m	177.1 m	190.8 m	204.4 m	218 m	231.6 m
2'	218 m	236.2 m	254.3 m	272.5 m	290.7 m	308.8 m
2'30	272.5 m	295.2 m	317.9 m	340.6 m	363.3 m	386 m
3'	327 m	354.3 m	381.5 m	408.8 m	436 m	463.3 m
4'	436 m	472.3 m	508.7 m	545 m	581.3 m	617.7 m
5'	545 m	590.4 m	635.8 m	681.3 m	726.7 m	772.1 m
10'	1090 m	1180.8 m	1271.7 m	1362.5 m	1453.3 m	1544.2 m
15'	1635 m	1771.3 m	1907.5 m	2043.8 m	2180 m	2316.3 m

Temps	90%	95%	100%	105%	110%	115%
30"	81.8 m	86.3 m	90.8 m	95.4 m	99.9 m	104.5 m
45"	122.6 m	129.4 m	136.3 m	143.1 m	149.9 m	156.7 m
1'	163.5 m	172.6 m	181.7 m	190.8 m	199.8 m	208.9 m
1'15	204.4 m	215.7 m	227.1 m	238.4 m	249.8 m	261.1 m
1'30	245.3 m	258.9 m	272.5 m	286.1 m	299.8 m	313.4 m
2'	327 m	345.2 m	363.3 m	381.5 m	399.7 m	417.8 m
2'30	408.8 m	431.5 m	454.2 m	476.9 m	499.6 m	522.3 m
3'	490.5 m	517.8 m	545 m	572.3 m	599.5 m	626.8 m
4'	654 m	690.3 m	726.7 m	763 m	799.3 m	835.7 m
5'	817.5 m	862.9 m	908.3 m	953.7 m	999.2 m	1044.6 m
10'	1635 m	1725.8 m	1816.7 m	1907.5 m	1998.3 m	2089.2 m
15'	2452.5 m	2588.8 m	2725 m	2861.3 m	2997.5 m	3133.8 m

# S'entraîner avec la VMA

Saisissez votre VMA et vous pourrez préparer votre entraînement en fonction de l'intensité voulue.

9.7 km/h Calculer Réinitialiser

## Orientation de l'entraînement

Allure lente : 65 % VMA (temps au kilomètre) : 9 mn 31 s  
 Allure moyenne : 70 % VMA (temps au kilomètre) : 8 mn 50.2 s  
 Allure rapide : 80 % VMA (temps au kilomètre) : 7 mn 43.9 s

## Travail intermittent

%	V / 100 m	V / 1000 m	dist. / 30''	km/h
115 %	32.3 s	5 mn 22.7 s	93 m	11.16
110 %	33.7 s	5 mn 37.4 s	88.9 m	10.67
105 %	35.3 s	5 mn 53.5 s	84.9 m	10.18
100 %	37.1 s	6 mn 11.1 s	80.8 m	9.7
95 %	39.1 s	6 mn 30.7 s	76.8 m	9.21
90 %	41.2 s	6 mn 52.4 s	72.8 m	8.73
85 %	43.7 s	7 mn 16.6 s	68.7 m	8.24
80 %	46.4 s	7 mn 43.9 s	64.7 m	7.76

## Temps par distance

Distance	60%	65%	70%	75%	80%	85%
100 m	1 mn 1.9 s	57.1 s	53 s	49.5 s	46.4 s	43.7 s
200 m	2 mn 3.7 s	1 mn 54.2 s	1 mn 46 s	1 mn 39 s	1 mn 32.8 s	1 mn 27.3 s
300 m	3 mn 5.6 s	2 mn 51.3 s	2 mn 39.1 s	2 mn 28.5 s	2 mn 19.2 s	2 mn 11 s
400 m	4 mn 7.4 s	3 mn 48.4 s	3 mn 32.1 s	3 mn 17.9 s	3 mn 5.6 s	2 mn 54.7 s
500 m	5 mn 9.3 s	4 mn 45.5 s	4 mn 25.1 s	4 mn 7.4 s	3 mn 52 s	3 mn 38.3 s
600 m	6 mn 11.1 s	5 mn 42.6 s	5 mn 18.1 s	4 mn 56.9 s	4 mn 38.4 s	4 mn 22 s
800 m	8 mn 14.8 s	7 mn 36.8 s	7 mn 4.2 s	6 mn 35.9 s	6 mn 11.1 s	5 mn 49.3 s
1000 m	10 mn 18.6 s	9 mn 31 s	8 mn 50.2 s	8 mn 14.8 s	7 mn 43.9 s	7 mn 16.6 s
1200 m	12 mn 22.3 s	11 mn 25.2 s	10 mn 36.2 s	9 mn 53.8 s	9 mn 16.7 s	8 mn 44 s
1500 m	15 mn 27.8 s	14 mn 16.5 s	13 mn 15.3 s	12 mn 22.3 s	11 mn 35.9 s	10 mn 54.9 s
2000 m	20 mn 37.1 s	19 mn 2 s	17 mn 40.4 s	16 mn 29.7 s	15 mn 27.8 s	14 mn 33.3 s
3000 m	30 mn 55.7 s	28 mn 32.9 s	26 mn 30.6 s	24 mn 44.5 s	23 mn 11.8 s	21 mn 49.9 s

Distance	90%	95%	100%	105%	110%	115%
100 m	41.2 s	39.1 s	37.1 s	35.3 s	33.7 s	32.3 s
200 m	1 mn 22.5 s	1 mn 18.1 s	1 mn 14.2 s	1 mn 10.7 s	1 mn 7.5 s	1 mn 4.5 s
300 m	2 mn 3.7 s	1 mn 57.2 s	1 mn 51.3 s	1 mn 46 s	1 mn 41.2 s	1 mn 36.8 s
400 m	2 mn 44.9 s	2 mn 36.3 s	2 mn 28.5 s	2 mn 21.4 s	2 mn 15 s	2 mn 9.1 s
500 m	3 mn 26.2 s	3 mn 15.3 s	3 mn 5.6 s	2 mn 56.7 s	2 mn 48.7 s	2 mn 41.4 s
600 m	4 mn 7.4 s	3 mn 54.4 s	3 mn 42.7 s	3 mn 32.1 s	3 mn 22.4 s	3 mn 13.6 s
800 m	5 mn 29.9 s	5 mn 12.5 s	4 mn 56.9 s	4 mn 42.8 s	4 mn 29.9 s	4 mn 18.2 s

1000 m	6 mn 52.4 s	6 mn 30.7 s	6 mn 11.1 s	5 mn 53.5 s	5 mn 37.4 s	5 mn 22.7 s
1200 m	8 mn 14.8 s	7 mn 48.8 s	7 mn 25.4 s	7 mn 4.2 s	6 mn 44.9 s	6 mn 27.3 s
1500 m	10 mn 18.6 s	9 mn 46 s	9 mn 16.7 s	8 mn 50.2 s	8 mn 26.1 s	8 mn 4.1 s
2000 m	13 mn 44.7 s	13 mn 1.3 s	12 mn 22.3 s	11 mn 46.9 s	11 mn 14.8 s	10 mn 45.5 s
3000 m	20 mn 37.1 s	19 mn 32 s	18 mn 33.4 s	17 mn 40.4 s	16 mn 52.2 s	16 mn 8.2 s

## Distance par temps

Temps	60%	65%	70%	75%	80%	85%
30''	48.5 m	52.5 m	56.6 m	60.6 m	64.7 m	68.7 m
45''	72.8 m	78.8 m	84.9 m	90.9 m	97 m	103.1 m
1'	97 m	105.1 m	113.2 m	121.3 m	129.3 m	137.4 m
1'15	121.3 m	131.4 m	141.5 m	151.6 m	161.7 m	171.8 m
1'30	145.5 m	157.6 m	169.8 m	181.9 m	194 m	206.1 m
2'	194 m	210.2 m	226.3 m	242.5 m	258.7 m	274.8 m
2'30	242.5 m	262.7 m	282.9 m	303.1 m	323.3 m	343.5 m
3'	291 m	315.3 m	339.5 m	363.8 m	388 m	412.3 m
4'	388 m	420.3 m	452.7 m	485 m	517.3 m	549.7 m
5'	485 m	525.4 m	565.8 m	606.3 m	646.7 m	687.1 m
10'	970 m	1050.8 m	1131.7 m	1212.5 m	1293.3 m	1374.2 m
15'	1455 m	1576.3 m	1697.5 m	1818.8 m	1940 m	2061.3 m

Temps	90%	95%	100%	105%	110%	115%
30"	72.8 m	76.8 m	80.8 m	84.9 m	88.9 m	93 m
45"	109.1 m	115.2 m	121.3 m	127.3 m	133.4 m	139.4 m
1'	145.5 m	153.6 m	161.7 m	169.8 m	177.8 m	185.9 m
1'15	181.9 m	192 m	202.1 m	212.2 m	222.3 m	232.4 m
1'30	218.3 m	230.4 m	242.5 m	254.6 m	266.8 m	278.9 m
2'	291 m	307.2 m	323.3 m	339.5 m	355.7 m	371.8 m
2'30	363.8 m	384 m	404.2 m	424.4 m	444.6 m	464.8 m
3'	436.5 m	460.8 m	485 m	509.3 m	533.5 m	557.8 m
4'	582 m	614.3 m	646.7 m	679 m	711.3 m	743.7 m
5'	727.5 m	767.9 m	808.3 m	848.8 m	889.2 m	929.6 m
10'	1455 m	1535.8 m	1616.7 m	1697.5 m	1778.3 m	1859.2 m
15'	2182.5 m	2303.8 m	2425 m	2546.3 m	2667.5 m	2788.8 m

## S'entraîner avec la VMA

Saisissez votre VMA et vous pourrez préparer votre entraînement en fonction de l'intensité voulue.

9 km/h

## Orientation de l'entraînement

Allure lente : 65 % VMA (temps au kilomètre) : 10 mn 15.4 s

Allure moyenne : 70 % VMA (temps au kilomètre) : 9 mn 31.4 s

Allure rapide : 80 % VMA (temps au kilomètre) : 8 mn 20 s

## Travail intermittent

%	V / 100 m	V / 1000 m	dist. / 30"	km/h
115 %	34.8 s	5 mn 47.8 s	86.3 m	10.35
110 %	36.4 s	6 mn 3.6 s	82.5 m	9.9
105 %	38.1 s	6 mn 21 s	78.8 m	9.45
100 %	40 s	6 mn 40 s	75 m	9
95 %	42.1 s	7 mn 1.1 s	71.3 m	8.55
90 %	44.4 s	7 mn 24.4 s	67.5 m	8.1
85 %	47.1 s	7 mn 50.6 s	63.8 m	7.65
80 %	50 s	8 mn 20 s	60 m	7.2

## Temps par distance

Distance	60%	65%	70%	75%	80%	85%
100 m	1 mn 6.7 s	1 mn 1.5 s	57.1 s	53.3 s	50 s	47.1 s
200 m	2 mn 13.3 s	2 mn 3.1 s	1 mn 54.3 s	1 mn 46.7 s	1 mn 40 s	1 mn 34.1 s
300 m	3 mn 20 s	3 mn 4.6 s	2 mn 51.4 s	2 mn 40 s	2 mn 30 s	2 mn 21.2 s
400 m	4 mn 26.7 s	4 mn 6.2 s	3 mn 48.6 s	3 mn 33.3 s	3 mn 20 s	3 mn 8.2 s
500 m	5 mn 33.3 s	5 mn 7.7 s	4 mn 45.7 s	4 mn 26.7 s	4 mn 10 s	3 mn 55.3 s
600 m	6 mn 40 s	6 mn 9.2 s	5 mn 42.9 s	5 mn 20 s	5 mn	4 mn 42.4 s
800 m	8 mn 53.3 s	8 mn 12.3 s	7 mn 37.1 s	7 mn 6.7 s	6 mn 40 s	6 mn 16.5 s
1000 m	11 mn 6.7 s	10 mn 15.4 s	9 mn 31.4 s	8 mn 53.3 s	8 mn 20 s	7 mn 50.6 s
1200 m	13 mn 20 s	12 mn 18.5 s	11 mn 25.7 s	10 mn 40 s	10 mn	9 mn 24.7 s
1500 m	16 mn 40 s	15 mn 23.1 s	14 mn 17.1 s	13 mn 20 s	12 mn 30 s	11 mn 45.9 s
2000 m	22 mn 13.3 s	20 mn 30.8 s	19 mn 2.9 s	17 mn 46.7 s	16 mn 40 s	15 mn 41.2 s
3000 m	33 mn 20 s	30 mn 46.2 s	28 mn 34.3 s	26 mn 40 s	25 mn	23 mn 31.8 s

Distance	90%	95%	100%	105%	110%	115%
100 m	44.4 s	42.1 s	40 s	38.1 s	36.4 s	34.8 s
200 m	1 mn 28.9 s	1 mn 24.2 s	1 mn 20 s	1 mn 16.2 s	1 mn 12.7 s	1 mn 9.6 s
300 m	2 mn 13.3 s	2 mn 6.3 s	2 mn	1 mn 54.3 s	1 mn 49.1 s	1 mn 44.3 s
400 m	2 mn 57.8 s	2 mn 48.4 s	2 mn 40 s	2 mn 32.4 s	2 mn 25.5 s	2 mn 19.1 s
500 m	3 mn 42.2 s	3 mn 30.5 s	3 mn 20 s	3 mn 10.5 s	3 mn 1.8 s	2 mn 53.9 s
600 m	4 mn 26.7 s	4 mn 12.6 s	4 mn	3 mn 48.6 s	3 mn 38.2 s	3 mn 28.7 s
800 m	5 mn 55.6 s	5 mn 36.8 s	5 mn 20 s	5 mn 4.8 s	4 mn 50.9 s	4 mn 38.3 s

<b>1000 m</b>	7 mn 24.4 s	7 mn 1.1 s	6 mn 40 s	6 mn 21 s	6 mn 3.6 s	5 mn 47.8 s
<b>1200 m</b>	8 mn 53.3 s	8 mn 25.3 s	8 mn	7 mn 37.1 s	7 mn 16.4 s	6 mn 57.4 s
<b>1500 m</b>	11 mn 6.7 s	10 mn 31.6 s	10 mn	9 mn 31.4 s	9 mn 5.5 s	8 mn 41.7 s
<b>2000 m</b>	14 mn 48.9 s	14 mn 2.1 s	13 mn 20 s	12 mn 41.9 s	12 mn 7.3 s	11 mn 35.7 s
<b>3000 m</b>	22 mn 13.3 s	21 mn 3.2 s	20 mn	19 mn 2.9 s	18 mn 10.9 s	17 mn 23.5 s

## Distance par temps

Temps	60%	65%	70%	75%	80%	85%
30"	45 m	48.8 m	52.5 m	56.3 m	60 m	63.8 m
45"	67.5 m	73.1 m	78.8 m	84.4 m	90 m	95.6 m
1'	90 m	97.5 m	105 m	112.5 m	120 m	127.5 m
1'15	112.5 m	121.9 m	131.3 m	140.6 m	150 m	159.4 m
1'30	135 m	146.3 m	157.5 m	168.8 m	180 m	191.3 m
2'	180 m	195 m	210 m	225 m	240 m	255 m
2'30	225 m	243.8 m	262.5 m	281.3 m	300 m	318.8 m
3'	270 m	292.5 m	315 m	337.5 m	360 m	382.5 m
4'	360 m	390 m	420 m	450 m	480 m	510 m
5'	450 m	487.5 m	525 m	562.5 m	600 m	637.5 m
10'	900 m	975 m	1050 m	1125 m	1200 m	1275 m
15'	1350 m	1462.5 m	1575 m	1687.5 m	1800 m	1912.5 m

Temps	90%	95%	100%	105%	110%	115%
30"	67.5 m	71.3 m	75 m	78.8 m	82.5 m	86.3 m
45"	101.3 m	106.9 m	112.5 m	118.1 m	123.8 m	129.4 m
1'	135 m	142.5 m	150 m	157.5 m	165 m	172.5 m
1'15	168.8 m	178.1 m	187.5 m	196.9 m	206.3 m	215.6 m
1'30	202.5 m	213.8 m	225 m	236.3 m	247.5 m	258.8 m
2'	270 m	285 m	300 m	315 m	330 m	345 m
2'30	337.5 m	356.3 m	375 m	393.8 m	412.5 m	431.3 m
3'	405 m	427.5 m	450 m	472.5 m	495 m	517.5 m
4'	540 m	570 m	600 m	630 m	660 m	690 m
5'	675 m	712.5 m	750 m	787.5 m	825 m	862.5 m
10'	1350 m	1425 m	1500 m	1575 m	1650 m	1725 m
15'	2025 m	2137.5 m	2250 m	2362.5 m	2475 m	2587.5 m

## S'entraîner avec la VMA

Saisissez votre VMA et vous pourrez préparer votre entraînement en fonction de l'intensité voulue.

8  km/h

## Orientation de l'entraînement

Allure lente : 65 % VMA (temps au kilomètre) :

Allure moyenne : 70 % VMA (temps au kilomètre) :

Allure rapide : 80 % VMA (temps au kilomètre) :

## Travail intermittent

%	V / 100 m	V / 1000 m	dist. / 30"	km/h
115 %	39.1 s	6 mn 31.3 s	76.7 m	9.2
110 %	40.9 s	6 mn 49.1 s	73.3 m	8.8
105 %	42.9 s	7 mn 8.6 s	70 m	8.4
100 %	45 s	7 mn 30 s	66.7 m	8
95 %	47.4 s	7 mn 53.7 s	63.3 m	7.6
90 %	50 s	8 mn 20 s	60 m	7.2
85 %	52.9 s	8 mn 49.4 s	56.7 m	6.8
80 %	56.3 s	9 mn 22.5 s	53.3 m	6.4

## Temps par distance

Distance	60%	65%	70%	75%	80%	85%
100 m	1 mn 15 s	1 mn 9.2 s	1 mn 4.3 s	1 mn	56.3 s	52.9 s
200 m	2 mn 30 s	2 mn 18.5 s	2 mn 8.6 s	2 mn	1 mn 52.5 s	1 mn 45.9 s
300 m	3 mn 45 s	3 mn 27.7 s	3 mn 12.9 s	3 mn	2 mn 48.8 s	2 mn 38.8 s
400 m	5 mn	4 mn 36.9 s	4 mn 17.1 s	4 mn	3 mn 45 s	3 mn 31.8 s
500 m	6 mn 15 s	5 mn 46.2 s	5 mn 21.4 s	5 mn	4 mn 41.3 s	4 mn 24.7 s
600 m	7 mn 30 s	6 mn 55.4 s	6 mn 25.7 s	6 mn	5 mn 37.5 s	5 mn 17.6 s
800 m	10 mn	9 mn 13.8 s	8 mn 34.3 s	8 mn	7 mn 30 s	7 mn 3.5 s
1000 m	12 mn 30 s	11 mn 32.3 s	10 mn 42.9 s	10 mn	9 mn 22.5 s	8 mn 49.4 s
1200 m	15 mn	13 mn 50.8 s	12 mn 51.4 s	12 mn	11 mn 15 s	10 mn 35.3 s
1500 m	18 mn 45 s	17 mn 18.5 s	16 mn 4.3 s	15 mn	14 mn 3.8 s	13 mn 14.1 s
2000 m	25 mn	23 mn 4.6 s	21 mn 25.7 s	20 mn	18 mn 45 s	17 mn 38.8 s
3000 m	37 mn 30 s	34 mn 36.9 s	32 mn 8.6 s	30 mn	28 mn 7.5 s	26 mn 28.2 s

Distance	90%	95%	100%	105%	110%	115%
100 m	50 s	47.4 s	45 s	42.9 s	40.9 s	39.1 s
200 m	1 mn 40 s	1 mn 34.7 s	1 mn 30 s	1 mn 25.7 s	1 mn 21.8 s	1 mn 18.3 s
300 m	2 mn 30 s	2 mn 22.1 s	2 mn 15 s	2 mn 8.6 s	2 mn 2.7 s	1 mn 57.4 s
400 m	3 mn 20 s	3 mn 9.5 s	3 mn	2 mn 51.4 s	2 mn 43.6 s	2 mn 36.5 s
500 m	4 mn 10 s	3 mn 56.8 s	3 mn 45 s	3 mn 34.3 s	3 mn 24.5 s	3 mn 15.7 s
600 m	5 mn	4 mn 44.2 s	4 mn 30 s	4 mn 17.1 s	4 mn 5.5 s	3 mn 54.8 s
800 m	6 mn 40 s	6 mn 18.9 s	6 mn	5 mn 42.9 s	5 mn 27.3 s	5 mn 13 s

1000 m	8 mn 20 s	7 mn 53.7 s	7 mn 30 s	7 mn 8.6 s	6 mn 49.1 s	6 mn 31.3 s
1200 m	10 mn	9 mn 28.4 s	9 mn	8 mn 34.3 s	8 mn 10.9 s	7 mn 49.6 s
1500 m	12 mn 30 s	11 mn 50.5 s	11 mn 15 s	10 mn 42.9 s	10 mn 13.6 s	9 mn 47 s
2000 m	16 mn 40 s	15 mn 47.4 s	15 mn	14 mn 17.1 s	13 mn 38.2 s	13 mn 2.6 s
3000 m	25 mn	23 mn 41.1 s	22 mn 30 s	21 mn 25.7 s	20 mn 27.3 s	19 mn 33.9 s

## Distance par temps

Temps	60%	65%	70%	75%	80%	85%
30"	40 m	43.3 m	46.7 m	50 m	53.3 m	56.7 m
45"	60 m	65 m	70 m	75 m	80 m	85 m
1'	80 m	86.7 m	93.3 m	100 m	106.7 m	113.3 m
1'15	100 m	108.3 m	116.7 m	125 m	133.3 m	141.7 m
1'30	120 m	130 m	140 m	150 m	160 m	170 m
2'	160 m	173.3 m	186.7 m	200 m	213.3 m	226.7 m
2'30	200 m	216.7 m	233.3 m	250 m	266.7 m	283.3 m
3'	240 m	260 m	280 m	300 m	320 m	340 m
4'	320 m	346.7 m	373.3 m	400 m	426.7 m	453.3 m
5'	400 m	433.3 m	466.7 m	500 m	533.3 m	566.7 m
10'	800 m	866.7 m	933.3 m	1000 m	1066.7 m	1133.3 m
15'	1200 m	1300 m	1400 m	1500 m	1600 m	1700 m

Temps	90%	95%	100%	105%	110%	115%
30"	60 m	63.3 m	66.7 m	70 m	73.3 m	76.7 m
45"	90 m	95 m	100 m	105 m	110 m	115 m
1'	120 m	126.7 m	133.3 m	140 m	146.7 m	153.3 m
1'15	150 m	158.3 m	166.7 m	175 m	183.3 m	191.7 m
1'30	180 m	190 m	200 m	210 m	220 m	230 m
2'	240 m	253.3 m	266.7 m	280 m	293.3 m	306.7 m
2'30	300 m	316.7 m	333.3 m	350 m	366.7 m	383.3 m
3'	360 m	380 m	400 m	420 m	440 m	460 m
4'	480 m	506.7 m	533.3 m	560 m	586.7 m	613.3 m
5'	600 m	633.3 m	666.7 m	700 m	733.3 m	766.7 m
10'	1200 m	1266.7 m	1333.3 m	1400 m	1466.7 m	1533.3 m
15'	1800 m	1900 m	2000 m	2100 m	2200 m	2300 m

# S'entraîner avec la VMA

Saisissez votre VMA et vous pourrez préparer votre entraînement en fonction de l'intensité voulue.

7.2 km/h

## Orientation de l'entraînement

Allure lente : 65 % VMA (temps au kilomètre) : 12 mn 49.2 s  
 Allure moyenne : 70 % VMA (temps au kilomètre) : 11 mn 54.3 s  
 Allure rapide : 80 % VMA (temps au kilomètre) : 10 mn 25 s

## Travail intermittent

%	V / 100 m	V / 1000 m	dist. / 30"	km/h
115 %	43.5 s	7 mn 14.8 s	69 m	8.28
110 %	45.5 s	7 mn 34.5 s	66 m	7.92
105 %	47.6 s	7 mn 56.2 s	63 m	7.56
100 %	50 s	8 mn 20 s	60 m	7.2
95 %	52.6 s	8 mn 46.3 s	57 m	6.84
90 %	55.6 s	9 mn 15.6 s	54 m	6.48
85 %	58.8 s	9 mn 48.2 s	51 m	6.12
80 %	1 mn 2.5 s	10 mn 25 s	48 m	5.76

## Temps par distance

Distance	60%	65%	70%	75%	80%	85%
100 m	1 mn 23.3 s	1 mn 16.9 s	1 mn 11.4 s	1 mn 6.7 s	1 mn 2.5 s	58.8 s
200 m	2 mn 46.7 s	2 mn 33.8 s	2 mn 22.9 s	2 mn 13.3 s	2 mn 5 s	1 mn 57.6 s
300 m	4 mn 10 s	3 mn 50.8 s	3 mn 34.3 s	3 mn 20 s	3 mn 7.5 s	2 mn 56.5 s
400 m	5 mn 33.3 s	5 mn 7.7 s	4 mn 45.7 s	4 mn 26.7 s	4 mn 10 s	3 mn 55.3 s
500 m	6 mn 56.7 s	6 mn 24.6 s	5 mn 57.1 s	5 mn 33.3 s	5 mn 12.5 s	4 mn 54.1 s
600 m	8 mn 20 s	7 mn 41.5 s	7 mn 8.6 s	6 mn 40 s	6 mn 15 s	5 mn 52.9 s
800 m	11 mn 6.7 s	10 mn 15.4 s	9 mn 31.4 s	8 mn 53.3 s	8 mn 20 s	7 mn 50.6 s
1000 m	13 mn 53.3 s	12 mn 49.2 s	11 mn 54.3 s	11 mn 6.7 s	10 mn 25 s	9 mn 48.2 s
1200 m	16 mn 40 s	15 mn 23.1 s	14 mn 17.1 s	13 mn 20 s	12 mn 30 s	11 mn 45.9 s
1500 m	20 mn 50 s	19 mn 13.8 s	17 mn 51.4 s	16 mn 40 s	15 mn 37.5 s	14 mn 42.4 s
2000 m	27 mn 46.7 s	25 mn 38.5 s	23 mn 48.6 s	22 mn 13.3 s	20 mn 50 s	19 mn 36.5 s
3000 m	41 mn 40 s	38 mn 27.7 s	35 mn 42.9 s	33 mn 20 s	31 mn 15 s	29 mn 24.7 s

Distance	90%	95%	100%	105%	110%	115%
100 m	55.6 s	52.6 s	50 s	47.6 s	45.5 s	43.5 s
200 m	1 mn 51.1 s	1 mn 45.3 s	1 mn 40 s	1 mn 35.2 s	1 mn 30.9 s	1 mn 27 s
300 m	2 mn 46.7 s	2 mn 37.9 s	2 mn 30 s	2 mn 22.9 s	2 mn 16.4 s	2 mn 10.4 s
400 m	3 mn 42.2 s	3 mn 30.5 s	3 mn 20 s	3 mn 10.5 s	3 mn 1.8 s	2 mn 53.9 s
500 m	4 mn 37.8 s	4 mn 23.2 s	4 mn 10 s	3 mn 58.1 s	3 mn 47.3 s	3 mn 37.4 s
600 m	5 mn 33.3 s	5 mn 15.8 s	5 mn	4 mn 45.7 s	4 mn 32.7 s	4 mn 20.9 s
800 m	7 mn 24.4 s	7 mn 1.1 s	6 mn 40 s	6 mn 21 s	6 mn 3.6 s	5 mn 47.8 s

1000 m	9 mn 15.6 s	8 mn 46.3 s	8 mn 20 s	7 mn 56.2 s	7 mn 34.5 s	7 mn 14.8 s
1200 m	11 mn 6.7 s	10 mn 31.6 s	10 mn	9 mn 31.4 s	9 mn 5.5 s	8 mn 41.7 s
1500 m	13 mn 53.3 s	13 mn 9.5 s	12 mn 30 s	11 mn 54.3 s	11 mn 21.8 s	10 mn 52.2 s
2000 m	18 mn 31.1 s	17 mn 32.6 s	16 mn 40 s	15 mn 52.4 s	15 mn 9.1 s	14 mn 29.6 s
3000 m	27 mn 46.7 s	26 mn 18.9 s	25 mn	23 mn 48.6 s	22 mn 43.6 s	21 mn 44.3 s

## Distance par temps

Temps	60%	65%	70%	75%	80%	85%
30"	36 m	39 m	42 m	45 m	48 m	51 m
45"	54 m	58.5 m	63 m	67.5 m	72 m	76.5 m
1'	72 m	78 m	84 m	90 m	96 m	102 m
1'15	90 m	97.5 m	105 m	112.5 m	120 m	127.5 m
1'30	108 m	117 m	126 m	135 m	144 m	153 m
2'	144 m	156 m	168 m	180 m	192 m	204 m
2'30	180 m	195 m	210 m	225 m	240 m	255 m
3'	216 m	234 m	252 m	270 m	288 m	306 m
4'	288 m	312 m	336 m	360 m	384 m	408 m
5'	360 m	390 m	420 m	450 m	480 m	510 m
10'	720 m	780 m	840 m	900 m	960 m	1020 m
15'	1080 m	1170 m	1260 m	1350 m	1440 m	1530 m

Temps	90%	95%	100%	105%	110%	115%
30"	54 m	57 m	60 m	63 m	66 m	69 m
45"	81 m	85.5 m	90 m	94.5 m	99 m	103.5 m
1'	108 m	114 m	120 m	126 m	132 m	138 m
1'15	135 m	142.5 m	150 m	157.5 m	165 m	172.5 m
1'30	162 m	171 m	180 m	189 m	198 m	207 m
2'	216 m	228 m	240 m	252 m	264 m	276 m
2'30	270 m	285 m	300 m	315 m	330 m	345 m
3'	324 m	342 m	360 m	378 m	396 m	414 m
4'	432 m	456 m	480 m	504 m	528 m	552 m
5'	540 m	570 m	600 m	630 m	660 m	690 m
10'	1080 m	1140 m	1200 m	1260 m	1320 m	1380 m
15'	1620 m	1710 m	1800 m	1890 m	1980 m	2070 m

Pour plus d'information consultez :

Référence : <http://acw.online.fr/vma.html>