

Test	KM/H	Temps au KM %																				
Palier	VMA 100%	110	105	100	95	90	85	80	75	70	65	60	30" en M	15" en M	200M	333M	400M	500M	90% 10km	80% semi		
17,00	16,5	0:03:18	0:03:28	0:03:38	0:03:50	0:04:02	0:04:17	0:04:33	0:04:51	0:05:12	0:05:36	0:06:04	144,38	72,19	0:00:44	0:01:13	0:01:27	0:01:49	0:40:24	1:30:16	3:11:48	
17,15	16,6	0:03:17	0:03:27	0:03:37	0:03:48	0:04:01	0:04:15	0:04:31	0:04:49	0:05:10	0:05:34	0:06:01	145,25	72,63	0:00:43	0:01:12	0:01:27	0:01:48	0:40:10	1:29:43	3:10:38	
17,30	16,8	0:03:15	0:03:24	0:03:34	0:03:46	0:03:58	0:04:12	0:04:28	0:04:46	0:05:06	0:05:30	0:05:57	147,00	73,50	0:00:43	0:01:11	0:01:26	0:01:47	0:39:41	1:28:39	3:08:22	
17,45	16,9	0:03:14	0:03:23	0:03:33	0:03:44	0:03:57	0:04:11	0:04:26	0:04:44	0:05:04	0:05:28	0:05:55	147,88	73,94	0:00:43	0:01:11	0:01:25	0:01:47	0:39:27	1:28:08	3:07:15	
18,00	17,0	0:03:13	0:03:22	0:03:32	0:03:43	0:03:55	0:04:09	0:04:25	0:04:42	0:05:03	0:05:26	0:05:53	148,75	74,38	0:00:42	0:01:11	0:01:25	0:01:46	0:39:13	1:27:37	3:06:09	
18,15	17,1	0:03:11	0:03:21	0:03:31	0:03:42	0:03:54	0:04:08	0:04:23	0:04:41	0:05:01	0:05:24	0:05:51	149,63	74,81	0:00:42	0:01:10	0:01:24	0:01:45	0:38:59	1:27:06	3:05:04	
18,30	17,3	0:03:09	0:03:18	0:03:28	0:03:39	0:03:51	0:04:05	0:04:20	0:04:37	0:04:57	0:05:20	0:05:47	151,38	75,69	0:00:42	0:01:09	0:01:23	0:01:44	0:38:32	1:26:06	3:02:56	
18,45	17,4	0:03:08	0:03:17	0:03:27	0:03:38	0:03:50	0:04:03	0:04:19	0:04:36	0:04:56	0:05:18	0:05:45	152,25	76,13	0:00:41	0:01:09	0:01:23	0:01:43	0:38:19	1:25:36	3:01:53	
19,00	17,5	0:03:07	0:03:16	0:03:26	0:03:37	0:03:49	0:04:02	0:04:17	0:04:34	0:04:54	0:05:16	0:05:43	153,13	76,56	0:00:41	0:01:09	0:01:22	0:01:43	0:38:06	1:25:07	3:00:50	
19,15	17,6	0:03:06	0:03:15	0:03:25	0:03:35	0:03:47	0:04:01	0:04:16	0:04:33	0:04:52	0:05:15	0:05:41	154,00	77,00	0:00:41	0:01:08	0:01:22	0:01:42	0:37:53	1:24:38	2:59:48	
19,30	17,8	0:03:04	0:03:13	0:03:22	0:03:33	0:03:45	0:03:58	0:04:13	0:04:30	0:04:49	0:05:11	0:05:37	155,75	77,88	0:00:40	0:01:07	0:01:21	0:01:41	0:37:27	1:23:40	2:57:47	
19,45	17,9	0:03:03	0:03:12	0:03:21	0:03:32	0:03:43	0:03:57	0:04:11	0:04:28	0:04:47	0:05:09	0:05:35	156,63	78,31	0:00:40	0:01:07	0:01:20	0:01:41	0:37:15	1:23:12	2:56:48	
20,00	18,0	0:03:02	0:03:10	0:03:20	0:03:31	0:03:42	0:03:55	0:04:10	0:04:27	0:04:46	0:05:08	0:05:33	157,50	78,75	0:00:40	0:01:07	0:01:20	0:01:40	0:37:02	1:22:45	2:55:49	
20,15	18,1	0:03:01	0:03:09	0:03:19	0:03:29	0:03:41	0:03:54	0:04:09	0:04:25	0:04:44	0:05:06	0:05:31	158,38	79,19	0:00:40	0:01:06	0:01:20	0:01:39	0:36:50	1:22:17	2:54:50	
20,30	18,3	0:02:59	0:03:07	0:03:17	0:03:27	0:03:39	0:03:51	0:04:06	0:04:22	0:04:41	0:05:03	0:05:28	160,13	80,06	0:00:39	0:01:06	0:01:19	0:01:38	0:36:26	1:21:23	2:52:56	
20,45	18,4	0:02:58	0:03:06	0:03:16	0:03:26	0:03:37	0:03:50	0:04:05	0:04:21	0:04:40	0:05:01	0:05:26	161,00	80,50	0:00:39	0:01:05	0:01:18	0:01:38	0:36:14	1:20:57	2:51:59	
21,00	18,5	0:02:57	0:03:05	0:03:15	0:03:25	0:03:36	0:03:49	0:04:03	0:04:19	0:04:38	0:04:59	0:05:24	161,88	80,94	0:00:39	0:01:05	0:01:18	0:01:37	0:36:02	1:20:31	2:51:04	
21,15	18,6	0:02:56	0:03:04	0:03:14	0:03:24	0:03:35	0:03:48	0:04:02	0:04:18	0:04:36	0:04:58	0:05:23	162,75	81,38	0:00:39	0:01:04	0:01:17	0:01:37	0:35:51	1:20:05	2:50:08	
21,30	18,8	0:02:54	0:03:02	0:03:11	0:03:22	0:03:33	0:03:45	0:03:59	0:04:15	0:04:34	0:04:55	0:05:19	164,50	82,25	0:00:38	0:01:04	0:01:17	0:01:36	0:35:28	1:19:13	2:48:20	
21,45	18,9	0:02:53	0:03:01	0:03:10	0:03:21	0:03:32	0:03:44	0:03:58	0:04:14	0:04:32	0:04:53	0:05:17	165,38	82,69	0:00:38	0:01:03	0:01:16	0:01:35	0:35:16	1:18:48	2:47:26	
22,00	19,0	0:02:52	0:03:00	0:03:09	0:03:19	0:03:31	0:03:43	0:03:57	0:04:13	0:04:31	0:04:51	0:05:16	166,25	83,13	0:00:38	0:01:03	0:01:16	0:01:35	0:35:05	1:18:23	2:46:34	
22,15	19,1	0:02:51	0:03:00	0:03:08	0:03:18	0:03:29	0:03:42	0:03:56	0:04:11	0:04:29	0:04:50	0:05:14	167,13	83,56	0:00:38	0:01:03	0:01:15	0:01:34	0:34:54	1:17:59	2:45:41	
22,30	19,3	0:02:50	0:02:58	0:03:07	0:03:16	0:03:27	0:03:39	0:03:53	0:04:09	0:04:26	0:04:47	0:05:11	168,88	84,44	0:00:37	0:01:02	0:01:15	0:01:33	0:34:33	1:17:10	2:43:58	
22,45	19,4	0:02:49	0:02:57	0:03:06	0:03:15	0:03:26	0:03:38	0:03:52	0:04:07	0:04:25	0:04:45	0:05:09	169,75	84,88	0:00:37	0:01:02	0:01:14	0:01:33	0:34:22	1:16:46	2:43:07	
23,00	19,5	0:02:48	0:02:56	0:03:05	0:03:14	0:03:25	0:03:37	0:03:51	0:04:06	0:04:24	0:04:44	0:05:08	170,63	85,31	0:00:37	0:01:01	0:01:14	0:01:32	0:34:11	1:16:23	2:42:17	
23,15	19,6	0:02:47	0:02:55	0:03:04	0:03:13	0:03:24	0:03:36	0:03:50	0:04:05	0:04:22	0:04:43	0:05:06	171,50	85,75	0:00:37	0:01:01	0:01:13	0:01:32	0:34:01	1:15:59	2:41:28	
23,30	19,8	0:02:45	0:02:53	0:03:02	0:03:11	0:03:22	0:03:34	0:03:47	0:04:02	0:04:20	0:04:40	0:05:03	173,25	86,63	0:00:36	0:01:01	0:01:13	0:01:31	0:33:40	1:15:13	2:39:50	
23,45	19,9	0:02:44	0:02:52	0:03:01	0:03:10	0:03:21	0:03:33	0:03:46	0:04:01	0:04:18	0:04:38	0:05:02	174,13	87,06	0:00:36	0:01:00	0:01:12	0:01:30	0:33:30	1:14:51	2:39:02	
24,00	20,0	0:02:44	0:02:51	0:03:00	0:03:09	0:03:20	0:03:32	0:03:45	0:04:00	0:04:17	0:04:37	0:05:00	175,00	87,50	0:00:36	0:01:00	0:01:12	0:01:30	0:33:20	1:14:28	2:38:14	