



## Vitesses pour Frédérique Letarte

Votre VMA  
en km/h

8

Vitesse à suivre  
selon les  
intervalles

Développement VMA

Fractionné : Seuil

10km

Semi

Marathon

Vitesse en km/h	Vitesse en mph pour tapis	%VMA/Distance (mètre)	100	200	300	400	500	1000	1200	1500	2000	3000	4000	5000	10000	21100	42195
4,8	3,0	60%	0:01:15	0:02:30	0:03:45	0:05:00	0:06:15	<b>0:12:30</b>	0:15:00	0:18:45	0:25:00	0:37:30	0:50:00	1:02:30	2:05:00	4:23:45	8:47:26
5,2	3,3	65%	0:01:09	0:02:18	0:03:27	0:04:36	0:05:46	<b>0:11:32</b>	0:13:50	0:17:18	0:23:04	0:34:36	0:46:09	0:57:41	1:55:23	4:03:27	8:06:51
5,6	3,5	70%	0:01:04	0:02:08	0:03:12	0:04:17	0:05:21	<b>0:10:42</b>	0:12:51	0:16:04	0:21:25	0:32:08	0:42:51	0:53:34	1:47:08	3:46:04	7:32:05
6	3,8	75%	0:01:00	0:02:00	0:03:00	0:04:00	0:05:00	<b>0:10:00</b>	0:12:00	0:15:00	0:20:00	0:30:00	0:40:00	0:50:00	1:40:00	3:31:00	7:01:57
6,4	4,0	80%	0:00:56	0:01:52	0:02:48	0:03:45	0:04:41	<b>0:09:22</b>	0:11:15	0:14:03	0:18:45	0:28:07	0:37:30	0:46:52	1:33:45	3:17:48	6:35:34
6,8	4,3	85%	0:00:52	0:01:45	0:02:38	0:03:31	0:04:24	<b>0:08:49</b>	0:10:35	0:13:14	0:17:38	0:26:28	0:35:17	0:44:07	1:28:14	3:06:10	6:12:18
7,2	4,5	90%	0:00:50	0:01:40	0:02:30	0:03:20	0:04:10	<b>0:08:20</b>	0:10:00	0:12:30	0:16:40	0:25:00	0:33:20	0:41:40	1:23:20	2:55:50	5:51:37
7,6	4,8	95%	0:00:47	0:01:34	0:02:22	0:03:09	0:03:56	<b>0:07:53</b>	0:09:28	0:11:50	0:15:47	0:23:41	0:31:34	0:39:28	1:18:56	2:46:34	5:33:07
8	5,0	100%	0:00:45	0:01:30	0:02:15	0:03:00	0:03:45	<b>0:07:30</b>	0:09:00	0:11:15	0:15:00	0:22:30	0:30:00	0:37:30	1:15:00	2:38:15	5:16:27
8,4	5,3	105%	0:00:42	0:01:25	0:02:08	0:02:51	0:03:34	<b>0:07:08</b>	0:08:34	0:10:42	0:14:17	0:21:25	0:28:34	0:35:42	1:11:25	2:30:42	5:01:23
8,8	5,5	110%	0:00:40	0:01:21	0:02:02	0:02:43	0:03:24	<b>0:06:49</b>	0:08:10	0:10:13	0:13:38	0:20:27	0:27:16	0:34:05	1:08:10	2:23:51	4:47:41
9,2	5,8	115%	0:00:39	0:01:18	0:01:57	0:02:36	0:03:15	<b>0:06:31</b>	0:07:49	0:09:46	0:13:02	0:19:33	0:26:05	0:32:36	1:05:13	2:17:36	4:35:11
9,6	6,0	120%	0:00:37	0:01:15	0:01:52	0:02:30	0:03:07	<b>0:06:15</b>	0:07:30	0:09:22	0:12:30	0:18:45	0:25:00	0:31:15	1:02:30	2:11:52	4:23:43
10	6,3	125%	0:00:36	0:01:12	0:01:48	0:02:24	0:03:00	<b>0:06:00</b>	0:07:12	0:09:00	0:12:00	0:18:00	0:24:00	0:30:00	1:00:00	2:06:36	4:13:10