



## Vitesses pour Caroline Tremblay

		Votre VMA en km/h	10						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		
6	3,8	60%	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		
6,5	4,1	65%	0:00:55	0:01:50	0:02:46	0:03:41	0:04:36	<b>0:09:13</b>	0:11:04	0:13:50	0:18:27	0:27:41	0:36:55	0:46:09	1:32:18	3:14:46	6:29:29		
7	4,4	70%	0:00:51	0:01:42	0:02:34	0:03:25	0:04:17	<b>0:08:34</b>	0:10:17	0:12:51	0:17:08	0:25:42	0:34:17	0:42:51	1:25:42	3:00:51	6:01:40		
7,5	4,7	75%	0:00:48	0:01:36	0:02:24	0:03:12	0:04:00	<b>0:08:00</b>	0:09:36	0:12:00	0:16:00	0:24:00	0:32:00	0:40:00	1:20:00	2:48:48	5:37:33		
8	5,0	80%	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		
8,5	5,3	85%	0:00:42	0:01:24	0:02:07	0:02:49	0:03:31	<b>0:07:03</b>	0:08:28	0:10:35	0:14:07	0:21:10	0:28:14	0:35:17	1:10:35	2:28:56	4:57:50		
9	5,6	90%	0:00:40	0:01:20	0:02:00	0:02:40	0:03:20	<b>0:06:40</b>	0:08:00	0:10:00	0:13:20	0:20:00	0:26:40	0:33:20	1:06:40	2:20:40	4:41:18		
9,5	5,9	95%	0:00:37	0:01:15	0:01:53	0:02:31	0:03:09	<b>0:06:18</b>	0:07:34	0:09:28	0:12:37	0:18:56	0:25:15	0:31:34	1:03:09	2:13:15	4:26:29		
10	6,3	100%	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		
10,5	6,6	105%	0:00:34	0:01:08	0:01:42	0:02:17	0:02:51	<b>0:05:42</b>	0:06:51	0:08:34	0:11:25	0:17:08	0:22:51	0:28:34	0:57:08	2:00:34	4:01:06		
11	6,9	110%	0:00:32	0:01:05	0:01:38	0:02:10	0:02:43	<b>0:05:27</b>	0:06:32	0:08:10	0:10:54	0:16:21	0:21:49	0:27:16	0:54:32	1:55:05	3:50:09		
11,5	7,2	115%	0:00:31	0:01:02	0:01:33	0:02:05	0:02:36	<b>0:05:13</b>	0:06:15	0:07:49	0:10:26	0:15:39	0:20:52	0:26:05	0:52:10	1:50:05	3:40:08		
12	7,5	120%	0:00:30	0:01:00	0:01:30	0:02:00	0:02:30	<b>0:05:00</b>	0:06:00	0:07:30	0:10:00	0:15:00	0:20:00	0:25:00	0:50:00	1:45:30	3:30:58		
12,5	7,8	125%	0:00:28	0:00:57	0:01:26	0:01:55	0:02:24	<b>0:04:48</b>	0:05:45	0:07:12	0:09:36	0:14:24	0:19:12	0:24:00	0:48:00	1:41:16	3:22:32		