



## Vitesses pour Evelyne Giard

Votre VMA en km/h		11																
		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	
6,6	4,1	60%	0:00:54	0:01:49	0:02:43	0:03:38	0:04:32	<b>0:09:05</b>	0:10:54	0:13:38	0:18:10	0:27:16	0:36:21	0:45:27	1:30:54	3:11:49	6:23:35	
7,15	4,5	65%	0:00:50	0:01:40	0:02:31	0:03:21	0:04:11	<b>0:08:23</b>	0:10:04	0:12:35	0:16:46	0:25:10	0:33:33	0:41:57	1:23:54	2:57:03	5:54:05	
7,7	4,8	70%	0:00:46	0:01:33	0:02:20	0:03:07	0:03:53	<b>0:07:47</b>	0:09:21	0:11:41	0:15:35	0:23:22	0:31:10	0:38:57	1:17:55	2:44:24	5:28:47	
8,25	5,2	75%	0:00:43	0:01:27	0:02:10	0:02:54	0:03:38	<b>0:07:16</b>	0:08:43	0:10:54	0:14:32	0:21:49	0:29:05	0:36:21	1:12:43	2:33:27	5:06:52	
8,8	5,5	80%	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	
9,35	5,8	85%	0:00:38	0:01:17	0:01:55	0:02:34	0:03:12	<b>0:06:25</b>	0:07:42	0:09:37	0:12:50	0:19:15	0:25:40	0:32:05	1:04:10	2:15:24	4:30:46	
9,9	6,2	90%	0:00:36	0:01:12	0:01:49	0:02:25	0:03:01	<b>0:06:03</b>	0:07:16	0:09:05	0:12:07	0:18:10	0:24:14	0:30:18	1:00:36	2:07:52	4:15:43	
10,45	6,5	95%	0:00:34	0:01:08	0:01:43	0:02:17	0:02:52	<b>0:05:44</b>	0:06:53	0:08:36	0:11:28	0:17:13	0:22:57	0:28:42	0:57:24	2:01:08	4:02:16	
11	6,9	100%	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	
11,55	7,2	105%	0:00:31	0:01:02	0:01:33	0:02:04	0:02:35	<b>0:05:11</b>	0:06:14	0:07:47	0:10:23	0:15:35	0:20:46	0:25:58	0:51:56	1:49:36	3:39:11	
12,1	7,6	110%	0:00:29	0:00:59	0:01:29	0:01:59	0:02:28	<b>0:04:57</b>	0:05:57	0:07:26	0:09:55	0:14:52	0:19:50	0:24:47	0:49:35	1:44:37	3:29:13	
12,65	7,9	115%	0:00:28	0:00:56	0:01:25	0:01:53	0:02:22	<b>0:04:44</b>	0:05:41	0:07:06	0:09:29	0:14:13	0:18:58	0:23:42	0:47:25	1:40:04	3:20:08	
13,2	8,3	120%	0:00:27	0:00:54	0:01:21	0:01:49	0:02:16	<b>0:04:32</b>	0:05:27	0:06:49	0:09:05	0:13:38	0:18:10	0:22:43	0:45:27	1:35:54	3:11:47	
13,75	8,6	125%	0:00:26	0:00:52	0:01:18	0:01:44	0:02:10	<b>0:04:21</b>	0:05:14	0:06:32	0:08:43	0:13:05	0:17:27	0:21:49	0:43:38	1:32:04	3:04:07	