



Vitesses pour Guy Lamontagne

Votre VMA
en km/h

15

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
9	5,6	60%	0:00:40	0:01:20	0:02:00	0:02:40	0:03:20	0:06:40	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
9,75	6,1	65%	0:00:36	0:01:13	0:01:50	0:02:27	0:03:04	0:06:09	0:07:23	0:09:13	0:12:18	0:18:27	0:24:36	0:30:46	1:01:32	2:09:50	4:19:39
10,5	6,6	70%	0:00:34	0:01:08	0:01:42	0:02:17	0:02:51	0:05:42	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
11,25	7,0	75%	0:00:32	0:01:04	0:01:36	0:02:08	0:02:40	0:05:20	0:06:24	0:08:00	0:10:40	0:16:00	0:21:20	0:26:40	0:53:20	1:52:32	3:45:02
12	7,5	80%	0:00:30	0:01:00	0:01:30	0:02:00	0:02:30	0:05:00	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
12,75	8,0	85%	0:00:28	0:00:56	0:01:24	0:01:52	0:02:21	0:04:42	0:05:38	0:07:03	0:09:24	0:14:07	0:18:49	0:23:31	0:47:03	1:39:17	3:18:33
13,5	8,4	90%	0:00:26	0:00:53	0:01:20	0:01:46	0:02:13	0:04:26	0:05:20	0:06:40	0:08:53	0:13:20	0:17:46	0:22:13	0:44:26	1:33:46	3:07:32
14,25	8,9	95%	0:00:25	0:00:50	0:01:15	0:01:41	0:02:06	0:04:12	0:05:03	0:06:18	0:08:25	0:12:37	0:16:50	0:21:03	0:42:06	1:28:50	2:57:39
15	9,4	100%	0:00:24	0:00:48	0:01:12	0:01:36	0:02:00	0:04:00	0:04:48	0:06:00	0:08:00	0:12:00	0:16:00	0:20:00	0:40:00	1:24:24	2:48:46
15,75	9,8	105%	0:00:22	0:00:45	0:01:08	0:01:31	0:01:54	0:03:48	0:04:34	0:05:42	0:07:37	0:11:25	0:15:14	0:19:02	0:38:05	1:20:22	2:40:44
16,5	10,3	110%	0:00:21	0:00:43	0:01:05	0:01:27	0:01:49	0:03:38	0:04:21	0:05:27	0:07:16	0:10:54	0:14:32	0:18:10	0:36:21	1:16:43	2:33:26
17,25	10,8	115%	0:00:20	0:00:41	0:01:02	0:01:23	0:01:44	0:03:28	0:04:10	0:05:13	0:06:57	0:10:26	0:13:54	0:17:23	0:34:46	1:13:23	2:26:45
18	11,3	120%	0:00:20	0:00:40	0:01:00	0:01:20	0:01:40	0:03:20	0:04:00	0:05:00	0:06:40	0:10:00	0:13:20	0:16:40	0:33:20	1:10:20	2:20:39
18,75	11,7	125%	0:00:19	0:00:38	0:00:57	0:01:16	0:01:36	0:03:12	0:03:50	0:04:48	0:06:24	0:09:36	0:12:48	0:16:00	0:32:00	1:07:31	2:15:01