



## Vitesses pour Mario Rouillard

Votre VMA  
en km/h

13

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
7,8	4,9	60%	0:00:46	0:01:32	0:02:18	0:03:04	0:03:50	<b>0:07:41</b>	0:09:13	0:11:32	0:15:23	0:23:04	0:30:46	0:38:27	1:16:55	2:42:18	5:24:34
8,45	5,3	65%	0:00:42	0:01:25	0:02:07	0:02:50	0:03:33	<b>0:07:06</b>	0:08:31	0:10:39	0:14:12	0:21:18	0:28:24	0:35:30	1:11:00	2:29:49	4:59:36
9,1	5,7	70%	0:00:39	0:01:19	0:01:58	0:02:38	0:03:17	<b>0:06:35</b>	0:07:54	0:09:53	0:13:11	0:19:46	0:26:22	0:32:58	1:05:56	2:19:07	4:38:12
9,75	6,1	75%	0:00:36	0:01:13	0:01:50	0:02:27	0:03:04	<b>0:06:09</b>	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
10,4	6,5	80%	0:00:34	0:01:09	0:01:43	0:02:18	0:02:53	<b>0:05:46</b>	0:06:55	0:08:39	0:11:32	0:17:18	0:23:04	0:28:50	0:57:41	2:01:43	4:03:25
11,05	6,9	85%	0:00:32	0:01:05	0:01:37	0:02:10	0:02:42	<b>0:05:25</b>	0:06:30	0:08:08	0:10:51	0:16:17	0:21:43	0:27:08	0:54:17	1:54:34	3:49:06
11,7	7,3	90%	0:00:30	0:01:01	0:01:32	0:02:03	0:02:33	<b>0:05:07</b>	0:06:09	0:07:41	0:10:15	0:15:23	0:20:30	0:25:38	0:51:16	1:48:12	3:36:23
12,35	7,7	95%	0:00:29	0:00:58	0:01:27	0:01:56	0:02:25	<b>0:04:51</b>	0:05:49	0:07:17	0:09:42	0:14:34	0:19:25	0:24:17	0:48:34	1:42:30	3:24:59
13	8,1	100%	0:00:27	0:00:55	0:01:23	0:01:50	0:02:18	<b>0:04:36</b>	0:05:32	0:06:55	0:09:13	0:13:50	0:18:27	0:23:04	0:46:09	1:37:23	3:14:44
13,65	8,5	105%	0:00:26	0:00:52	0:01:19	0:01:45	0:02:11	<b>0:04:23</b>	0:05:16	0:06:35	0:08:47	0:13:11	0:17:34	0:21:58	0:43:57	1:32:44	3:05:28
14,3	8,9	110%	0:00:25	0:00:50	0:01:15	0:01:40	0:02:05	<b>0:04:11</b>	0:05:02	0:06:17	0:08:23	0:12:35	0:16:46	0:20:58	0:41:57	1:28:31	2:57:02
14,95	9,3	115%	0:00:24	0:00:48	0:01:12	0:01:36	0:02:00	<b>0:04:00</b>	0:04:48	0:06:01	0:08:01	0:12:02	0:16:03	0:20:04	0:40:08	1:24:40	2:49:20
15,6	9,8	120%	0:00:23	0:00:46	0:01:09	0:01:32	0:01:55	<b>0:03:50</b>	0:04:36	0:05:46	0:07:41	0:11:32	0:15:23	0:19:13	0:38:27	1:21:09	2:42:17
16,25	10,2	125%	0:00:22	0:00:44	0:01:06	0:01:28	0:01:50	<b>0:03:41</b>	0:04:25	0:05:32	0:07:23	0:11:04	0:14:46	0:18:27	0:36:55	1:17:54	2:35:47