



Vitesses pour Marlene Romano

Votre VMA
en km/h

14

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