



Vitesses pour Nancy Levesque

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