



Vitesses pour Sonia Ndjomo

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