



Vitesses pour Yannick

Votre VMA
en km/h

16

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