

**Vos allures en fonction de votre VMA**

		Votre VMA	Votre VMA	Votre VMA	Votre VMA	Votre VMA	Votre VMA	Votre VMA	Votre VMA	Votre VMA	Votre VMA	Votre VMA	Votre VMA	Votre VMA	Votre VMA	Votre VMA
Distances en KM		15,5	15	14,5	15,5	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	11,5	11	10,5	10
<b>VMA courte</b>		15,5	15	14,5	15,5	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	11,5	11	10,5	10
100%	0,100	0:00:23	0:00:24	0:00:25	0:00:23	0:00:24	0:00:25	0:00:26	0:00:27	0:00:28	0:00:29	0:00:30	0:00:31	0:00:33	0:00:34	0:00:36
	0,200	0:00:46	0:00:48	0:00:50	0:00:46	0:00:48	0:00:50	0:00:51	0:00:53	0:00:55	0:00:58	0:01:00	0:01:03	0:01:05	0:01:09	0:01:12
	0,300	0:01:10	0:01:12	0:01:14	0:01:10	0:01:12	0:01:14	0:01:17	0:01:20	0:01:23	0:01:26	0:01:30	0:01:34	0:01:38	0:01:43	0:01:48
	0,400	0:01:33	0:01:36	0:01:39	0:01:33	0:01:36	0:01:39	0:01:43	0:01:47	0:01:51	0:01:55	0:02:00	0:02:05	0:02:11	0:02:17	0:02:24
<b>VMA longue</b>		14,73	14,25	13,78	14,73	14,25	13,78	13,30	12,83	12,35	11,88	11,40	10,93	10,45	9,98	9,50
95%	0,500	0:02:02	0:02:06	0:02:11	0:02:02	0:02:06	0:02:11	0:02:15	0:02:20	0:02:26	0:02:32	0:02:38	0:02:45	0:02:52	0:03:00	0:03:09
	0,600	0:02:27	0:02:32	0:02:37	0:02:27	0:02:32	0:02:37	0:02:42	0:02:48	0:02:55	0:03:02	0:03:09	0:03:18	0:03:27	0:03:37	0:03:47
	0,700	0:02:51	0:02:57	0:03:03	0:02:51	0:02:57	0:03:03	0:03:09	0:03:16	0:03:24	0:03:32	0:03:41	0:03:51	0:04:01	0:04:13	0:04:25
	0,800	0:03:16	0:03:22	0:03:29	0:03:16	0:03:22	0:03:29	0:03:37	0:03:45	0:03:53	0:04:03	0:04:13	0:04:24	0:04:36	0:04:49	0:05:03
1,000	0:04:04	0:04:13	0:04:21	0:04:04	0:04:13	0:04:21	0:04:31	0:04:41	0:04:51	0:05:03	0:05:16	0:05:30	0:05:44	0:06:01	0:06:19	
<b>Spécifique 90 %</b>		13,95	13,5	13,05	13,95	13,5	13,05	12,6	12,15	11,7	11,25	10,8	10,35	9,9	9,45	9
Allure Spécifique pour un 10 KM	0,400	0:01:43	0:01:47	0:01:50	0:01:43	0:01:47	0:01:50	0:01:54	0:01:59	0:02:03	0:02:08	0:02:13	0:02:19	0:02:25	0:02:32	0:02:40
	1,000	0:04:18	0:04:27	0:04:36	0:04:18	0:04:27	0:04:36	0:04:46	0:04:56	0:05:08	0:05:20	0:05:33	0:05:48	0:06:04	0:06:21	0:06:40
	1,200	0:05:10	0:05:20	0:05:31	0:05:10	0:05:20	0:05:31	0:05:43	0:05:56	0:06:09	0:06:24	0:06:40	0:06:57	0:07:16	0:07:37	0:08:00
	1,500	0:06:27	0:06:40	0:06:54	0:06:27	0:06:40	0:06:54	0:07:09	0:07:24	0:07:42	0:08:00	0:08:20	0:08:42	0:09:05	0:09:31	0:10:00
	2,000	0:08:36	0:08:53	0:09:12	0:08:36	0:08:53	0:09:12	0:09:31	0:09:53	0:10:15	0:10:40	0:11:07	0:11:36	0:12:07	0:12:42	0:13:20
	2,500	0:10:45	0:11:07	0:11:30	0:10:45	0:11:07	0:11:30	0:11:54	0:12:21	0:12:49	0:13:20	0:13:53	0:14:30	0:15:09	0:15:52	0:16:40
3,000	0:12:54	0:13:20	0:13:48	0:12:54	0:13:20	0:13:48	0:14:17	0:14:49	0:15:23	0:16:00	0:16:40	0:17:23	0:18:11	0:19:03	0:20:00	
<b>Spécifique 85 %</b>		13,18	12,75	12,33	13,18	12,75	12,33	11,90	11,48	11,05	10,63	10,20	9,78	9,35	8,93	8,50
Allure spécifique pour un Semi-Marathon	0,400	0:01:49	0:01:53	0:01:57	0:01:49	0:01:53	0:01:57	0:02:01	0:02:05	0:02:10	0:02:16	0:02:21	0:02:27	0:02:34	0:02:41	0:02:49
	1,000	0:04:33	0:04:42	0:04:52	0:04:33	0:04:42	0:04:52	0:05:03	0:05:14	0:05:26	0:05:39	0:05:53	0:06:08	0:06:25	0:06:43	0:07:04
	2,000	0:09:06	0:09:25	0:09:44	0:09:06	0:09:25	0:09:44	0:10:05	0:10:27	0:10:52	0:11:18	0:11:46	0:12:17	0:12:50	0:13:27	0:14:07
	3,000	0:13:40	0:14:07	0:14:36	0:13:40	0:14:07	0:14:36	0:15:08	0:15:41	0:16:17	0:16:56	0:17:39	0:18:25	0:19:15	0:20:10	0:21:11
	4,000	0:18:13	0:18:49	0:19:28	0:18:13	0:18:49	0:19:28	0:20:10	0:20:55	0:21:43	0:22:35	0:23:32	0:24:33	0:25:40	0:26:53	0:28:14
5,000	0:22:46	0:23:32	0:24:20	0:22:46	0:23:32	0:24:20	0:25:13	0:26:09	0:27:09	0:28:14	0:29:25	0:30:41	0:32:05	0:33:37	0:35:18	
<b>Spécifique 80%</b>		12,4	12	11,6	12,4	12	11,6	11,2	10,8	10,4	10	9,6	9,2	8,8	8,4	8
Spécifique allure pour un Marathon	0,400	0:01:56	0:02:00	0:02:04	0:01:56	0:02:00	0:02:04	0:02:09	0:02:13	0:02:18	0:02:24	0:02:30	0:02:37	0:02:44	0:02:51	0:03:00
	1,000	0:04:50	0:05:00	0:05:10	0:04:50	0:05:00	0:05:10	0:05:21	0:05:33	0:05:46	0:06:00	0:06:15	0:06:31	0:06:49	0:07:09	0:07:30
	2,000	0:09:41	0:10:00	0:10:21	0:09:41	0:10:00	0:10:21	0:10:43	0:11:07	0:11:32	0:12:00	0:12:30	0:13:03	0:13:38	0:14:17	0:15:00
	2,500	0:12:06	0:12:30	0:12:56	0:12:06	0:12:30	0:12:56	0:13:24	0:13:53	0:14:25	0:15:00	0:15:38	0:16:18	0:17:03	0:17:51	0:18:45
	3,000	0:14:31	0:15:00	0:15:31	0:14:31	0:15:00	0:15:31	0:16:04	0:16:40	0:17:18	0:18:00	0:18:45	0:19:34	0:20:27	0:21:26	0:22:30
4,000	0:19:21	0:20:00	0:20:41	0:19:21	0:20:00	0:20:41	0:21:26	0:22:13	0:23:05	0:24:00	0:25:00	0:26:05	0:27:16	0:28:34	0:30:00	
5,000	0:24:12	0:25:00	0:25:52	0:24:12	0:25:00	0:25:52	0:26:47	0:27:47	0:28:51	0:30:00	0:31:15	0:32:37	0:34:05	0:35:43	0:37:30	
<b>Allure 75 %</b>		11,63	11,25	10,88	11,63	11,25	10,88	10,50	10,13	9,75	9,38	9,00	8,63	8,25	7,88	7,50
75%	0,400	0:02:04	0:02:08	0:02:12	0:02:04	0:02:08	0:02:12	0:02:17	0:02:22	0:02:28	0:02:34	0:02:40	0:02:47	0:02:55	0:03:03	0:03:12
	1,000	0:05:10	0:05:20	0:05:31	0:05:10	0:05:20	0:05:31	0:05:43	0:05:56	0:06:09	0:06:24	0:06:40	0:06:57	0:07:16	0:07:37	0:08:00
<b>Allure 70 %</b>		10,85	10,50	10,15	10,85	10,50	10,15	9,80	9,45	9,10	8,75	8,40	8,05	7,70	7,35	7,00
70%	0,400	0:02:13	0:02:17	0:02:22	0:02:13	0:02:17	0:02:22	0:02:27	0:02:32	0:02:38	0:02:45	0:02:51	0:02:59	0:03:07	0:03:16	0:03:26
	1,000	0:05:32	0:05:43	0:05:55	0:05:32	0:05:43	0:05:55	0:06:07	0:06:21	0:06:36	0:06:51	0:07:09	0:07:27	0:07:48	0:08:10	0:08:34
<b>Allure 60 %</b>		9,30	9,00	8,70	9,30	9,00	8,70	8,40	8,10	7,80	7,50	7,20	6,90	6,60	6,30	6,00
60%	0,400	0:02:35	0:02:40	0:02:46	0:02:35	0:02:40	0:02:46	0:02:51	0:02:58	0:03:05	0:03:12	0:03:20	0:03:29	0:03:38	0:03:49	0:04:00
	1,000	0:06:27	0:06:40	0:06:54	0:06:27	0:06:40	0:06:54	0:07:09	0:07:24	0:07:42	0:08:00	0:08:20	0:08:42	0:09:05	0:09:31	0:10:00

**Temps prévisibles sur :**

10,000	0:43:01	0:44:27	0:45:59	0:43:01	0:44:27	0:45:59	0:47:37	0:49:23	0:51:17	0:53:20	0:55:33	0:57:58	1:00:36	1:03:30	1:06:40
21,095	1:36:04	1:39:16	1:42:42	1:36:04	1:39:16	1:42:42	1:46:22	1:50:18	1:54:33	1:59:07	2:04:05	2:09:29	2:15:22	2:21:49	2:28:54
42,195	3:24:10	3:30:59	3:38:15	3:24:10	3:30:59	3:38:15	3:46:03	3:54:25	4:03:26	4:13:10	4:23:43	4:35:11	4:47:42	5:01:24	5:16:28