

Tableau des Allures

VMA		Endurance	W à 100% VMA						W au Seuil An+ [95%VMA]			W au Seuil An+ [90%VMA]			W au Seuil An [85%VMA]			Spécifique 10km [88%VMA]		Spécifique Semi [83%VMA]		Spécifique Marathon [77%VMA]	
V.M.A	min / km		1.000	0.200	0.300	0.400	0.500	0.600	0.800	0.300	0.400	0.500	0.800	1.000	1.500	1.000	2.000	3.000	1.000	10.000	1.000	21.100	1.000
18.50	3:15.00	04:46.8	00:39.0	00:58.5	01:18.0	01:37.5	01:57.0	02:36.0	0:01:05	0:01:27	0:01:48	0:02:53	0:03:37	0:05:25	0:03:49	0:07:39	0:11:28	0:03:42	0:36:56	0:03:55	1:22:37	0:04:13	2:58:06
18.00	3:20.00	04:54.1	00:40.0	01:00.0	01:20.0	01:40.0	02:00.0	02:40.0	0:01:07	0:01:29	0:01:51	0:02:58	0:03:42	0:05:33	0:03:55	0:07:51	0:11:46	0:03:47	0:37:53	0:04:01	1:24:44	0:04:20	3:02:40
17.50	3:26.00	05:02.9	00:41.2	01:01.8	01:22.4	01:43.0	02:03.6	02:44.8	0:01:09	0:01:32	0:01:54	0:03:03	0:03:49	0:05:43	0:04:02	0:08:05	0:12:07	0:03:54	0:39:01	0:04:08	1:27:17	0:04:28	3:08:09
17.00	3:32.00	05:11.8	00:42.4	01:03.6	01:24.8	01:46.0	02:07.2	02:49.6	0:01:11	0:01:34	0:01:58	0:03:08	0:03:56	0:05:53	0:04:09	0:08:19	0:12:28	0:04:01	0:40:09	0:04:15	1:29:49	0:04:35	3:13:37
16.50	3:38.00	05:20.6	00:43.6	01:05.4	01:27.2	01:49.0	02:10.8	02:54.4	0:01:13	0:01:37	0:02:01	0:03:14	0:04:02	0:06:03	0:04:16	0:08:33	0:12:49	0:04:08	0:41:17	0:04:23	1:32:22	0:04:43	3:19:06
16.00	3:45.00	05:30.9	00:45.0	01:07.5	01:30.0	01:52.5	02:15.0	03:00.0	0:01:15	0:01:40	0:02:05	0:03:20	0:04:10	0:06:15	0:04:25	0:08:49	0:13:14	0:04:16	0:42:37	0:04:31	1:35:20	0:04:52	3:25:30
15.50	3:52.00	05:41.2	00:46.4	01:09.6	01:32.8	01:56.0	02:19.2	03:05.6	0:01:17	0:01:43	0:02:09	0:03:26	0:04:18	0:06:27	0:04:33	0:09:06	0:13:39	0:04:24	0:43:56	0:04:40	1:38:18	0:05:01	3:31:53
15.00	4:00.00	05:52.9	00:48.0	01:12.0	01:36.0	02:00.0	02:24.0	03:12.0	0:01:20	0:01:47	0:02:13	0:03:33	0:04:27	0:06:40	0:04:42	0:09:25	0:14:07	0:04:33	0:45:27	0:04:49	1:41:41	0:05:12	3:39:12
14.50	4:08.00	06:04.7	00:49.6	01:14.4	01:39.2	02:04.0	02:28.8	03:18.4	0:01:23	0:01:50	0:02:18	0:03:40	0:04:36	0:06:53	0:04:52	0:09:44	0:14:35	0:04:42	0:46:58	0:04:59	1:45:05	0:05:22	3:46:30
14.00	4:17.00	06:17.9	00:51.4	01:17.1	01:42.8	02:08.5	02:34.2	03:25.6	0:01:26	0:01:54	0:02:23	0:03:48	0:04:46	0:07:08	0:05:02	0:10:05	0:15:07	0:04:52	0:48:40	0:05:10	1:48:53	0:05:34	3:54:43
13.75	4:22.00	06:25.3	00:52.4	01:18.6	01:44.8	02:11.0	02:37.2	03:29.6	0:01:27	0:01:56	0:02:26	0:03:53	0:04:51	0:07:17	0:05:08	0:10:16	0:15:25	0:04:58	0:49:37	0:05:16	1:51:00	0:05:40	3:59:17
13.50	4:27.00	06:32.6	00:53.4	01:20.1	01:46.8	02:13.5	02:40.2	03:33.6	0:01:29	0:01:59	0:02:28	0:03:57	0:04:57	0:07:25	0:05:14	0:10:28	0:15:42	0:05:03	0:50:34	0:05:22	1:53:08	0:05:47	4:03:51
13.00	4:36.00	06:45.9	00:55.2	01:22.8	01:50.4	02:18.0	02:45.6	03:40.8	0:01:32	0:02:03	0:02:33	0:04:05	0:05:07	0:07:40	0:05:25	0:10:49	0:16:14	0:05:14	0:52:16	0:05:33	1:56:56	0:05:58	4:12:04
12.50	4:48.00	07:03.5	00:57.6	01:26.4	01:55.2	02:24.0	02:52.8	03:50.4	0:01:36	0:02:08	0:02:40	0:04:16	0:05:20	0:08:00	0:05:39	0:11:18	0:16:56	0:05:27	0:54:33	0:05:47	2:02:01	0:06:14	4:23:02
12.00	5:00.00	07:21.2	01:00.0	01:30.0	02:00.0	02:30.0	03:00.0	04:00.0	0:01:40	0:02:13	0:02:47	0:04:27	0:05:33	0:08:20	0:05:53	0:11:46	0:17:39	0:05:41	0:56:49	0:06:01	2:07:07	0:06:30	4:34:00
11.50	5:13.00	07:40.3	01:02.6	01:33.9	02:05.2	02:36.5	03:07.8	04:10.4	0:01:44	0:02:19	0:02:54	0:04:38	0:05:48	0:08:42	0:06:08	0:12:16	0:18:25	0:05:56	0:59:17	0:06:17	2:12:37	0:06:46	4:45:52

km/h	m/s	s/m	s/km
15000	4.17	0.24	240.00
20000	5.56	0.18	180.00
18500	5.14	0.19	194.59
18000	5.00	0.20	200.00
17500	4.86	0.21	205.71
17000	4.72	0.21	211.76
16500	4.58	0.22	218.18
16000	4.44	0.23	225.00
15500	4.31	0.23	232.26
14500	4.03	0.25	248.28
14000	3.89	0.26	257.14
13750	3.82	0.26	261.82
13500	3.75	0.27	266.67
13000	3.61	0.28	276.92
12500	3.47	0.29	288.00
12000	3.33	0.30	300.00
11500	3.19	0.31	313.04