

à toutes... ALLURES !

Extrapolation des performances et détermination de la bonne allure de course

Potentiel actuel suivant les chronos d'entraînement ou sur des compétitions antérieures

sur des séries de 200 mètres VMA	sur des séries de 400 mètres VMA	sur des séries de 1000 mètres SEUIL	sur des séries de 2000 mètres SEUIL	sur un 10 km route	sur un semi marathon	chrono estimé sur marathon	allure "marathon"
40"	1'25"	3'45"	7'45"	38'31"	1h26'12"	3h03'31"	4'20"
41"	1'27"	3'48"	7'48"	38'57"	1h27'11"	3h05'36"	4'23"
42"	1'28"	3'49"	7'50"	39'24"	1h28'11"	3h07'44"	4'26"
42"	1'29"	3'52"	7'55"	39'52"	1h29'13"	3h09'55"	4'30"
43"	1'30"	3'55"	8'	40'20"	1h30'16"	3h12'09"	4'33"
43"	1'31"	3'58"	8'05"	40'48"	1h31'20"	3h14'26"	4'36"
43"	1'32"	4'	8'07"	41'18"	1h32'26"	3h16'47"	4'39"
43"	1'32"	4'03"	8'10"	41'48"	1h33'34"	3h19'11"	4'43"
44"	1'33"	4'06"	8'15"	42'19"	1h34'43"	3h21'38"	4'46"
45"	1'35"	4'10"	8'25"	42'51"	1h35'54"	3h24'10"	4'50"
45"	1'36"	4'13"	8'30"	43'23"	1h37'07"	3h26'45"	4'53"
46'	1'38"	4'16"	8'40"	43'57"	1h38'22"	3h29'24"	4'57"
46"	1'38"	4'19"	8'45"	44'31"	1h39'38"	3h32'07"	5'01"
47"	1'39"	4'23"	8'53"	45'06"	1h40'57"	3h34'54"	5'05"
48"	1'41"	4'26"	8'59"	46'19"	1h43'41"	3h40'43"	5'13"
49"	1'44"	4'33"	9'10"	46'58"	1h45'06"	3h43'44"	5'18"
49"	1'45"	4'37"	9'18"	47'37"	1h46'33"	3h46'51"	5'22"
49"	1'45"	4'41"	9'26"	48'17"	1h48'03"	3h50'02"	5'27"
50"	1'46"	4'45"	9'34"	48'58"	1h49'36"	3h53'20"	5'31"
51"	1'49"	4'49"	9'42"	49'19"	1h50'23"	3h55'	5'34"
52"	1'51"	4'54"	9'52"	50'25"	1h52'50"	4h00'11"	5'41"
53"	1'52"	4'58"	10'	51'10"	1h54'31"	4h03'47"	5'46"
54"	1'54"	5'03"	10'15"	51'56"	1h56'15"	4h07'28"	5'51"
55"	1'56"	5'07"	10'23"	52'44"	1h58'02"	4h11'17"	5'57"
56"	1'58"	5'12"	10'30"	53'34"	1h59'53"	4h15'12"	6'02"
57"	2'	5'17"	10'40"	54'25"	2h01'47"	4h19'15"	6'08"
58"	2'03"	5'22"	10'48"	55'17"	2h03'45"	4h23'26"	6'14"
59"	2'05"	5'27"	11'	56'12"	2h05'46"	4h27'45"	6'20"
1'	2'06"	5'33"	11'15"	57'08"	2h07'52"	4h32'13"	6'27"
1'01"	2'10"	5'38"	11'20"	58'06"	2h10'02"	4h36'50"	6'33"
1'02"	2'13"	5'44"	11'32"	59'06"	2h12'17"	4h41'36"	6'40"
1'03"	2'13"	5'50"	11'45"	1h09'	2h14'36"	4h46'33"	6'47"
1'04"	2'15"	5'57"	12'	1h1'13"	2h17'	4h51'40"	6'54"
1'05"	2'17"	6'03"	12'15"	1h02'20"	2h19'30"	4h56'58"	7'02"
1'06"	2'19"	6'06"	12'25"	1h02'54"	2h20'47"	4h59'41"	7'06"
1'07"	2'21"	6'10"	12'35"	1h03'29"	2h22'05"	5h02'28"	7'10"