

## Allure d'entraînement - marathon en 3 h 45

VMA estimée à 14,5 km/h

200 mètres VMA : en 49 secondes à 100% de la VMA

400 mètres VMA : en 1'44'' à 95% de VMA – en 1'39'' à 100% VMA

800 mètres VMA : en 3'40'' à 90% VMA

1 000 mètres seuil : en 4'34'' à 90% VMA - en 5' à 85% VMA

2 000 mètres seuil : en 9'11'' à 90% VMA - en 10' à 85% VMA

allure marathon de 5'20'' au kil

## Allure d'entraînement - marathon en 4 heures

VMA estimée à 13,6 km/h

200 mètres VMA : en 52 secondes à 100% de la VMA

400 mètres VMA : en 1'51'' à 95% VMA – en 1'45'' à 100% VMA

800 mètres VMA : en 3'54'' à 90% VMA

1 000 mètres seuil : en 4'54'' à 90% VMA – en 5'24'' à 85% VMA

2 000 mètres seuil : en 9'48'' à 90% VMA – en 10'48'' à 85% VMA

allure marathon de 5'41'' au kil

## Allure d'entraînement - marathon en 4 h 15

VMA estimée à 12,8 km/h

200 mètres VMA : en 56 secondes à 100% de la VMA

400 mètres VMA : en 1'59'' à 95% VMA – en 1'52'' à 100% VMA

800 mètres VMA : en 4'10'' à 90% VMA

1 000 mètres seuil : en 5'12'' à 90% VMA - en 5'40'' à 85% VMA

2 000 mètres seuil : en 10'25'' à 90% VMA – en 11'30'' à 85% VMA

allure marathon de 6'02'' au kil

## Allure d'entraînement - marathon en 4 h 30

VMA estimée à 12,1 km/h

200 mètres VMA : en 59 secondes à 100% de la VMA

400 mètres VMA : en 2'06'' à 95% VMA – 1'59'' à 100% VMA

800 mètres VMA : en 4'24'' à 90% VMA

1 000 mètres seuil : en 5'30'' à 90% VMA – en 6' à 85% VMA

2 000 mètres seuil : en 11'01'' à 90% VMA - en 12' à 85% VMA

allure marathon de 6'23'' au kil