

# S'entraîner avec la VMA

Saisissez votre VMA et vous pourrez préparer votre entraînement en fonction de l'intensité voulue.

km/h

## Orientation de l'entraînement

Allure lente : 65 % VMA (temps au kilomètre) :   
 Allure moyenne : 70 % VMA (temps au kilomètre) :   
 Allure rapide : 80 % VMA (temps au kilomètre) :

## Travail intermittent

%	V / 100 m	V / 1000 m	dist. / 30"	km/h
115 %	26.1 s	4 mn 20.9 s	115 m	13.8
110 %	27.3 s	4 mn 32.7 s	110 m	13.2
105 %	28.6 s	4 mn 45.7 s	105 m	12.6
<b>100 %</b>	30 s	5 mn	100 m	12
95 %	31.6 s	5 mn 15.8 s	95 m	11.4
90 %	33.3 s	5 mn 33.3 s	90 m	10.8
85 %	35.3 s	5 mn 52.9 s	85 m	10.2
80 %	37.5 s	6 mn 15 s	80 m	9.6

## Temps par distance

Distance	60%	65%	70%	75%	80%	85%
<b>100 m</b>	50 s	46.2 s	42.9 s	40 s	37.5 s	35.3 s
<b>200 m</b>	1 mn 40 s	1 mn 32.3 s	1 mn 25.7 s	1 mn 20 s	1 mn 15 s	1 mn 10.6 s
<b>300 m</b>	2 mn 30 s	2 mn 18.5 s	2 mn 8.6 s	2 mn	1 mn 52.5 s	1 mn 45.9 s
<b>400 m</b>	3 mn 20 s	3 mn 4.6 s	2 mn 51.4 s	2 mn 40 s	2 mn 30 s	2 mn 21.2 s
<b>500 m</b>	4 mn 10 s	3 mn 50.8 s	3 mn 34.3 s	3 mn 20 s	3 mn 7.5 s	2 mn 56.5 s
<b>600 m</b>	5 mn	4 mn 36.9 s	4 mn 17.1 s	4 mn	3 mn 45 s	3 mn 31.8 s
<b>800 m</b>	6 mn 40 s	6 mn 9.2 s	5 mn 42.9 s	5 mn 20 s	5 mn	4 mn 42.4 s
<b>1000 m</b>	8 mn 20 s	7 mn 41.5 s	7 mn 8.6 s	6 mn 40 s	6 mn 15 s	5 mn 52.9 s
<b>1200 m</b>	10 mn	9 mn 13.8 s	8 mn 34.3 s	8 mn	7 mn 30 s	7 mn 3.5 s
<b>1500 m</b>	12 mn 30 s	11 mn 32.3 s	10 mn 42.9 s	10 mn	9 mn 22.5 s	8 mn 49.4 s
<b>2000 m</b>	16 mn 40 s	15 mn 23.1 s	14 mn 17.1 s	13 mn 20 s	12 mn 30 s	11 mn 45.9 s
<b>3000 m</b>	25 mn	23 mn 4.6 s	21 mn 25.7 s	20 mn	18 mn 45 s	17 mn 38.8 s

Distance	90%	95%	100%	105%	110%	115%
100 m	33.3 s	31.6 s	30 s	28.6 s	27.3 s	26.1 s
200 m	1 mn 6.7 s	1 mn 3.2 s	1 mn	57.1 s	54.5 s	52.2 s
300 m	1 mn 40 s	1 mn 34.7 s	1 mn 30 s	1 mn 25.7 s	1 mn 21.8 s	1 mn 18.3 s
400 m	2 mn 13.3 s	2 mn 6.3 s	2 mn	1 mn 54.3 s	1 mn 49.1 s	1 mn 44.3 s
500 m	2 mn 46.7 s	2 mn 37.9 s	2 mn 30 s	2 mn 22.9 s	2 mn 16.4 s	2 mn 10.4 s
600 m	3 mn 20 s	3 mn 9.5 s	3 mn	2 mn 51.4 s	2 mn 43.6 s	2 mn 36.5 s
800 m	4 mn 26.7 s	4 mn 12.6 s	4 mn	3 mn 48.6 s	3 mn 38.2 s	3 mn 28.7 s
1000 m	5 mn 33.3 s	5 mn 15.8 s	5 mn	4 mn 45.7 s	4 mn 32.7 s	4 mn 20.9 s
1200 m	6 mn 40 s	6 mn 18.9 s	6 mn	5 mn 42.9 s	5 mn 27.3 s	5 mn 13 s
1500 m	8 mn 20 s	7 mn 53.7 s	7 mn 30 s	7 mn 8.6 s	6 mn 49.1 s	6 mn 31.3 s
2000 m	11 mn 6.7 s	10 mn 31.6 s	10 mn	9 mn 31.4 s	9 mn 5.5 s	8 mn 41.7 s
3000 m	16 mn 40 s	15 mn 47.4 s	15 mn	14 mn 17.1 s	13 mn 38.2 s	13 mn 2.6 s

## Distance par temps

Temps	60%	65%	70%	75%	80%	85%
30"	60 m	65 m	70 m	75 m	80 m	85 m
45"	90 m	97.5 m	105 m	112.5 m	120 m	127.5 m
1'	120 m	130 m	140 m	150 m	160 m	170 m
1'15	150 m	162.5 m	175 m	187.5 m	200 m	212.5 m
1'30	180 m	195 m	210 m	225 m	240 m	255 m
2'	240 m	260 m	280 m	300 m	320 m	340 m
2'30	300 m	325 m	350 m	375 m	400 m	425 m
3'	360 m	390 m	420 m	450 m	480 m	510 m
4'	480 m	520 m	560 m	600 m	640 m	680 m
5'	600 m	650 m	700 m	750 m	800 m	850 m
10'	1200 m	1300 m	1400 m	1500 m	1600 m	1700 m
15'	1800 m	1950 m	2100 m	2250 m	2400 m	2550 m

Temps	90%	95%	100%	105%	110%	115%
30"	90 m	95 m	100 m	105 m	110 m	115 m
45"	135 m	142.5 m	150 m	157.5 m	165 m	172.5 m
1'	180 m	190 m	200 m	210 m	220 m	230 m
1'15	225 m	237.5 m	250 m	262.5 m	275 m	287.5 m
1'30	270 m	285 m	300 m	315 m	330 m	345 m
2'	360 m	380 m	400 m	420 m	440 m	460 m
2'30	450 m	475 m	500 m	525 m	550 m	575 m
3'	540 m	570 m	600 m	630 m	660 m	690 m
4'	720 m	760 m	800 m	840 m	880 m	920 m
5'	900 m	950 m	1000 m	1050 m	1100 m	1150 m
10'	1800 m	1900 m	2000 m	2100 m	2200 m	2300 m
15'	2700 m	2850 m	3000 m	3150 m	3300 m	3450 m