

S'entraîner avec la VMA

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

15 km/h

Orientation de l'entraînement

Allure lente : 65 % VMA (temps au kilomètre) : 6 mn 9.2 s
 Allure moyenne : 70 % VMA (temps au kilomètre) : 5 mn 42.9 s
 Allure rapide : 80 % VMA (temps au kilomètre) : 5 mn

Travail intermittent

%	V / 100 m	V / 1000 m	dist. / 30"	km/h
115 %	20.9 s	3 mn 28.7 s	143.8 m	17.25
110 %	21.8 s	3 mn 38.2 s	137.5 m	16.5
105 %	22.9 s	3 mn 48.6 s	131.3 m	15.75
100 %	24 s	4 mn	125 m	15
95 %	25.3 s	4 mn 12.6 s	118.8 m	14.25
90 %	26.7 s	4 mn 26.7 s	112.5 m	13.5
85 %	28.2 s	4 mn 42.4 s	106.3 m	12.75
80 %	30 s	5 mn	100 m	12

Temps par distance

Distance	60%	65%	70%	75%	80%	85%
100 m	40 s	36.9 s	34.3 s	32 s	30 s	28.2 s
200 m	1 mn 20 s	1 mn 13.8 s	1 mn 8.6 s	1 mn 4 s	1 mn	56.5 s
300 m	2 mn	1 mn 50.8 s	1 mn 42.9 s	1 mn 36 s	1 mn 30 s	1 mn 24.7 s
400 m	2 mn 40 s	2 mn 27.7 s	2 mn 17.1 s	2 mn 8 s	2 mn	1 mn 52.9 s
500 m	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
600 m	4 mn	3 mn 41.5 s	3 mn 25.7 s	3 mn 12 s	3 mn	2 mn 49.4 s
800 m	5 mn 20 s	4 mn 55.4 s	4 mn 34.3 s	4 mn 16 s	4 mn	3 mn 45.9 s
1000 m	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
1200 m	8 mn	7 mn 23.1 s	6 mn 51.4 s	6 mn 24 s	6 mn	5 mn 38.8 s
1500 m	10 mn	9 mn 13.8 s	8 mn 34.3 s	8 mn	7 mn 30 s	7 mn 3.5 s
2000 m	13 mn 20 s	12 mn 18.5 s	11 mn 25.7 s	10 mn 40 s	10 mn	9 mn 24.7 s
3000 m	20 mn	18 mn 27.7 s	17 mn 8.6 s	16 mn	15 mn	14 mn 7.1 s

Distance	90%	95%	100%	105%	110%	115%
100 m	26.7 s	25.3 s	24 s	22.9 s	21.8 s	20.9 s
200 m	53.3 s	50.5 s	48 s	45.7 s	43.6 s	41.7 s
300 m	1 mn 20 s	1 mn 15.8 s	1 mn 12 s	1 mn 8.6 s	1 mn 5.5 s	1 mn 2.6 s
400 m	1 mn 46.7 s	1 mn 41.1 s	1 mn 36 s	1 mn 31.4 s	1 mn 27.3 s	1 mn 23.5 s
500 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
600 m	2 mn 40 s	2 mn 31.6 s	2 mn 24 s	2 mn 17.1 s	2 mn 10.9 s	2 mn 5.2 s
800 m	3 mn 33.3 s	3 mn 22.1 s	3 mn 12 s	3 mn 2.9 s	2 mn 54.5 s	2 mn 47 s
1000 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
1200 m	5 mn 20 s	5 mn 3.2 s	4 mn 48 s	4 mn 34.3 s	4 mn 21.8 s	4 mn 10.4 s
1500 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
2000 m	8 mn 53.3 s	8 mn 25.3 s	8 mn	7 mn 37.1 s	7 mn 16.4 s	6 mn 57.4 s
3000 m	13 mn 20 s	12 mn 37.9 s	12 mn	11 mn 25.7 s	10 mn 54.5 s	10 mn 26.1 s

Distance par temps

Temps	60%	65%	70%	75%	80%	85%
30"	75 m	81.3 m	87.5 m	93.8 m	100 m	106.3 m
45"	112.5 m	121.9 m	131.3 m	140.6 m	150 m	159.4 m
1'	150 m	162.5 m	175 m	187.5 m	200 m	212.5 m
1'15	187.5 m	203.1 m	218.8 m	234.4 m	250 m	265.6 m
1'30	225 m	243.8 m	262.5 m	281.3 m	300 m	318.8 m
2'	300 m	325 m	350 m	375 m	400 m	425 m
2'30	375 m	406.3 m	437.5 m	468.8 m	500 m	531.3 m
3'	450 m	487.5 m	525 m	562.5 m	600 m	637.5 m
4'	600 m	650 m	700 m	750 m	800 m	850 m
5'	750 m	812.5 m	875 m	937.5 m	1000 m	1062.5 m
10'	1500 m	1625 m	1750 m	1875 m	2000 m	2125 m
15'	2250 m	2437.5 m	2625 m	2812.5 m	3000 m	3187.5 m

Temps	90%	95%	100%	105%	110%	115%
30"	112.5 m	118.8 m	125 m	131.3 m	137.5 m	143.8 m
45"	168.8 m	178.1 m	187.5 m	196.9 m	206.3 m	215.6 m
1'	225 m	237.5 m	250 m	262.5 m	275 m	287.5 m
1'15	281.3 m	296.9 m	312.5 m	328.1 m	343.8 m	359.4 m
1'30	337.5 m	356.3 m	375 m	393.8 m	412.5 m	431.3 m
2'	450 m	475 m	500 m	525 m	550 m	575 m
2'30	562.5 m	593.8 m	625 m	656.3 m	687.5 m	718.8 m
3'	675 m	712.5 m	750 m	787.5 m	825 m	862.5 m
4'	900 m	950 m	1000 m	1050 m	1100 m	1150 m
5'	1125 m	1187.5 m	1250 m	1312.5 m	1375 m	1437.5 m
10'	2250 m	2375 m	2500 m	2625 m	2750 m	2875 m
15'	3375 m	3562.5 m	3750 m	3937.5 m	4125 m	4312.5 m