

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 %	19.6 s	3 mn 15.7 s	153.3 m	18.4
110 %	20.5 s	3 mn 24.5 s	146.7 m	17.6
105 %	21.4 s	3 mn 34.3 s	140 m	16.8
100 %	22.5 s	3 mn 45 s	133.3 m	16
95 %	23.7 s	3 mn 56.8 s	126.7 m	15.2
90 %	25 s	4 mn 10 s	120 m	14.4
85 %	26.5 s	4 mn 24.7 s	113.3 m	13.6
80 %	28.1 s	4 mn 41.3 s	106.7 m	12.8

Temps par distance

Distance	60%	65%	70%	75%	80%	85%
100 m	37.5 s	34.6 s	32.1 s	30 s	28.1 s	26.5 s
200 m	1 mn 15 s	1 mn 9.2 s	1 mn 4.3 s	1 mn	56.3 s	52.9 s
300 m	1 mn 52.5 s	1 mn 43.8 s	1 mn 36.4 s	1 mn 30 s	1 mn 24.4 s	1 mn 19.4 s
400 m	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
500 m	3 mn 7.5 s	2 mn 53.1 s	2 mn 40.7 s	2 mn 30 s	2 mn 20.6 s	2 mn 12.4 s
600 m	3 mn 45 s	3 mn 27.7 s	3 mn 12.9 s	3 mn	2 mn 48.8 s	2 mn 38.8 s
800 m	5 mn	4 mn 36.9 s	4 mn 17.1 s	4 mn	3 mn 45 s	3 mn 31.8 s
1000 m	6 mn 15 s	5 mn 46.2 s	5 mn 21.4 s	5 mn	4 mn 41.3 s	4 mn 24.7 s
1200 m	7 mn 30 s	6 mn 55.4 s	6 mn 25.7 s	6 mn	5 mn 37.5 s	5 mn 17.6 s
1500 m	9 mn 22.5 s	8 mn 39.2 s	8 mn 2.1 s	7 mn 30 s	7 mn 1.9 s	6 mn 37.1 s
2000 m	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
3000 m	18 mn 45 s	17 mn 18.5 s	16 mn 4.3 s	15 mn	14 mn 3.8 s	13 mn 14.1 s

Distance	90%	95%	100%	105%	110%	115%
100 m	25 s	23.7 s	22.5 s	21.4 s	20.5 s	19.6 s
200 m	50 s	47.4 s	45 s	42.9 s	40.9 s	39.1 s
300 m	1 mn 15 s	1 mn 11.1 s	1 mn 7.5 s	1 mn 4.3 s	1 mn 1.4 s	58.7 s
400 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
500 m	2 mn 5 s	1 mn 58.4 s	1 mn 52.5 s	1 mn 47.1 s	1 mn 42.3 s	1 mn 37.8 s
600 m	2 mn 30 s	2 mn 22.1 s	2 mn 15 s	2 mn 8.6 s	2 mn 2.7 s	1 mn 57.4 s
800 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
1000 m	4 mn 10 s	3 mn 56.8 s	3 mn 45 s	3 mn 34.3 s	3 mn 24.5 s	3 mn 15.7 s
1200 m	5 mn	4 mn 44.2 s	4 mn 30 s	4 mn 17.1 s	4 mn 5.5 s	3 mn 54.8 s
1500 m	6 mn 15 s	5 mn 55.3 s	5 mn 37.5 s	5 mn 21.4 s	5 mn 6.8 s	4 mn 53.5 s
2000 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
3000 m	12 mn 30 s	11 mn 50.5 s	11 mn 15 s	10 mn 42.9 s	10 mn 13.6 s	9 mn 47 s

Distance par temps

Temps	60%	65%	70%	75%	80%	85%
30"	80 m	86.7 m	93.3 m	100 m	106.7 m	113.3 m
45"	120 m	130 m	140 m	150 m	160 m	170 m
1'	160 m	173.3 m	186.7 m	200 m	213.3 m	226.7 m
1'15	200 m	216.7 m	233.3 m	250 m	266.7 m	283.3 m
1'30	240 m	260 m	280 m	300 m	320 m	340 m
2'	320 m	346.7 m	373.3 m	400 m	426.7 m	453.3 m
2'30	400 m	433.3 m	466.7 m	500 m	533.3 m	566.7 m
3'	480 m	520 m	560 m	600 m	640 m	680 m
4'	640 m	693.3 m	746.7 m	800 m	853.3 m	906.7 m
5'	800 m	866.7 m	933.3 m	1000 m	1066.7 m	1133.3 m
10'	1600 m	1733.3 m	1866.7 m	2000 m	2133.3 m	2266.7 m
15'	2400 m	2600 m	2800 m	3000 m	3200 m	3400 m

Temps	90%	95%	100%	105%	110%	115%
30"	120 m	126.7 m	133.3 m	140 m	146.7 m	153.3 m
45"	180 m	190 m	200 m	210 m	220 m	230 m
1'	240 m	253.3 m	266.7 m	280 m	293.3 m	306.7 m
1'15	300 m	316.7 m	333.3 m	350 m	366.7 m	383.3 m
1'30	360 m	380 m	400 m	420 m	440 m	460 m
2'	480 m	506.7 m	533.3 m	560 m	586.7 m	613.3 m
2'30	600 m	633.3 m	666.7 m	700 m	733.3 m	766.7 m
3'	720 m	760 m	800 m	840 m	880 m	920 m
4'	960 m	1013.3 m	1066.7 m	1120 m	1173.3 m	1226.7 m
5'	1200 m	1266.7 m	1333.3 m	1400 m	1466.7 m	1533.3 m
10'	2400 m	2533.3 m	2666.7 m	2800 m	2933.3 m	3066.7 m
15'	3600 m	3800 m	4000 m	4200 m	4400 m	4600 m