

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 %	17.4 s	2 mn 53.9 s	172.5 m	20.7
110 %	18.2 s	3 mn 1.8 s	165 m	19.8
105 %	19 s	3 mn 10.5 s	157.5 m	18.9
100 %	20 s	3 mn 20 s	150 m	18
95 %	21.1 s	3 mn 30.5 s	142.5 m	17.1
90 %	22.2 s	3 mn 42.2 s	135 m	16.2
85 %	23.5 s	3 mn 55.3 s	127.5 m	15.3
80 %	25 s	4 mn 10 s	120 m	14.4

Temps par distance

Distance	60%	65%	70%	75%	80%	85%
100 m	33.3 s	30.8 s	28.6 s	26.7 s	25 s	23.5 s
200 m	1 mn 6.7 s	1 mn 1.5 s	57.1 s	53.3 s	50 s	47.1 s
300 m	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
400 m	2 mn 13.3 s	2 mn 3.1 s	1 mn 54.3 s	1 mn 46.7 s	1 mn 40 s	1 mn 34.1 s
500 m	2 mn 46.7 s	2 mn 33.8 s	2 mn 22.9 s	2 mn 13.3 s	2 mn 5 s	1 mn 57.6 s
600 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
800 m	4 mn 26.7 s	4 mn 6.2 s	3 mn 48.6 s	3 mn 33.3 s	3 mn 20 s	3 mn 8.2 s
1000 m	5 mn 33.3 s	5 mn 7.7 s	4 mn 45.7 s	4 mn 26.7 s	4 mn 10 s	3 mn 55.3 s
1200 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
1500 m	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
2000 m	11 mn 6.7 s	10 mn 15.4 s	9 mn 31.4 s	8 mn 53.3 s	8 mn 20 s	7 mn 50.6 s
3000 m	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

Distance	90%	95%	100%	105%	110%	115%
100 m	22.2 s	21.1 s	20 s	19 s	18.2 s	17.4 s
200 m	44.4 s	42.1 s	40 s	38.1 s	36.4 s	34.8 s
300 m	1 mn 6.7 s	1 mn 3.2 s	1 mn	57.1 s	54.5 s	52.2 s
400 m	1 mn 28.9 s	1 mn 24.2 s	1 mn 20 s	1 mn 16.2 s	1 mn 12.7 s	1 mn 9.6 s
500 m	1 mn 51.1 s	1 mn 45.3 s	1 mn 40 s	1 mn 35.2 s	1 mn 30.9 s	1 mn 27 s
600 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
800 m	2 mn 57.8 s	2 mn 48.4 s	2 mn 40 s	2 mn 32.4 s	2 mn 25.5 s	2 mn 19.1 s
1000 m	3 mn 42.2 s	3 mn 30.5 s	3 mn 20 s	3 mn 10.5 s	3 mn 1.8 s	2 mn 53.9 s
1200 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
1500 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
2000 m	7 mn 24.4 s	7 mn 1.1 s	6 mn 40 s	6 mn 21 s	6 mn 3.6 s	5 mn 47.8 s
3000 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

Distance par temps

Temps	60%	65%	70%	75%	80%	85%
30"	90 m	97.5 m	105 m	112.5 m	120 m	127.5 m
45"	135 m	146.3 m	157.5 m	168.8 m	180 m	191.3 m
1'	180 m	195 m	210 m	225 m	240 m	255 m
1'15	225 m	243.8 m	262.5 m	281.3 m	300 m	318.8 m
1'30	270 m	292.5 m	315 m	337.5 m	360 m	382.5 m
2'	360 m	390 m	420 m	450 m	480 m	510 m
2'30	450 m	487.5 m	525 m	562.5 m	600 m	637.5 m
3'	540 m	585 m	630 m	675 m	720 m	765 m
4'	720 m	780 m	840 m	900 m	960 m	1020 m
5'	900 m	975 m	1050 m	1125 m	1200 m	1275 m
10'	1800 m	1950 m	2100 m	2250 m	2400 m	2550 m
15'	2700 m	2925 m	3150 m	3375 m	3600 m	3825 m

Temps	90%	95%	100%	105%	110%	115%
30"	135 m	142.5 m	150 m	157.5 m	165 m	172.5 m
45"	202.5 m	213.8 m	225 m	236.3 m	247.5 m	258.8 m
1'	270 m	285 m	300 m	315 m	330 m	345 m
1'15	337.5 m	356.3 m	375 m	393.8 m	412.5 m	431.3 m
1'30	405 m	427.5 m	450 m	472.5 m	495 m	517.5 m
2'	540 m	570 m	600 m	630 m	660 m	690 m
2'30	675 m	712.5 m	750 m	787.5 m	825 m	862.5 m
3'	810 m	855 m	900 m	945 m	990 m	1035 m
4'	1080 m	1140 m	1200 m	1260 m	1320 m	1380 m
5'	1350 m	1425 m	1500 m	1575 m	1650 m	1725 m
10'	2700 m	2850 m	3000 m	3150 m	3300 m	3450 m
15'	4050 m	4275 m	4500 m	4725 m	4950 m	5175 m