

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) :	4 mn 36.9 s
Allure moyenne : 70 % VMA (temps au kilomètre) :	4 mn 17.1 s
Allure rapide : 80 % VMA (temps au kilomètre) :	3 mn 45 s

Travail intermittent

%	V / 100 m	V / 1000 m	dist. / 30"	km/h
115 %	15.7 s	2 mn 36.5 s	191.7 m	23
110 %	16.4 s	2 mn 43.6 s	183.3 m	22
105 %	17.1 s	2 mn 51.4 s	175 m	21
100 %	18 s	3 mn	166.7 m	20
95 %	18.9 s	3 mn 9.5 s	158.3 m	19
90 %	20 s	3 mn 20 s	150 m	18
85 %	21.2 s	3 mn 31.8 s	141.7 m	17
80 %	22.5 s	3 mn 45 s	133.3 m	16

Temps par distance

Distance	60%	65%	70%	75%	80%	85%
100 m	30 s	27.7 s	25.7 s	24 s	22.5 s	21.2 s
200 m	1 mn	55.4 s	51.4 s	48 s	45 s	42.4 s
300 m	1 mn 30 s	1 mn 23.1 s	1 mn 17.1 s	1 mn 12 s	1 mn 7.5 s	1 mn 3.5 s
400 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
500 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
600 m	3 mn	2 mn 46.2 s	2 mn 34.3 s	2 mn 24 s	2 mn 15 s	2 mn 7.1 s
800 m	4 mn	3 mn 41.5 s	3 mn 25.7 s	3 mn 12 s	3 mn	2 mn 49.4 s
1000 m	5 mn	4 mn 36.9 s	4 mn 17.1 s	4 mn	3 mn 45 s	3 mn 31.8 s
1200 m	6 mn	5 mn 32.3 s	5 mn 8.6 s	4 mn 48 s	4 mn 30 s	4 mn 14.1 s
1500 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
2000 m	10 mn	9 mn 13.8 s	8 mn 34.3 s	8 mn	7 mn 30 s	7 mn 3.5 s
3000 m	15 mn	13 mn 50.8 s	12 mn 51.4 s	12 mn	11 mn 15 s	10 mn 35.3 s

Distance	90%	95%	100%	105%	110%	115%
100 m	20 s	18.9 s	18 s	17.1 s	16.4 s	15.7 s
200 m	40 s	37.9 s	36 s	34.3 s	32.7 s	31.3 s
300 m	1 mn	56.8 s	54 s	51.4 s	49.1 s	47 s
400 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
500 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
600 m	2 mn	1 mn 53.7 s	1 mn 48 s	1 mn 42.9 s	1 mn 38.2 s	1 mn 33.9 s
800 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
1000 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
1200 m	4 mn	3 mn 47.4 s	3 mn 36 s	3 mn 25.7 s	3 mn 16.4 s	3 mn 7.8 s
1500 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
2000 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
3000 m	10 mn	9 mn 28.4 s	9 mn	8 mn 34.3 s	8 mn 10.9 s	7 mn 49.6 s

Distance par temps

Temps	60%	65%	70%	75%	80%	85%
30"	100 m	108.3 m	116.7 m	125 m	133.3 m	141.7 m
45"	150 m	162.5 m	175 m	187.5 m	200 m	212.5 m
1'	200 m	216.7 m	233.3 m	250 m	266.7 m	283.3 m
1'15	250 m	270.8 m	291.7 m	312.5 m	333.3 m	354.2 m
1'30	300 m	325 m	350 m	375 m	400 m	425 m
2'	400 m	433.3 m	466.7 m	500 m	533.3 m	566.7 m
2'30	500 m	541.7 m	583.3 m	625 m	666.7 m	708.3 m
3'	600 m	650 m	700 m	750 m	800 m	850 m
4'	800 m	866.7 m	933.3 m	1000 m	1066.7 m	1133.3 m
5'	1000 m	1083.3 m	1166.7 m	1250 m	1333.3 m	1416.7 m
10'	2000 m	2166.7 m	2333.3 m	2500 m	2666.7 m	2833.3 m
15'	3000 m	3250 m	3500 m	3750 m	4000 m	4250 m

Temps	90%	95%	100%	105%	110%	115%
30"	150 m	158.3 m	166.7 m	175 m	183.3 m	191.7 m
45"	225 m	237.5 m	250 m	262.5 m	275 m	287.5 m
1'	300 m	316.7 m	333.3 m	350 m	366.7 m	383.3 m
1'15	375 m	395.8 m	416.7 m	437.5 m	458.3 m	479.2 m
1'30	450 m	475 m	500 m	525 m	550 m	575 m
2'	600 m	633.3 m	666.7 m	700 m	733.3 m	766.7 m
2'30	750 m	791.7 m	833.3 m	875 m	916.7 m	958.3 m
3'	900 m	950 m	1000 m	1050 m	1100 m	1150 m
4'	1200 m	1266.7 m	1333.3 m	1400 m	1466.7 m	1533.3 m
5'	1500 m	1583.3 m	1666.7 m	1750 m	1833.3 m	1916.7 m
10'	3000 m	3166.7 m	3333.3 m	3500 m	3666.7 m	3833.3 m
15'	4500 m	4750 m	5000 m	5250 m	5500 m	5750 m