

TABLEAU DES ALLURES POUR ADULTES EN COURSE À PIED

Références		EF	Travail de capacité		Travail de résistance		Travail de puissance		
VMA (km/h) 100%	VMA (min/km) 100%	EF (min/km) 60%	TEMPO (min/km) 75% - 85%		SEUIL (min/km) 85% - 95%		VMA (min/km) 95% - 105%		VITESSE 110%
22	2'44	4'33	3'38	3'13	3'13	2'52	2'52	2'36	2'29
21,5	2'47	4'39	3'43	3'17	3'17	2'56	2'56	2'40	2'32
21	2'52	4'46	3'49	3'22	3'22	3'01	3'01	2'43	2'36
20,5	2'56	4'53	3'54	3'26	3'26	3'05	3'05	2'47	2'40
20	3'00	5'00	4	3'32	3'32	3'10	3'10	2'52	2'44
19,5	3'05	5'08	4'01	3'37	3'37	3'14	3'14	2'56	2'48
19	3'10	5'16	4'13	3'43	3'43	3'19	3'19	3'01	2'52
18,5	3'14	5'25	4'19	3'49	3'49	3'25	3'25	3'05	2'57
18	3'20	5'34	4'26	3'55	3'55	3'31	3'31	3'10	3'02
17,5	3'26	5'43	4'34	4'02	4'02	3'37	3'37	3'16	3'07
17	3'32	5'53	4'43	4'09	4'09	3'43	3'43	3'22	3'13
16,5	3'38	6'04	4'51	4'17	4'17	3'50	3'50	3'28	3'19
16	3'45	6'15	5'00	4'25	4'25	3'57	3'57	3'34	3'25
15,5	3'52	6'27	5'10	4'33	4'33	4'04	4'04	3'41	3'31

Références		EF	Travail de capacité		Travail de résistance		Travail de puissance		
VMA (km/h) 100%	VMA (min/km) 100%	EF (min/km) 60%	TEMPO (min/km) 75% - 85%		SEUIL (min/km) 85% - 95%		VMA (min/km) 95% - 105%		VITESSE 110%
15	4'00	6'40	5'20	4'43	4'43	4'13	4'13	3'49	3'38
14,5	4'08	6'54	5'31	4'52	4'52	4'22	4'22	3'56	3'46
14	4'17	7'08	5'43	5'02	5'02	4'31	4'31	4'05	3'54
13,5	4'26	7'25	5'56	5'14	5'14	4'41	4'41	4'14	4'02
13	4'37	7'41	6'09	5'26	5'26	4'52	4'52	4'24	4'12
12,5	4'48	8'00	6'24	5'39	5'39	5'03	5'03	4'34	4'22
12	5'00	8'20	5'40	5'53	5'53	5'16	5'16	4'46	4'33
11,5	5'13	8'42	6'58	6'08	6'08	5'29	5'29	4'58	4'44
11	5'27	9'05	7'16	6'25	6'25	5'44	5'44	5'11	4'58
10,5	5'43	9'31	7'37	6'43	6'43	6'01	6'01	5'26	5'11
10	6'00	10'00	8'00	7'04	7'04	6'19	6'19	5'43	5'27