

TABLEAU DES ALLURES POUR ADULTES EN NATATION

Références	Endurance fondamentale	Travail de capacité		Travail de résistance		Travail de puissance	
Temps au 400m	EF Temps au 100m	TEMPO Temps au 100m		SEUIL Temps au 100m		VMA Temps au 100m	VITESSE Temps au 100m
4'15	1'16"	1'12"	1'09"	1'08"	1'07"	1'04"	1'01"
4'30	1'20"	1'16"	1'13"	1'12"	1'11"	1'08"	1'05"
4'45"	1'24"	1'20"	1'18"	1'16"	1'15"	1'12"	1'09"
5'	1'28"	1'24"	1'21"	1'19"	1'18"	1'15"	1'12"
5'15	1'32"	1'28"	1'25"	1'23"	1'22"	1'19"	1'15"
5'30	1'37"	1'32"	1'29"	1'27"	1'26"	1'22"	1'19"
5'45"	1'41"	1'37"	1'33"	1'31"	1'29"	1'26"	1'23"
6'	1'45"	1'41"	1'37"	1'35"	1'33"	1'30"	1'26"
6'15"	1'49"	1'45"	1'41"	1'39"	1'37"	1'34"	1'30"
6'30"	1'53"	1'49"	1'45"	1'43"	1'41"	1'37"	1'33"
6'45"	1'59"	1'53"	1'49"	1'47"	1'45"	1'41"	1'37"
7'	2'03"	1'57"	1'53"	1'51"	1'49"	1'45"	1'40"
7'15"	2'07"	2'	1'56"	1'54"	1'51"	1'48"	1'43"
7'30"	2'11"	2'04"	2'	1'58"	1'55"	1'51"	1'46"
7'45"	2'15"	2'08"	2'04"	2'01"	1'59"	1'55"	1'50"
8'	2'20"	2'13"	2'08"	2'05"	2'03"	1'59"	1'54"