



ALLURE COURSE À PIED



VMA	100m (110% VMA)	200m (105% VMA)	300m (105% VMA)	400m (100% VMA)	500m (100% VMA)	600m (95% VMA)	800m (95% VMA)	Allure au kilo à 75% de VMA	Allure au kilo à 85% de VMA	Allure au kilo à 95% de VMA
22	15"	31"	47"	1'05"	1'22"	1'43"	2'18"	3'38"	3'12"	2'52"
21	16"	33"	49"	1'08"	1'26"	1'48"	2'24"	3'48"	3'21"	3"
20	16"	34"	51"	1'12"	1'30"	1'53"	2'31"	4'	3'31"	3'09"
19	17"	36"	54"	1'16"	1'35"	1'59"	2'39"	4'12"	3'42"	3'19"
18	18"	38"	57"	1'20"	1'40"	2'06"	2'48"	4'26"	3'55"	3'30"
17	19"	40"	1'	1'24"	1'46"	2'13"	2'58"	4'42"	4'09"	3'42"
16	20"	43"	1'04"	1'30"	1'53"	2'22"	3'09"	5'	4'24"	3'56"
15	22"	46"	1'08"	1'36"	2'	2'31"	3'22"	5'20"	4'42"	4'12"
14	23"	49"	1'13"	1'43"	2'09"	2'42"	3'36"	5'42"	5'02"	4'30"
13	25"	53"	1'19"	1'50"	2'18"	2'55"	3'53"	6'09"	5'25"	4'51"
12	27"	57"	1'26"	2'	2'30"	3'09"	4'12"	6'40"	5'52"	5'15"
11	30"	1'02"	1'33"	2'11"	2'44"	3'26"	4'35"	7'16"	6'25"	5'44"

