

VMA 17,5 Km/H

VMA	17,5Km/H
-----	----------

temps cible 90%	00:38:06	allure min/km	00:03:49	vitesse	15,8Km/H	CIBLE 10km					
temps cible 87,5%	00:39:11	allure min/km	00:03:55	vitesse	15,3Km/H						
temps cible 85%	00:40:20	allure min/km	00:04:02	vitesse	14,9Km/H					allure min/km	vitesse
temps cible 85%	01:25:07	allure min/km	00:04:02	vitesse	14,9Km/H	CIBLE SEMI	échauffement	60% à 70%	00:05:43	10,5Km/H	
temps cible 82,5%	01:27:41	allure min/km	00:04:09	vitesse	14,4Km/H		récup active	60%	00:05:43	10,5Km/H	
temps cible 80%	01:30:26	allure min/km	00:04:17	vitesse	14,0Km/H		endurance fondamentale	70%	00:04:54	12,3Km/H	
temps cible 80%	03:00:51	allure min/km	00:04:17	vitesse	14,0Km/H	CIBLE MARATH	endurance active	75%	00:04:34	13,1Km/H	
temps cible 77,5%	03:06:41	allure min/km	00:04:25	vitesse	13,6Km/H						
temps cible 75%	03:12:55	allure min/km	00:04:34	vitesse	13,1Km/H						
temps cible 72,5%	07:37:09	allure min/km	00:04:34	vitesse	12,7Km/H	100KM					
temps cible 70%	08:09:48	allure min/km	00:04:54	vitesse	12,3Km/H						

	CIBLE SEMI											
	102%	100%	97%	95%	90%	85%	82,5%	80%	75%	70%	65%	60%
vitesse	17,9Km/H	17,5Km/H	17,0Km/H	16,6Km/H	15,8Km/H	14,9Km/H	14,4Km/H	14,0Km/H	13,1Km/H	12,3Km/H	11,4Km/H	10,5Km/H
allure min/km	00:03:22	00:03:26	00:03:32	00:03:37	00:03:49	00:04:02	00:04:09	00:04:17	00:04:34	00:04:54	00:05:16	00:05:43

chaque séance de VMA doit être précédée de 30 minutes d'échauffement	60% à 70% de VMA	distance	5,25 KM
chaque séance de VMA doit être suivie de 10 minutes de retour au calme	60% à 70% de VMA	distance	1,75 KM

	200M	300M	400M	500M	600M	800M	1000M	1500M	2000M	2500M	3000M
% de VMA	102%	100%	100%	97%	95%	90%	85%	82,50%	82,50%	82,50%	82,50%
temps	00:00:40	00:01:02	00:01:22	00:01:46	00:02:07	00:03:03	00:04:02	00:04:09	00:04:17	00:04:34	00:04:54
allure min/km	00:03:22	00:03:22	00:03:26	00:03:32	00:03:49	00:03:49	00:04:02	00:04:09	00:04:09	00:04:09	00:04:54