

VMA 14,5 Km/H

VMA	14,5Km/H
-----	----------

temps cible 90%	00:45:59	allure min/km	00:04:36	vitesse	13,1Km/H	CIBLE 10km					
temps cible 87,5%	00:47:17	allure min/km	00:04:44	vitesse	12,7Km/H						
temps cible 85%	00:48:41	allure min/km	00:04:52	vitesse	12,3Km/H					allure min/km	vitesse
temps cible 85%	01:42:43	allure min/km	00:04:52	vitesse	12,3Km/H	CIBLE SEMI	échauffement	60% à 70%	00:06:54	8,7Km/H	
temps cible 82,5%	01:45:50	allure min/km	00:05:01	vitesse	12,0Km/H		récup active	60%	00:06:54	8,7Km/H	
temps cible 80%	01:49:08	allure min/km	00:05:10	vitesse	11,6Km/H		endurance fondamentale	70%	00:05:55	10,2Km/H	
temps cible 80%	03:38:17	allure min/km	00:05:10	vitesse	11,6Km/H	CIBLE MARATH	endurance active	75%	00:05:31	10,9Km/H	
temps cible 77,5%	03:45:19	allure min/km	00:05:20	vitesse	11,2Km/H						
temps cible 75%	03:52:50	allure min/km	00:05:31	vitesse	10,9Km/H						
temps cible 72,5%	09:11:43	allure min/km	00:05:31	vitesse	10,5Km/H	100KM					
temps cible 70%	09:51:08	allure min/km	00:05:55	vitesse	10,2Km/H						

	102%	100%	97%	95%	90%	CIBLE SEMI			75%	70%	65%	60%
vitesse	14,8Km/H	14,5Km/H	14,1Km/H	13,8Km/H	13,1Km/H	12,3Km/H	12,0Km/H	11,6Km/H	10,9Km/H	10,2Km/H	9,4Km/H	8,7Km/H
allure min/km	00:04:03	00:04:08	00:04:16	00:04:21	00:04:36	00:04:52	00:05:01	00:05:10	00:05:31	00:05:55	00:06:22	00:06:54

chaque séance de VMA doit être précédée de 30 minutes d'échauffement	60% à 70% de VMA	distance	4,35 KM
chaque séance de VMA doit être suivie de 10 minutes de retour au calme	60% à 70% de VMA	distance	1,45 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	00:00:49	00:01:14	00:01:39	00:02:08	00:02:34	00:03:41	00:04:52	00:05:01	00:05:10	00:05:31	00:05:55
allure min/km	00:04:03	00:04:03	00:04:08	00:04:16	00:04:36	00:04:36	00:04:52	00:05:01	00:05:01	00:05:01	00:05:55