

VMA 16 Km/H

VMA	16,0Km/H
-----	----------

temps cible 90%	00:41:40	allure min/km	00:04:10	vitesse	14,4Km/H	CIBLE 10km					
temps cible 87,5%	00:42:51	allure min/km	00:04:17	vitesse	14,0Km/H						
temps cible 85%	00:44:07	allure min/km	00:04:25	vitesse	13,6Km/H						
temps cible 85%	01:33:05	allure min/km	00:04:25	vitesse	13,6Km/H	CIBLE SEMI	échauffement	60% à 70%	00:06:15	9,6Km/H	
temps cible 82,5%	01:35:55	allure min/km	00:04:33	vitesse	13,2Km/H		récup active	60%	00:06:15	9,6Km/H	
temps cible 80%	01:38:54	allure min/km	00:04:41	vitesse	12,8Km/H		endurance fondamentale	70%	00:05:21	11,2Km/H	
temps cible 80%	03:17:49	allure min/km	00:04:41	vitesse	12,8Km/H	CIBLE MARATH	endurance active	75%	00:05:00	12,0Km/H	
temps cible 77,5%	03:24:12	allure min/km	00:04:50	vitesse	12,4Km/H						
temps cible 75%	03:31:00	allure min/km	00:05:00	vitesse	12,0Km/H						
temps cible 72,5%	08:20:00	allure min/km	00:05:00	vitesse	11,6Km/H	100KM					
temps cible 70%	08:55:43	allure min/km	00:05:21	vitesse	11,2Km/H						

	CIBLE SEMI											
	102%	100%	97%	95%	90%	85%	82,5%	80%	75%	70%	65%	60%
vitesse	16,3Km/H	16,0Km/H	15,5Km/H	15,2Km/H	14,4Km/H	13,6Km/H	13,2Km/H	12,8Km/H	12,0Km/H	11,2Km/H	10,4Km/H	9,6Km/H
allure min/km	00:03:41	00:03:45	00:03:52	00:03:57	00:04:10	00:04:25	00:04:33	00:04:41	00:05:00	00:05:21	00:05:46	00:06:15

chaque séance de VMA doit être précédée de 30 minutes d'échauffement	60% à 70% de VMA	distance	4,8 KM
chaque séance de VMA doit être suivie de 10 minutes de retour au calme	60% à 70% de VMA	distance	1,6 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	00:00:44	00:01:07	00:01:30	00:01:56	00:02:19	00:03:20	00:04:25	00:04:33	00:04:41	00:05:00	00:05:21
allure min/km	00:03:41	00:03:41	00:03:45	00:03:52	00:04:10	00:04:10	00:04:25	00:04:33	00:04:33	00:04:33	00:05:21