

Vitesse maximale aérobie Temps de passage pour l'entraînement

	Vitesse	Temps		Vitesse	Temps		Vitesse	Temps		Vitesse	Temps		Vitesse	Temps
VMA	Km/h	S/400 m	VMA 90%	Km/h	S/400 m	VMA 85%	Km/h	S/400 m	VMA 80%	Km/h	S/400 m	VMA 75%	Km/h	S/400 m
200	24.000	1'00"	180	21.600	1'06"	170	20.400	1'10"	160	19.200	1'15"	150	18.000	1'20"
190	22.800	1'03"	171	20.520	1'10"	162	19.380	1'14"	152	18.240	1'19"	143	17.100	1'24"
180	21.600	1'06"	162	19.440	1'14"	153	18.360	1'18"	144	17.280	1'23"	135	16.200	1'29"
170	20.400	1'10"	153	18.360	1'18"	145	17.340	1'23"	136	16.320	1'28"	128	15.300	1'34"
160	19.200	1'15"	144	17.280	1'23"	136	16.320	1'28"	128	15.360	1'33"	120	14.400	1'40"
150	18.000	1'20"	135	16.200	1'28"	128	15.300	1'34"	120	14.400	1'40"	113	13.500	1'46"
140	16.800	1'25"	126	15.120	1'35"	119	14.280	1'40"	112	13.440	1'47"	105	12.600	1'54"
130	15.600	1'32"	117	14.040	1'42"	111	13.260	1'48"	104	12.480	1'55"	98	11.700	2'03"
120	14.400	1'40"	108	12.960	1'51"	102	12.240	1'57"	96	11.520	2'05"	90	10.800	2'13"
110	13.200	1'49"	99	11.880	2'01"	94	11.220	2'08"	88	10.560	2'16"	83	9.900	2'25"
100	12.000	2'00"	90	10.800	2'13"	85	10.200	2'21"	80	9.600	2'30"	75	9.000	2'40"
90	10.800	2'13"	81	9.720	2'28"	77	9.180	2'36"	72	8.640	2'46"	68	8.100	2'57"
80	9.600	2'30"	72	8.640	2'46"	68	8.160	2'56"	64	7.680	3'07"	60	7.200	3'20"