

VMA (km/h)	Allure VMA	Temps ou distance à 105%			Temps ou distance à 100%			99%	97%	Temps à 95%		
		1000m	30"	200m	300m	30"	200m			300m	400m	500m
24,0	0:02:30	210 m	0:00:29	0:00:43	200 m	0:00:30	0:00:45	0:01:01	0:01:17	00:01:35	0:02:06	0:02:38
23,5	0:02:33	206 m	0:00:29	0:00:44	196 m	0:00:31	0:00:46	0:01:02	0:01:19	00:01:37	0:02:09	0:02:41
23,0	0:02:37	201 m	0:00:30	0:00:45	192 m	0:00:31	0:00:47	0:01:03	0:01:21	00:01:39	0:02:12	0:02:45
22,5	0:02:40	197 m	0:00:30	0:00:46	188 m	0:00:32	0:00:48	0:01:05	0:01:22	00:01:41	0:02:15	0:02:48
22,0	0:02:44	193 m	0:00:31	0:00:47	183 m	0:00:33	0:00:49	0:01:06	0:01:24	00:01:43	0:02:18	0:02:52
21,5	0:02:47	188 m	0:00:32	0:00:48	179 m	0:00:33	0:00:50	0:01:08	0:01:26	00:01:46	0:02:21	0:02:56
21,0	0:02:51	184 m	0:00:33	0:00:49	175 m	0:00:34	0:00:51	0:01:09	0:01:28	00:01:48	0:02:24	0:03:00
20,5	0:02:56	179 m	0:00:33	0:00:50	171 m	0:00:35	0:00:53	0:01:11	0:01:31	00:01:51	0:02:28	0:03:05
20,0	0:03:00	175 m	0:00:34	0:00:51	167 m	0:00:36	0:00:54	0:01:13	0:01:33	00:01:54	0:02:32	0:03:09
19,5	0:03:05	171 m	0:00:35	0:00:53	163 m	0:00:37	0:00:55	0:01:15	0:01:35	00:01:57	0:02:35	0:03:14
19,0	0:03:09	166 m	0:00:36	0:00:54	158 m	0:00:38	0:00:57	0:01:17	0:01:38	00:02:00	0:02:40	0:03:19
18,5	0:03:15	162 m	0:00:37	0:00:56	154 m	0:00:39	0:00:58	0:01:19	0:01:40	00:02:03	0:02:44	0:03:25
18,0	0:03:20	158 m	0:00:38	0:00:57	150 m	0:00:40	0:01:00	0:01:21	0:01:43	00:02:06	0:02:48	0:03:31
17,5	0:03:26	153 m	0:00:39	0:00:59	146 m	0:00:41	0:01:02	0:01:23	0:01:46	00:02:10	0:02:53	0:03:37
17,0	0:03:32	149 m	0:00:40	0:01:01	142 m	0:00:42	0:01:04	0:01:26	0:01:49	00:02:14	0:02:58	0:03:43
16,5	0:03:38	144 m	0:00:42	0:01:02	138 m	0:00:44	0:01:05	0:01:28	0:01:52	00:02:18	0:03:04	0:03:50
16,0	0:03:45	140 m	0:00:43	0:01:04	133 m	0:00:45	0:01:07	0:01:31	0:01:56	00:02:22	0:03:09	0:03:57
15,5	0:03:52	136 m	0:00:44	0:01:06	129 m	0:00:46	0:01:10	0:01:34	0:02:00	00:02:27	0:03:16	0:04:04
15,0	0:04:00	131 m	0:00:46	0:01:09	125 m	0:00:48	0:01:12	0:01:37	0:02:04	00:02:32	0:03:22	0:04:13
14,5	0:04:08	127 m	0:00:47	0:01:11	121 m	0:00:50	0:01:14	0:01:40	0:02:08	00:02:37	0:03:29	0:04:21
14,0	0:04:17	123 m	0:00:49	0:01:13	117 m	0:00:51	0:01:17	0:01:44	0:02:13	00:02:42	0:03:37	0:04:31
13,5	0:04:27	118 m	0:00:51	0:01:16	113 m	0:00:53	0:01:20	0:01:48	0:02:17	00:02:48	0:03:45	0:04:41
13,0	0:04:37	114 m	0:00:53	0:01:19	108 m	0:00:55	0:01:23	0:01:52	0:02:23	00:02:55	0:03:53	0:04:51
12,5	0:04:48	109 m	0:00:55	0:01:22	104 m	0:00:58	0:01:26	0:01:56	0:02:28	00:03:02	0:04:03	0:05:03
12,0	0:05:00	105 m	0:00:57	0:01:26	100 m	0:01:00	0:01:30	0:02:01	0:02:35	00:03:09	0:04:13	0:05:16
11,5	0:05:13	101 m	0:01:00	0:01:29	96 m	0:01:03	0:01:34	0:02:06	0:02:41	00:03:18	0:04:24	0:05:30
11,0	0:05:27	96 m	0:01:02	0:01:34	92 m	0:01:05	0:01:38	0:02:12	0:02:49	00:03:27	0:04:36	0:05:44
10,5	0:05:43	92 m	0:01:05	0:01:38	88 m	0:01:09	0:01:43	0:02:19	0:02:57	00:03:37	0:04:49	0:06:01
10,0	0:06:00	88 m	0:01:09	0:01:43	83 m	0:01:12	0:01:48	0:02:25	0:03:06	00:03:47	0:05:03	0:06:19
9,5	0:06:19	83 m	0:01:12	0:01:48	79 m	0:01:16	0:01:54	0:02:33	0:03:15	00:03:59	0:05:19	0:06:39
9,0	0:06:40	79 m	0:01:16	0:01:54	75 m	0:01:20	0:02:00	0:02:42	0:03:26	00:04:13	0:05:37	0:07:01
8,5	0:07:04	74 m	0:01:21	0:02:01	71 m	0:01:25	0:02:07	0:02:51	0:03:38	00:04:27	0:05:57	0:07:26

VMA (km/h)	Allure spécifique 10 km (90%)			Temps sur 10 km	Allure spécifique semi (85%)			Temps sur semi	Allure marathon (80%)	Temps sur marathon	Endurance (70%)
	1000m	2000m	3000m	10000m	2000m	3000m	5000m	21100m	1000m	45195m	1000m
24,0	0:02:47	0:05:33	0:08:20	0:27:47	0:05:53	0:08:49	0:14:42	01:02:04	0:03:07	2:11:52	0:03:34
23,5	0:02:50	0:05:40	0:08:31	0:28:22	0:06:00	0:09:01	0:15:01	01:03:23	0:03:11	2:14:40	0:03:39
23,0	0:02:54	0:05:48	0:08:42	0:28:59	0:06:08	0:09:12	0:15:21	01:04:45	0:03:16	2:17:36	0:03:44
22,5	0:02:58	0:05:56	0:08:53	0:29:38	0:06:16	0:09:25	0:15:41	01:06:12	0:03:20	2:20:39	0:03:49
22,0	0:03:02	0:06:04	0:09:05	0:30:18	0:06:25	0:09:38	0:16:03	01:07:42	0:03:25	2:23:51	0:03:54
21,5	0:03:06	0:06:12	0:09:18	0:31:00	0:06:34	0:09:51	0:16:25	01:09:16	0:03:29	2:27:12	0:03:59
21,0	0:03:10	0:06:21	0:09:31	0:31:45	0:06:43	0:10:05	0:16:48	01:10:55	0:03:34	2:30:42	0:04:05
20,5	0:03:15	0:06:30	0:09:45	0:32:31	0:06:53	0:10:20	0:17:13	01:12:39	0:03:40	2:34:22	0:04:11
20,0	0:03:20	0:06:40	0:10:00	0:33:20	0:07:04	0:10:35	0:17:39	01:14:28	0:03:45	2:38:14	0:04:17
19,5	0:03:25	0:06:50	0:10:15	0:34:11	0:07:14	0:10:52	0:18:06	01:16:23	0:03:51	2:42:17	0:04:24
19,0	0:03:31	0:07:01	0:10:32	0:35:05	0:07:26	0:11:09	0:18:35	01:18:23	0:03:57	2:46:34	0:04:31
18,5	0:03:36	0:07:12	0:10:49	0:36:02	0:07:38	0:11:27	0:19:05	01:20:31	0:04:03	2:51:04	0:04:38
18,0	0:03:42	0:07:24	0:11:07	0:37:02	0:07:51	0:11:46	0:19:36	01:22:45	0:04:10	2:55:49	0:04:46
17,5	0:03:49	0:07:37	0:11:26	0:38:06	0:08:04	0:12:06	0:20:10	01:25:07	0:04:17	3:00:50	0:04:54
17,0	0:03:55	0:07:51	0:11:46	0:39:13	0:08:18	0:12:27	0:20:46	01:27:37	0:04:25	3:06:09	0:05:03
16,5	0:04:02	0:08:05	0:12:07	0:40:24	0:08:33	0:12:50	0:21:23	01:30:16	0:04:33	3:11:48	0:05:12
16,0	0:04:10	0:08:20	0:12:30	0:41:40	0:08:49	0:13:14	0:22:04	01:33:05	0:04:41	3:17:47	0:05:21
15,5	0:04:18	0:08:36	0:12:54	0:43:01	0:09:06	0:13:40	0:22:46	01:36:05	0:04:50	3:24:10	0:05:32
15,0	0:04:27	0:08:53	0:13:20	0:44:27	0:09:25	0:14:07	0:23:32	01:39:18	0:05:00	3:30:59	0:05:43
14,5	0:04:36	0:09:12	0:13:48	0:45:59	0:09:44	0:14:36	0:24:20	01:42:43	0:05:10	3:38:15	0:05:55
14,0	0:04:46	0:09:31	0:14:17	0:47:37	0:10:05	0:15:08	0:25:13	01:46:23	0:05:21	3:46:03	0:06:07
13,5	0:04:56	0:09:53	0:14:49	0:49:23	0:10:27	0:15:41	0:26:09	01:50:20	0:05:33	3:54:25	0:06:21
13,0	0:05:08	0:10:15	0:15:23	0:51:17	0:10:52	0:16:17	0:27:09	01:54:34	0:05:46	4:03:26	0:06:36
12,5	0:05:20	0:10:40	0:16:00	0:53:20	0:11:18	0:16:56	0:28:14	01:59:09	0:06:00	4:13:10	0:06:51
12,0	0:05:33	0:11:07	0:16:40	0:55:33	0:11:46	0:17:39	0:29:25	02:04:07	0:06:15	4:23:43	0:07:09
11,5	0:05:48	0:11:36	0:17:23	0:57:58	0:12:17	0:18:25	0:30:41	02:09:31	0:06:31	4:35:11	0:07:27
11,0	0:06:04	0:12:07	0:18:11	1:00:36	0:12:50	0:19:15	0:32:05	02:15:24	0:06:49	4:47:42	0:07:48
10,5	0:06:21	0:12:42	0:19:03	1:03:30	0:13:27	0:20:10	0:33:37	02:21:51	0:07:09	5:01:24	0:08:10
10,0	0:06:40	0:13:20	0:20:00	1:06:40	0:14:07	0:21:11	0:35:18	02:28:56	0:07:30	5:16:28	0:08:34
9,5	0:07:01	0:14:02	0:21:03	1:10:11	0:14:52	0:22:17	0:37:09	02:36:47	0:07:54	5:33:07	0:09:01
9,0	0:07:24	0:14:49	0:22:13	1:14:04	0:15:41	0:23:32	0:39:13	02:45:29	0:08:20	5:51:37	0:09:31
8,5	0:07:51	0:15:41	0:23:32	1:18:26	0:16:37	0:24:55	0:41:31	02:55:13	0:08:49	6:12:19	0:10:05