

VMA	12	12,5	13	13,5	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	17,5	18	18,5	19	19,5	20
100m 100%	30s	29s	28 s	26 s 5	26s	25 s	23s	22S	21s05	21s	20	19s50	19s	19s	18S	18s	17s
200m 100%	1min	58s	55 s 5	53 s	52s	50 s	48s	46S	45s	44s	42s50	41s	40s	39s	38S	37,5s	36s
300m 95%	1min35s	1min31s	1 min 27	1 min 24	1min18s	1 min 18	1min12s	1min09s	1min08	1min06	1min04	1min02	1min	58s	57S	55s	54s
400m 95%	2min06	2min01	1 min 56	1 min 53	1min48s	1 min 45	1min41s	1min38s	1min35	1min32	1min29	1min26	1min24	1min22	1min20s	1mn18s	1mn16s
500m 95%	2min38	2min32	2 min 26	2 min 20	2min15s	2 min 10	2min06	2min02s	2min	1min55s	1min52	1min48	1min45	1min42	1min40s	1mn37s	1mn35s
600m 90%	3min20	3min12	3 min 04	3 min	2min48s	2 min 45	2min40s	2min35s	2min30	2min25s	2min20	2min16	2min12	2min08	2min04s	2mn03s	2mn
800m 90%	4min27	4min16	4 min 06	3 min 57	3min50s	3 min 40	3min33s	3min27s	3min20	3min14	3min08	3min02	2min58	2min53	2min48s	2mn44s	2mn40s
1000m 90%	5min34	5min20s	5 min 08	4 min 56	4min46s	4 min 35	4min28s	4min18s	4min10	4min02	3min55	3min48	3min42	3min36	3min30s	3mn25s	3mn20s
footing 65%	7min41s	7min23s	7 min	6 min 50	6min35s	6 min 22	6min09s	5min57s	5min45	5min35	5min25	5min16	5min07	5min	4min51s	4mn44s	4mn37s
footing sortie longue 70%	7min08	6min51s	6 min 35	6 min 21	6min07s	5 min 54	5min42s	5min30s	5min20	5min12	5min02	4min53	4min47	4min40	4min30s	4mn24s	4mn17s
all 10Km 85%	5min52s	5min39s	5 min 25 s	5 min 14 s	5min02s	4 min 48	4min40s	4min30s	4min18	4min11	4min04	3min56	3min47	3min41s	3min35s	3mn27s	3mn22s
tps réalisable	58min49s	56min28	54min18s	52 min 17 s	50min25s	48 min	46min31s	45min	43min06	41min50s	40min35	39min25	37min53	36min50	35min50s	34mn34s	33mn42s
allure semi 80%	6min15s	6min	5 min 46 s	5 min 33 s	5min13s	5 min 02	4min52s	4min43s	4min35	4min27	4min20	4min14	4min01	3min55	3min48s	3mn40s	3mn34s
tps réalisable	2h12min	2h6min36s	2 h 02	1h 57	1h50min17s	1h 46	1h43	1h39min36s	1h36min30	1h34	1h31	1h29min10	1h25	1h22min30	1h20min	1h17mn17s	1h15mn21s
all. Marathon 70%	7min	6min51s	6 min 35 s	6 min 21	6min02s	5 min 40	5min28s	5min19s	5min	4min51	4min43	4min30	4min23	4min16	4min09s	3mn59s	3mn50s
tps réalisable	5h01	4h50min	4 h 40	4h 28	4h14min	3h 59	3h51	3h45min	3h30min	3h25	3h19	3h10min 20	3h05	3H	2h55min	2h48mn37s	2h42mn17s