

# VMA 16,5 Km/H

VMA	16,5Km/H
-----	----------

temps cible 90%	00:40:24	allure min/km	00:04:02	vitesse	14,9Km/H	CIBLE 10km					
temps cible 87,5%	00:41:34	allure min/km	00:04:09	vitesse	14,4Km/H						
temps cible 85%	00:42:47	allure min/km	00:04:17	vitesse	14,0Km/H					allure min/km	vitesse
temps cible 85%	01:30:16	allure min/km	00:04:17	vitesse	14,0Km/H	CIBLE SEMI	échauffement	60% à 70%	00:06:04	9,9Km/H	
temps cible 82,5%	01:33:00	allure min/km	00:04:24	vitesse	13,6Km/H		récup active	60%	00:06:04	9,9Km/H	
temps cible 80%	01:35:55	allure min/km	00:04:33	vitesse	13,2Km/H		endurance fondamentale	70%	00:05:12	11,6Km/H	
temps cible 80%	03:11:49	allure min/km	00:04:33	vitesse	13,2Km/H	CIBLE MARATH	endurance active	75%	00:04:51	12,4Km/H	
temps cible 77,5%	03:18:00	allure min/km	00:04:42	vitesse	12,8Km/H						
temps cible 75%	03:24:36	allure min/km	00:04:51	vitesse	12,4Km/H						
temps cible 72,5%	08:04:51	allure min/km	00:04:51	vitesse	12,0Km/H	100KM					
temps cible 70%	08:39:29	allure min/km	00:05:12	vitesse	11,6Km/H						

	CIBLE SEMI											
	102%	100%	97%	95%	90%	85%	82,5%	80%	75%	70%	65%	60%
vitesse	16,8Km/H	16,5Km/H	16,0Km/H	15,7Km/H	14,9Km/H	14,0Km/H	13,6Km/H	13,2Km/H	12,4Km/H	11,6Km/H	10,7Km/H	9,9Km/H
allure min/km	00:03:34	00:03:38	00:03:45	00:03:50	00:04:02	00:04:17	00:04:24	00:04:33	00:04:51	00:05:12	00:05:36	00:06:04

chaque séance de VMA doit être précédée de 30 minutes d'échauffement	60% à 70% de VMA	distance	4,95 KM
chaque séance de VMA doit être suivie de 10 minutes de retour au calme	60% à 70% de VMA	distance	1,65 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	00:00:43	00:01:05	00:01:27	00:01:52	00:02:15	00:03:14	00:04:17	00:04:24	00:04:33	00:04:51	00:05:12
allure min/km	00:03:34	00:03:34	00:03:38	00:03:45	00:04:02	00:04:02	00:04:17	00:04:24	00:04:24	00:04:24	00:05:12