

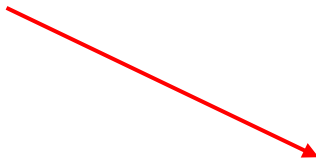
TABLEAUX D'ALLURES VMA



QUELLES ALLURES SUIVRENT POUR MON PROGRAMME DE COURSE A PIED ?

Pour les séances de course à pied, l'allure est exprimée en % de ta **Vitesse Maximale Aérobie (VMA)** qui correspond à *la vitesse, exprimée en km/h à partir de laquelle une personne atteint sa consommation maximale d'oxygène (VO2 Max)*. Autrement dit, c'est une vitesse que tu ne pourras pas supporter sur un effort de longue durée.

Par exemple, si tu as une VMA de 12 km/h et tu dois courir 400 M entre 80% et 90% de ta VMA, tu devras courir le 400 M entre 9,5 et 11 km/h soit entre 2'13 et 2'30 minutes.



	100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1500m	2000m
80%	0:38	1:15	1:52	2:30	3:07	3:45	5:00	6:15	9:22	12:30
85%	0:35	1:11	1:46	2:21	2:56	3:32	4:42	5:53	8:49	11:46
90%	0:33	1:07	1:40	2:13	2:47	3:20	4:27	5:33	8:20	11:07

Grâce à la fiche bonus disponible dans ton programme de course à pied, tu peux calculer ta VMA en toute autonomie. Il te suffira ensuite de te référer au tableau correspondant pour connaître les temps de passage selon les distances et le % VMA indiqués dans ta séance.

Les tableaux ci-dessous sont disponibles pour des VMA allant de 8 KM/ à 20 KM/H.

Le sommaire ci-dessous est interactif.

SOMMAIRE

8 KM/H	4
9 KM/H	5
10 KM/H	6
11 KM/H	7
12 KM/H	8
13 KM/H	9
14 KM/H	10
15 KM/H	11
16 KM/H	12
17 KM/H	13
18 KM/H	14
19 KM/H	15
20 KM/H	16

8 KM/H

	100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1500m	2000m
50%	1:30	3:00	4:30	6:00	7:30	9:00	12:00	15:00	22:30	30:00
55%	1:22	2:44	4:05	5:27	6:49	8:11	10:55	13:38	20:27	27:16
60%	1:15	2:30	3:45	5:00	6:15	7:30	10:00	12:30	18:45	25:00
65%	1:09	2:18	3:28	4:37	5:46	6:55	9:14	11:32	17:18	23:05
70%	1:04	2:09	3:13	4:17	5:21	6:26	8:34	10:43	16:04	21:26
75%	1:00	2:00	2:60	4:00	5:00	5:60	8:00	10:00	15:00	20:00
80%	0:56	1:52	2:49	3:45	4:41	5:37	7:30	9:22	14:04	18:45
85%	0:53	1:46	2:39	3:32	4:25	5:18	7:04	8:49	13:14	17:39
90%	0:50	1:40	2:30	3:20	4:10	5:00	6:40	8:20	12:30	16:40
95%	0:47	1:35	2:22	3:09	3:57	4:44	6:19	7:54	11:51	15:47
100%	0:45	1:30	2:15	3:00	3:45	4:30	6:00	7:30	11:15	15:00
110%	0:41	1:22	2:03	2:44	3:25	4:05	5:27	6:49	10:14	13:38
120%	0:38	1:15	1:52	2:30	3:08	3:45	5:00	6:15	9:22	12:30

9 KM/H

	100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1500m	2000m
50%	1:20	2:40	4:00	5:20	6:40	8:00	10:40	13:20	20:00	26:40
55%	1:13	2:25	3:38	4:51	6:04	7:16	9:42	12:07	18:11	24:15
60%	1:07	2:13	3:20	4:27	5:33	6:40	8:53	11:07	16:40	22:13
65%	1:02	2:03	3:05	4:06	5:08	6:09	8:12	10:15	15:23	20:31
70%	0:57	1:54	2:51	3:49	4:46	5:43	7:37	9:31	14:17	19:03
75%	0:53	1:47	2:40	3:33	4:27	5:20	7:07	8:53	13:20	17:47
80%	0:50	1:40	2:30	3:20	4:10	5:00	6:40	8:20	12:30	16:40
85%	0:47	1:34	2:21	3:08	3:55	4:42	6:16	7:51	11:46	15:41
90%	0:44	1:29	2:13	2:58	3:42	4:27	5:56	7:24	11:07	14:49
95%	0:42	1:24	2:06	2:48	3:31	4:13	5:37	7:01	10:32	14:02
100%	0:40	1:20	2:00	2:40	3:20	4:00	5:20	6:40	10:00	13:20
110%	0:36	1:13	1:49	2:25	3:02	3:38	4:51	6:04	9:05	12:07
120%	0:33	1:07	1:40	2:13	2:47	3:20	4:27	5:33	8:20	11:07

10 KM/H

	100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1500m	2000m
50%	1:12	2:24	3:36	4:48	6:00	7:12	9:36	12:00	18:00	24:00
55%	1:05	2:11	3:16	4:22	5:27	6:33	8:44	10:55	16:22	21:49
60%	1:00	2:00	2:60	4:00	5:00	5:60	8:00	10:00	15:00	20:00
65%	0:55	1:51	2:46	3:42	4:37	5:32	7:23	9:14	13:51	18:28
70%	0:51	1:43	2:34	3:26	4:17	5:09	6:51	8:34	12:51	17:09
75%	0:48	1:36	2:24	3:12	4:00	4:48	6:24	8:00	12:00	16:00
80%	0:45	1:30	2:15	3:00	3:45	4:30	6:00	7:30	11:15	15:00
85%	0:42	1:25	2:07	2:49	3:32	4:14	5:39	7:04	10:35	14:07
90%	0:40	1:20	2:00	2:40	3:20	4:00	5:20	6:40	10:00	13:20
95%	0:38	1:16	1:54	2:32	3:09	3:47	5:03	6:19	9:28	12:38
100%	0:36	1:12	1:48	2:24	3:00	3:36	4:48	6:00	9:00	12:00
110%	0:33	1:05	1:38	2:11	2:44	3:16	4:22	5:27	8:11	10:55
120%	0:30	1:00	1:30	2:00	2:30	2:60	4:00	5:00	7:30	10:00

11 KM/H

	100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1500m	2000m
50%	1:05	2:11	3:16	4:22	5:27	6:33	8:44	10:55	16:22	21:49
55%	0:60	1:59	2:59	3:58	4:58	5:57	7:56	9:55	14:53	19:50
60%	0:55	1:49	2:44	3:38	4:33	5:27	7:16	9:05	13:38	18:11
65%	0:50	1:41	2:31	3:21	4:12	5:02	6:43	8:23	12:35	16:47
70%	0:47	1:34	2:20	3:07	3:54	4:41	6:14	7:48	11:41	15:35
75%	0:44	1:27	2:11	2:55	3:38	4:22	5:49	7:16	10:55	14:33
80%	0:41	1:22	2:03	2:44	3:25	4:05	5:27	6:49	10:14	13:38
85%	0:39	1:17	1:56	2:34	3:13	3:51	5:08	6:25	9:38	12:50
90%	0:36	1:13	1:49	2:25	3:02	3:38	4:51	6:04	9:05	12:07
95%	0:34	1:09	1:43	2:18	2:52	3:27	4:36	5:44	8:37	11:29
100%	0:33	1:05	1:38	2:11	2:44	3:16	4:22	5:27	8:11	10:55
110%	0:30	0:60	1:29	1:59	2:29	2:59	3:58	4:58	7:26	9:55
120%	0:27	0:55	1:22	1:49	2:16	2:44	3:38	4:33	6:49	9:05

12 KM/H

	100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1500m	2000m
50%	1:00	2:00	2:60	4:00	5:00	5:60	8:00	10:00	15:00	20:00
55%	0:55	1:49	2:44	3:38	4:33	5:27	7:16	9:05	13:38	18:11
60%	0:50	1:40	2:30	3:20	4:10	5:00	6:40	8:20	12:30	16:40
65%	0:46	1:32	2:18	3:05	3:51	4:37	6:09	7:42	11:32	15:23
70%	0:43	1:26	2:09	2:51	3:34	4:17	5:43	7:09	10:43	14:17
75%	0:40	1:20	2:00	2:40	3:20	4:00	5:20	6:40	10:00	13:20
80%	0:38	1:15	1:52	2:30	3:07	3:45	5:00	6:15	9:22	12:30
85%	0:35	1:11	1:46	2:21	2:56	3:32	4:42	5:53	8:49	11:46
90%	0:33	1:07	1:40	2:13	2:47	3:20	4:27	5:33	8:20	11:07
95%	0:32	1:03	1:35	2:06	2:38	3:09	4:13	5:16	7:54	10:32
100%	0:30	1:00	1:30	2:00	2:30	2:60	4:00	5:00	7:30	10:00
110%	0:27	0:55	1:22	1:49	2:16	2:44	3:38	4:33	6:49	9:05
120%	0:25	0:50	1:15	1:40	2:05	2:30	3:20	4:10	6:15	8:20

13 KM/H

	100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1500m	2000m
50%	0:55	1:51	2:46	3:42	4:37	5:32	7:23	9:14	13:51	18:28
55%	0:50	1:41	2:31	3:21	4:12	5:02	6:43	8:23	12:35	16:47
60%	0:46	1:32	2:18	3:05	3:51	4:37	6:09	7:42	11:32	15:23
65%	0:43	1:25	2:08	2:50	3:33	4:16	5:41	7:06	10:39	14:12
70%	0:40	1:19	1:59	2:38	3:18	3:57	5:16	6:36	9:53	13:11
75%	0:37	1:14	1:51	2:28	3:05	3:42	4:55	6:09	9:14	12:18
80%	0:35	1:09	1:44	2:18	2:53	3:28	4:37	5:46	8:39	11:32
85%	0:33	1:05	1:38	2:10	2:43	3:15	4:21	5:26	8:09	10:52
90%	0:31	1:02	1:32	2:03	2:34	3:05	4:06	5:08	7:42	10:15
95%	0:29	0:58	1:27	1:57	2:26	2:55	3:53	4:51	7:17	9:43
100%	0:28	0:55	1:23	1:51	2:18	2:46	3:42	4:37	6:55	9:14
110%	0:25	0:50	1:16	1:41	2:06	2:31	3:21	4:12	6:18	8:23
120%	0:23	0:46	1:09	1:32	1:55	2:18	3:05	3:51	5:46	7:42

14 KM/H

	100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1500m	2000m
50%	0:51	1:43	2:34	3:26	4:17	5:09	6:51	8:34	12:51	17:09
55%	0:47	1:34	2:20	3:07	3:54	4:41	6:14	7:48	11:41	15:35
60%	0:43	1:26	2:09	2:51	3:34	4:17	5:43	7:09	10:43	14:17
65%	0:40	1:19	1:59	2:38	3:18	3:57	5:16	6:36	9:53	13:11
70%	0:37	1:13	1:50	2:27	3:04	3:40	4:54	6:07	9:11	12:15
75%	0:34	1:09	1:43	2:17	2:51	3:26	4:34	5:43	8:34	11:26
80%	0:32	1:04	1:36	2:09	2:41	3:13	4:17	5:21	8:02	10:43
85%	0:30	1:01	1:31	2:01	2:31	3:02	4:02	5:03	7:34	10:05
90%	0:29	0:57	1:26	1:54	2:23	2:51	3:49	4:46	7:09	9:31
95%	0:27	0:54	1:21	1:48	2:15	2:42	3:37	4:31	6:46	9:01
100%	0:26	0:51	1:17	1:43	2:09	2:34	3:26	4:17	6:26	8:34
110%	0:23	0:47	1:10	1:34	1:57	2:20	3:07	3:54	5:51	7:48
120%	0:21	0:43	1:04	1:26	1:47	2:09	2:51	3:34	5:21	7:09

15 KM/H

	100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1500m	2000m
50%	0:48	1:36	2:24	3:12	4:00	4:48	6:24	8:00	12:00	16:00
55%	0:44	1:27	2:11	2:55	3:38	4:22	5:49	7:16	10:55	14:33
60%	0:40	1:20	2:00	2:40	3:20	4:00	5:20	6:40	10:00	13:20
65%	0:37	1:14	1:51	2:28	3:05	3:42	4:55	6:09	9:14	12:18
70%	0:34	1:09	1:43	2:17	2:51	3:26	4:34	5:43	8:34	11:26
75%	0:32	1:04	1:36	2:08	2:40	3:12	4:16	5:20	8:00	10:40
80%	0:30	1:00	1:30	2:00	2:30	2:60	4:00	5:00	7:30	10:00
85%	0:28	0:56	1:25	1:53	2:21	2:49	3:46	4:42	7:04	9:25
90%	0:27	0:53	1:20	1:47	2:13	2:40	3:33	4:27	6:40	8:53
95%	0:25	0:51	1:16	1:41	2:06	2:32	3:22	4:13	6:19	8:25
100%	0:24	0:48	1:12	1:36	2:00	2:24	3:12	4:00	6:00	8:00
110%	0:22	0:44	1:05	1:27	1:49	2:11	2:55	3:38	5:27	7:16
120%	0:20	0:40	1:00	1:20	1:40	2:00	2:40	3:20	5:00	6:40

16 KM/H

	100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1500m	2000m
50%	0:45	1:30	2:15	3:00	3:45	4:30	6:00	7:30	11:15	15:00
55%	0:41	1:22	2:03	2:44	3:25	4:05	5:27	6:49	10:14	13:38
60%	0:38	1:15	1:52	2:30	3:08	3:45	5:00	6:15	9:22	12:30
65%	0:35	1:09	1:44	2:18	2:53	3:28	4:37	5:46	8:39	11:32
70%	0:32	1:04	1:36	2:09	2:41	3:13	4:17	5:21	8:02	10:43
75%	0:30	1:00	1:30	2:00	2:30	2:60	4:00	5:00	7:30	10:00
80%	0:28	0:56	1:24	1:52	2:21	2:49	3:45	4:41	7:02	9:22
85%	0:26	0:53	1:19	1:46	2:12	2:39	3:32	4:25	6:37	8:49
90%	0:25	0:50	1:15	1:40	2:05	2:30	3:20	4:10	6:15	8:20
95%	0:24	0:47	1:11	1:35	1:58	2:22	3:09	3:57	5:55	7:54
100%	0:22	0:45	1:08	1:30	1:52	2:15	3:00	3:45	5:38	7:30
110%	0:20	0:41	1:01	1:22	1:42	2:03	2:44	3:25	5:07	6:49
120%	0:19	0:38	0:56	1:15	1:34	1:52	2:30	3:08	4:41	6:15

17 KM/H

	100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1500m	2000m
50%	0:42	1:25	2:07	2:49	3:32	4:14	5:39	7:04	10:35	14:07
55%	0:39	1:17	1:56	2:34	3:13	3:51	5:08	6:25	9:38	12:50
60%	0:35	1:11	1:46	2:21	2:56	3:32	4:42	5:53	8:49	11:46
65%	0:33	1:05	1:38	2:10	2:43	3:15	4:21	5:26	8:09	10:52
70%	0:30	1:01	1:31	2:01	2:31	3:02	4:02	5:03	7:34	10:05
75%	0:28	0:56	1:25	1:53	2:21	2:49	3:46	4:42	7:04	9:25
80%	0:26	0:53	1:19	1:46	2:12	2:39	3:32	4:25	6:37	8:49
85%	0:25	0:50	1:15	1:40	2:05	2:29	3:19	4:09	6:14	8:18
90%	0:24	0:47	1:11	1:34	1:58	2:21	3:08	3:55	5:53	7:51
95%	0:22	0:45	1:07	1:29	1:51	2:14	2:58	3:43	5:34	7:26
100%	0:21	0:42	1:04	1:25	1:46	2:07	2:49	3:32	5:18	7:04
110%	0:19	0:39	0:58	1:17	1:36	1:56	2:34	3:13	4:49	6:25
120%	0:18	0:35	0:53	1:11	1:28	1:46	2:21	2:56	4:25	5:53

18 KM/H

	100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1500m	2000m
50%	0:40	1:20	2:00	2:40	3:20	4:00	5:20	6:40	10:00	13:20
55%	0:36	1:13	1:49	2:25	3:02	3:38	4:51	6:04	9:05	12:07
60%	0:33	1:07	1:40	2:13	2:47	3:20	4:27	5:33	8:20	11:07
65%	0:31	1:02	1:32	2:03	2:34	3:05	4:06	5:08	7:42	10:15
70%	0:29	0:57	1:26	1:54	2:23	2:51	3:49	4:46	7:09	9:31
75%	0:27	0:53	1:20	1:47	2:13	2:40	3:33	4:27	6:40	8:53
80%	0:25	0:50	1:15	1:40	2:05	2:30	3:20	4:10	6:15	8:20
85%	0:24	0:47	1:11	1:34	1:58	2:21	3:08	3:55	5:53	7:51
90%	0:22	0:44	1:07	1:29	1:51	2:13	2:58	3:42	5:33	7:24
95%	0:21	0:42	1:03	1:24	1:45	2:06	2:48	3:31	5:16	7:01
100%	0:20	0:40	1:00	1:20	1:40	2:00	2:40	3:20	5:00	6:40
110%	0:18	0:36	0:55	1:13	1:31	1:49	2:25	3:02	4:33	6:04
120%	0:17	0:33	0:50	1:07	1:23	1:40	2:13	2:47	4:10	5:33

19 KM/H

	100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1500m	2000m
50%	0:38	1:16	1:54	2:32	3:09	3:47	5:03	6:19	9:28	12:38
55%	0:34	1:09	1:43	2:18	2:52	3:27	4:36	5:44	8:37	11:29
60%	0:32	1:03	1:35	2:06	2:38	3:09	4:13	5:16	7:54	10:32
65%	0:29	0:58	1:27	1:57	2:26	2:55	3:53	4:51	7:17	9:43
70%	0:27	0:54	1:21	1:48	2:15	2:42	3:37	4:31	6:46	9:01
75%	0:25	0:51	1:16	1:41	2:06	2:32	3:22	4:13	6:19	8:25
80%	0:24	0:47	1:11	1:35	1:58	2:22	3:09	3:57	5:55	7:54
85%	0:22	0:45	1:07	1:29	1:51	2:14	2:58	3:43	5:34	7:26
90%	0:21	0:42	1:03	1:24	1:45	2:06	2:48	3:31	5:16	7:01
95%	0:20	0:40	0:60	1:20	1:40	1:60	2:40	3:19	4:59	6:39
100%	0:19	0:38	0:57	1:16	1:35	1:54	2:32	3:09	4:44	6:19
110%	0:17	0:34	0:52	1:09	1:26	1:43	2:18	2:52	4:18	5:44
120%	0:16	0:32	0:47	1:03	1:19	1:35	2:06	2:38	3:57	5:16

20 KM/H

	100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1500m	2000m
50%	0:36	1:12	1:48	2:24	3:00	3:36	4:48	6:00	9:00	12:00
55%	0:33	1:05	1:38	2:11	2:44	3:16	4:22	5:27	8:11	10:55
60%	0:30	1:00	1:30	2:00	2:30	2:60	4:00	5:00	7:30	10:00
65%	0:28	0:55	1:23	1:51	2:18	2:46	3:42	4:37	6:55	9:14
70%	0:26	0:51	1:17	1:43	2:09	2:34	3:26	4:17	6:26	8:34
75%	0:24	0:48	1:12	1:36	2:00	2:24	3:12	4:00	6:00	8:00
80%	0:22	0:45	1:08	1:30	1:52	2:15	3:00	3:45	5:38	7:30
85%	0:21	0:42	1:04	1:25	1:46	2:07	2:49	3:32	5:18	7:04
90%	0:20	0:40	1:00	1:20	1:40	2:00	2:40	3:20	5:00	6:40
95%	0:19	0:38	0:57	1:16	1:35	1:54	2:32	3:09	4:44	6:19
100%	0:18	0:36	0:54	1:12	1:30	1:48	2:24	3:00	4:30	6:00
110%	0:16	0:33	0:49	1:05	1:22	1:38	2:11	2:44	4:05	5:27
120%	0:15	0:30	0:45	1:00	1:15	1:30	2:00	2:30	3:45	5:00