

Allures d'entraînement aérobie

VMA (km/h)	15"	30"	100 m	200 m	300 m	400 m	800 m	1000 m	2000 m	3000 m
12	52 m	100 m	30"0	62"7	96"2	2' 10"8	4' 32"	5' 44"	11'55"	18' 16"
12,5	54 m	104 m	28"7	60"1	92"1	2' 05"3	4' 21"	5' 30"	11'25"	17' 31"
13	56 m	108 m	27"5	57"6	88"3	2' 00"3	4' 10"	5' 16"	10'57"	16' 49"
13,5	59 m	113 m	26"4	55"3	84"8	1' 55"5	4' 01"	5' 04"	10'31"	16' 10"
14	61 m	117 m	25"4	53"1	81"6	1' 51"0	3' 52"	4' 52"	10'08"	15' 33"
14,5	63 m	121 m	24"4	51"2	78"7	1' 46"9	3' 43"	4' 42"	9'46"	14' 59"
15	65 m	125 m	23"6	49"3	75"9	1' 43"1	3' 35"	4' 32"	9'26"	14' 27"
15,5	67 m	129 m	22"8	47"6	73"3	1'39"5	3' 28"	4' 23"	9' 07"	13' 57"
16	70 m	133 m	22"0	46"0	70"9	1' 36"2	3' 21"	4' 15"	8' 49"	13' 29"
16,5	72 m	138 m	21"3	44"5	68"7	1' 33"1	3' 14"	4' 07"	8' 32"	13' 03"
17	74 m	142 m	20"6	43"1	66"5	1' 30"2	3' 08"	3' 59"	8' 17"	12' 39"
17,5	76 m	146 m	20"0	41"8	64"6	1' 27"4	3' 02"	3' 52"	8' 02"	12' 16"
18	78 m	150 m	19"4	40"6	62"7	1' 24"8	2' 57"	3'45"	7' 47"	11' 54"
18,5	80 m	154 m	18"8	39"4	60"9	1' 22"4	2' 52"	3' 38"	7'34"	11' 34"
19	83 m	158 m	18"3	38"3	59"2	1' 20"1	2' 47"	3' 32"	7' 21"	11' 15"
19,5	85 m	163 m	17"8	37"3	57"6	1' 18"0	2' 43"	3' 26"	7' 09"	10' 57"
20	87 m	167 m	17"4	36"3	56"0	1' 15"9	2' 38"	3' 21"	6' 58"	10' 40"
20,5	89 m	171 m	16"9	35"4	54"5	1' 13"9	2' 34"	3' 15"	6' 47"	10' 23"
21	91 m	175 m	16"5	34"5	53"1	1' 12"1	2' 30"	3' 10"	6' 36"	10' 08"
21,5	94 m	179 m	16"1	33"7	51"8	1' 10"3	2' 27"	3' 06"	6' 27"	9' 53"
22	96 m	183 m	15"7	32"9	50"5	1' 08"7	2' 23"	3' 01"	6' 17"	9' 39"
22,5	98 m	188 m	15"3	32"1	49"3	1' 07"1	2' 20"	2' 57"	6' 08"	9' 26"
23	100 m	192 m	15"0	31"4	48"2	1' 05"5	2' 17"	2' 53"	6' 00"	9' 13"
23,5	102 m	196 m	14"6	30"7	47"1	1' 04"1	2' 14"	2' 49"	5' 52"	9' 01"
24	104 m	200 m	14"3	30"0	46"0	1'02"7	2' 11"	2' 45"	5' 44"	8' 49"

	séries courtes			séries longues						
durée effort	< 30"	< 1'	> 1'	< 3'	< 4'	< 6'	< 8'	< 11'	< 14'	> 14'
récupération	15" à 30"	30" à 45"	30" à 1'	1'30" à 2'	2' à 3'	3' à 4'	4' à 5'	5' à 6'	6' à 7'	7' à 8'