



## TABLEAU ALLURES

VMA	Easy - E		Marathon - M		threshold - T		Intermittant - I		Repetition - R			
	SORTIE LONGUE ≤ 3H		FOOTING		ALLURE SOUTENUE		ALLURE SEUIL		VMA LONGUE		VMA COURTE	
	% vma	km/h	% vma	km/h	% vma	km/h	% vma	km/h	% vma	km/h	% vma	km/h
10	65 à 70 %	6 à 6,5	65 à 70 %	6,5 à 7	70 à 75 %	7,3 à 7,8	75 à 80%	8 à 8,3	95 à 100 %	9,5 à 10	100 à 105 %	10 à 10,5
10,5	65 à 70 %	6,3 à 6,83	65 à 70 %	6,83 à 7,35	70 à 75 %	7,67 à 8,19	75 à 80%	8,4 à 8,72	95 à 100 %	9,98 à 10,5	100 à 105 %	10,5 à 11,03
11	65 à 70 %	6,6 à 7,15	65 à 70 %	7,15 à 7,7	70 à 75 %	8,03 à 8,58	75 à 80%	8,8 à 9,13	95 à 100 %	10,45 à 11	100 à 105 %	11 à 11,55
11,5	65 à 70 %	6,9 à 7,48	65 à 70 %	7,48 à 8,05	70 à 75 %	8,4 à 8,97	75 à 80%	9,2 à 9,55	95 à 100 %	10,93 à 11,5	100 à 105 %	11,5 à 12,08
12	65 à 70 %	7,2 à 7,8	65 à 70 %	7,8 à 8,4	70 à 75 %	8,76 à 9,36	75 à 80%	9,6 à 9,96	95 à 100 %	11,4 à 12	100 à 105 %	12 à 12,6
12,5	65 à 70 %	7,5 à 8,13	65 à 70 %	8,13 à 8,75	70 à 75 %	9,13 à 9,75	75 à 80%	10 à 10,38	95 à 100 %	11,88 à 12,5	100 à 105 %	12,5 à 13,13
13	65 à 70 %	7,8 à 8,5	65 à 70 %	8,4 à 9,1	73 à 78 %	9,5 à 10,1	80 à 83 %	10,4 à 10,8	95 à 100 %	12,3 à 13	100 à 105 %	13 à 13,7
13,5	65 à 70 %	8,1 à 8,8	65 à 70 %	8,8 à 9,4	73 à 78 %	9,9 à 10,5	80 à 83 %	10,8 à 11,2	95 à 100 %	12,8 à 13,5	100 à 105 %	13,5 à 14,2
14	65 à 70 %	8,4 à 9,1	65 à 70 %	9,1 à 9,8	73 à 78 %	10,2 à 10,9	80 à 83 %	11,2 à 11,6	95 à 100 %	13,3 à 14	100 à 105 %	14 à 14,7
14,5	65 à 70 %	8,7 à 9,4	65 à 70 %	9,4 à 10,1	73 à 78 %	10,6 à 11,3	80 à 83 %	11,6 à 12	95 à 100 %	13,8 à 14,5	100 à 105 %	14,5 à 15,2
15	65 à 70 %	9 à 9,8	65 à 70 %	9,8 à 10,5	73 à 78 %	11 à 11,7	80 à 83 %	12 à 12,5	95 à 100 %	14,2 à 15	100 à 105 %	15 à 15,8
15,5	65 à 70 %	9,3 à 10	70 à 75 %	10,9 à 11,6	75 à 80 %	11,6 à 12,4	82 à 85 %	12,7 à 13,2	95 à 100 %	14,7 à 15,5	100 à 105 %	15,5 à 16,3
16	65 à 70 %	10,4 à 11,2	70 à 75 %	11,2 à 12	75 à 80 %	12 à 12,8	82 à 85 %	13,1 à 13,6	95 à 100 %	15,2 à 16	100 à 105 %	16 à 16,8
16,5	65 à 70 %	10,7 à 11,6	70 à 75 %	11,6 à 12,4	75 à 80 %	12,4 à 13,2	82 à 85 %	13,5 à 14	95 à 100 %	15,7 à 16,5	100 à 105 %	16,5 à 17,3
17	65 à 70 %	11 à 11,9	70 à 75 %	11,9 à 12,8	75 à 80 %	12,8 à 13,6	82 à 85 %	13,9 à 14,5	95 à 100 %	16,1 à 17	100 à 105 %	17 à 17,9
17,5	65 à 70 %	11,4 à 12,3	70 à 75 %	12,3 à 13,1	75 à 80 %	13,1 à 14	82 à 85 %	14,4 à 14,9	95 à 100 %	16,6 à 17,5	100 à 105 %	17,5 à 18,4
18	65 à 70 %	11,7 à 12,6	70 à 75 %	12,6 à 13,5	75 à 80 %	13,5 à 14,4	82 à 85 %	14,8 à 15,3	95 à 100 %	17,1 à 18	100 à 105 %	18 à 18,9
18,5	65 à 70 %	12 à 13	70 à 75 %	13 à 13,9	75 à 80 %	13,9 à 14,8	82 à 85 %	15,2 à 15,7	95 à 100 %	15,6 à 18,5	100 à 105 %	18,5 à 19,4
19	65 à 70 %	12,4 à 13,3	70 à 75 %	13,3 à 14,3	77 à 80 %	14,6 à	82 à 85 %	15,6 à 16,2	95 à 100 %	18 à 19	100 à 105 %	19 à 20