



TABLEAU DES ALLURES

VMA	SORTIE LONGUE ≤ 3H			Easy - E			Marathon - M			Threshold - T			Intermittant - I			Repetition - R		
	FOOTING			ALLURE SOUTENUE			ALLURE SEUIL			VMA LONGUE			VMA COURTE					
	% vma	min/km	km/h	% vma€	min/km€	km/h€	% vma(M)	min/km(M)	km/h(M)	% vma(T)	min/km(T)	km/h(T)	% vma(I)	min/km(I)	km/h(I)	% vma(R)	min/km®	km/h®
10	65 à 70 %	9'14" à 8'34"	6 à 6,5	65 à 70 %	9'14" à 8'34"	6,5 à 7	70 à 75 %	8'34" à 8'00"	7,3 à 7,8	75 à 80%	8'00" à 7'30"	8 à 8,3	95 à 100 %	6'19" à 6'00"	9,5 à 10	100 à 105 %	6'00" à 5'43"	10 à 10,5
10,5	65 à 70 %	8'47" à 8'10"	6,3 à 6,83	65 à 70 %	8'47" à 8'10"	6,83 à 7,35	70 à 75 %	8'10" à 7'37"	7,67 à 8,19	75 à 80%	7'37" à 7'09"	8,4 à 8,72	95 à 100 %	6'01" à 5'43"	9,98 à 10,5	100 à 105 %	5'43" à 5'27"	10,5 à 11,03
11	65 à 70 %	8'23" à 7'48"	6,6 à 7,15	65 à 70 %	8'23" à 7'48"	7,15 à 7,7	70 à 75 %	7'48" à 7'16"	8,03 à 8,58	75 à 80%	7'16" à 6'49"	8,8 à 9,13	95 à 100 %	5'44" à 5'27"	10,45 à 11	100 à 105 %	5'27" à 5'12"	11 à 11,55
11,5	65 à 70 %	8'02" à 7'27"	6,9 à 7,48	65 à 70 %	8'02" à 7'27"	7,48 à 8,05	70 à 75 %	7'27" à 6'57"	8,4 à 8,97	75 à 80%	6'57" à 6'31"	9,2 à 9,55	95 à 100 %	5'30" à 5'13"	10,93 à 11,5	100 à 105 %	5'13" à 4'58"	11,5 à 12,08
12	65 à 70 %	7'42" à 7'09"	7,2 à 7,8	65 à 70 %	7'42" à 7'09"	7,8 à 8,4	70 à 75 %	7'09" à 6'40"	8,76 à 9,36	75 à 80%	6'40" à 6'15"	9,6 à 9,96	95 à 100 %	5'16" à 5'00"	11,4 à 12	100 à 105 %	5'00" à 4'46"	12 à 12,6
12,5	65 à 70 %	7'23" à 6'51"	7,5 à 8,13	65 à 70 %	7'23" à 6'51"	8,13 à 8,75	70 à 75 %	6'51" à 6'24"	9,13 à 9,75	75 à 80%	6'24" à 6'00"	10 à 10,38	95 à 100 %	5'03" à 4'48"	11,88 à 12,5	100 à 105 %	4'48" à 4'34"	12,5 à 13,13
13	65 à 70 %	7'06" à 6'36"	7,8 à 8,5	65 à 70 %	7'06" à 6'36"	8,4 à 9,1	73 à 78 %	6'19" à 5'55"	9,5 à 10,1	80 à 83 %	5'46" à 5'34"	10,4 à 10,8	95 à 100 %	4'51" à 4'37"	12,3 à 13	100 à 105 %	4'37" à 4'24"	13 à 13,7
13,5	65 à 70 %	6'50" à 6'21"	8,1 à 8,8	65 à 70 %	6'50" à 6'21"	8,8 à 9,4	73 à 78 %	6'05" à 5'42"	9,9 à 10,5	80 à 83 %	5'33" à 5'21"	10,8 à 11,2	95 à 100 %	4'41" à 4'27"	12,8 à 13,5	100 à 105 %	4'27" à 4'14"	13,5 à 14,2
14	65 à 70 %	6'36" à 6'07"	8,4 à 9,1	65 à 70 %	6'36" à 6'07"	9,1 à 9,8	73 à 78 %	5'52" à 5'30"	10,2 à 10,9	80 à 83 %	5'21" à 5'10"	11,2 à 11,6	95 à 100 %	4'31" à 4'17"	13,3 à 14	100 à 105 %	4'17" à 4'05"	14 à 14,7
14,5	65 à 70 %	6'22" à 5'55"	8,7 à 9,4	65 à 70 %	6'22" à 5'55"	9,4 à 10,1	73 à 78 %	5'40" à 5'18"	10,6 à 11,3	80 à 83 %	5'10" à 4'59"	11,6 à 12	95 à 100 %	4'21" à 4'08"	13,8 à 14,5	100 à 105 %	4'08" à 3'56"	14,5 à 15,2
15	65 à 70 %	6'09" à 5'43"	9 à 9,8	65 à 70 %	6'09" à 5'43"	9,8 à 10,5	73 à 78 %	5'29" à 5'08"	11 à 11,7	80 à 83 %	5'00" à 4'49"	12 à 12,5	95 à 100 %	4'13" à 4'00"	14,2 à 15	100 à 105 %	4'00" à 3'49"	15 à 15,8
15,5	65 à 70 %	5'57" à 5'32"	9,3 à 10	70 à 75 %	5'32" à 5'10"	10,9 à 11,6	75 à 80 %	5'10" à 4'50"	11,6 à 12,4	82 à 85 %	4'43" à 4'33"	12,7 à 13,2	95 à 100 %	4'04" à 3'52"	14,7 à 15,5	100 à 105 %	3'52" à 3'41"	15,5 à 16,3
16	65 à 70 %	5'46" à 5'21"	10,4 à 11,2	70 à 75 %	5'21" à 5'00"	11,2 à 12	75 à 80 %	5'00" à 4'41"	12 à 12,8	82 à 85 %	4'34" à 4'25"	13,1 à 13,6	95 à 100 %	3'57" à 3'45"	15,2 à 16	100 à 105 %	3'45" à 3'34"	16 à 16,8
16,5	65 à 70 %	5'36" à 5'12"	10,7 à 11,6	70 à 75 %	5'12" à 4'51"	11,6 à 12,4	75 à 80 %	4'51" à 4'33"	12,4 à 13,2	82 à 85 %	4'26" à 4'17"	13,5 à 14	95 à 100 %	3'50" à 3'38"	15,7 à 16,5	100 à 105 %	3'38" à 3'28"	16,5 à 17,3
17	65 à 70 %	5'26" à 5'03"	11 à 11,9	70 à 75 %	5'03" à 4'42"	11,9 à 12,8	75 à 80 %	4'42" à 4'25"	12,8 à 13,6	82 à 85 %	4'18" à 4'09"	13,9 à 14,5	95 à 100 %	3'43" à 3'32"	16,1 à 17	100 à 105 %	3'32" à 3'22"	17 à 17,9
17,5	65 à 70 %	5'16" à 4'54"	11,4 à 12,3	70 à 75 %	4'54" à 4'34"	12,3 à 13,1	75 à 80 %	4'34" à 4'17"	13,1 à 14	82 à 85 %	4'11" à 4'02"	14,4 à 14,9	95 à 100 %	3'37" à 3'26"	16,6 à 17,5	100 à 105 %	3'26" à 3'16"	17,5 à 18,4
18	65 à 70 %	5'08" à 4'46"	11,7 à 12,6	70 à 75 %	4'46" à 4'27"	12,6 à 13,5	75 à 80 %	4'27" à 4'10"	13,5 à 14,4	82 à 85 %	4'04" à 3'55"	14,8 à 15,3	95 à 100 %	3'31" à 3'20"	17,1 à 18	100 à 105 %	3'20" à 3'10"	18 à 18,9
18,5	65 à 70 %	4'59" à 4'38"	12 à 13	70 à 75 %	4'38" à 4'19"	13 à 13,9	75 à 80 %	4'19" à 4'03"	13,9 à 14,8	82 à 85 %	3'57" à 3'49"	15,2 à 15,7	95 à 100 %	3'25" à 3'15"	15,6 à 18,5	100 à 105 %	3'15" à 3'05"	18,5 à 19,4
19	65 à 70 %	4'51" à 4'31"	12,4 à 13,3	70 à 75 %	4'31" à 4'13"	13,3 à 14,3	77 à 80 %	4'06" à 3'57"	14,6 à 15,2	82 à 85 %	3'51" à 3'43"	15,6 à 16,2	95 à 100 %	3'19" à 3'09"	18 à 19	100 à 105 %	3'09" à 3'00"	19 à 20