

Durée (hh:mm:ss) - 00:03:00

| VMA km/h) | Distance à courir % au Pourcentage VMA | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|
| | 100% | 95% | 90% | 85% | 80% | 75% | 70% | 65% | 60% | 55% | 50% | 105% | 110% |
| 18,0 | 900 | 855 | 810 | 765 | 720 | 675 | 630 | 585 | 540 | 495 | 450 | 945 | 990 |
| 17,8 | 890 | 846 | 801 | 757 | 712 | 668 | 623 | 579 | 534 | 490 | 445 | 935 | 979 |
| 17,6 | 880 | 836 | 792 | 748 | 704 | 660 | 616 | 572 | 528 | 484 | 440 | 924 | 968 |
| 17,4 | 870 | 827 | 783 | 740 | 696 | 653 | 609 | 566 | 522 | 479 | 435 | 914 | 957 |
| 17,2 | 860 | 817 | 774 | 731 | 688 | 645 | 602 | 559 | 516 | 473 | 430 | 903 | 946 |
| 17,0 | 850 | 808 | 765 | 723 | 680 | 638 | 595 | 553 | 510 | 468 | 425 | 893 | 935 |
| 16,8 | 840 | 798 | 756 | 714 | 672 | 630 | 588 | 546 | 504 | 462 | 420 | 882 | 924 |
| 16,6 | 830 | 789 | 747 | 706 | 664 | 623 | 581 | 540 | 498 | 457 | 415 | 872 | 913 |
| 16,4 | 820 | 779 | 738 | 697 | 656 | 615 | 574 | 533 | 492 | 451 | 410 | 861 | 902 |
| 16,2 | 810 | 770 | 729 | 689 | 648 | 608 | 567 | 527 | 486 | 446 | 405 | 851 | 891 |
| 16,0 | 800 | 760 | 720 | 680 | 640 | 600 | 560 | 520 | 480 | 440 | 400 | 840 | 880 |
| 15,8 | 790 | 751 | 711 | 672 | 632 | 593 | 553 | 514 | 474 | 435 | 395 | 830 | 869 |
| 15,6 | 780 | 741 | 702 | 663 | 624 | 585 | 546 | 507 | 468 | 429 | 390 | 819 | 858 |
| 15,4 | 770 | 732 | 693 | 655 | 616 | 578 | 539 | 501 | 462 | 424 | 385 | 809 | 847 |
| 15,2 | 760 | 722 | 684 | 646 | 608 | 570 | 532 | 494 | 456 | 418 | 380 | 798 | 836 |
| 15,0 | 750 | 713 | 675 | 638 | 600 | 563 | 525 | 488 | 450 | 413 | 375 | 788 | 825 |
| 14,8 | 740 | 703 | 666 | 629 | 592 | 555 | 518 | 481 | 444 | 407 | 370 | 777 | 814 |
| 14,6 | 730 | 694 | 657 | 621 | 584 | 548 | 511 | 475 | 438 | 402 | 365 | 767 | 803 |
| 14,4 | 720 | 684 | 648 | 612 | 576 | 540 | 504 | 468 | 432 | 396 | 360 | 756 | 792 |
| 14,2 | 710 | 675 | 639 | 604 | 568 | 533 | 497 | 462 | 426 | 391 | 355 | 746 | 781 |
| 14,0 | 700 | 665 | 630 | 595 | 560 | 525 | 490 | 455 | 420 | 385 | 350 | 735 | 770 |
| 13,8 | 690 | 656 | 621 | 587 | 552 | 518 | 483 | 449 | 414 | 380 | 345 | 725 | 759 |
| 13,6 | 680 | 646 | 612 | 578 | 544 | 510 | 476 | 442 | 408 | 374 | 340 | 714 | 748 |
| 13,4 | 670 | 637 | 603 | 570 | 536 | 503 | 469 | 436 | 402 | 369 | 335 | 704 | 737 |
| 13,2 | 660 | 627 | 594 | 561 | 528 | 495 | 462 | 429 | 396 | 363 | 330 | 693 | 726 |
| 13,0 | 650 | 618 | 585 | 553 | 520 | 488 | 455 | 423 | 390 | 358 | 325 | 683 | 715 |
| 12,8 | 640 | 608 | 576 | 544 | 512 | 480 | 448 | 416 | 384 | 352 | 320 | 672 | 704 |
| 12,6 | 630 | 599 | 567 | 536 | 504 | 473 | 441 | 410 | 378 | 347 | 315 | 662 | 693 |
| 12,4 | 620 | 589 | 558 | 527 | 496 | 465 | 434 | 403 | 372 | 341 | 310 | 651 | 682 |
| 12,2 | 610 | 580 | 549 | 519 | 488 | 458 | 427 | 397 | 366 | 336 | 305 | 641 | 671 |
| 12,0 | 600 | 570 | 540 | 510 | 480 | 450 | 420 | 390 | 360 | 330 | 300 | 630 | 660 |
| 11,8 | 590 | 561 | 531 | 502 | 472 | 443 | 413 | 384 | 354 | 325 | 295 | 620 | 649 |
| 11,6 | 580 | 551 | 522 | 493 | 464 | 435 | 406 | 377 | 348 | 319 | 290 | 609 | 638 |
| 11,4 | 570 | 542 | 513 | 485 | 456 | 428 | 399 | 371 | 342 | 314 | 285 | 599 | 627 |
| 11,2 | 560 | 532 | 504 | 476 | 448 | 420 | 392 | 364 | 336 | 308 | 280 | 588 | 616 |
| 11,0 | 550 | 523 | 495 | 468 | 440 | 413 | 385 | 358 | 330 | 303 | 275 | 578 | 605 |
| 10,8 | 540 | 513 | 486 | 459 | 432 | 405 | 378 | 351 | 324 | 297 | 270 | 567 | 594 |
| 10,6 | 530 | 504 | 477 | 451 | 424 | 398 | 371 | 345 | 318 | 292 | 265 | 557 | 583 |
| 10,4 | 520 | 494 | 468 | 442 | 416 | 390 | 364 | 338 | 312 | 286 | 260 | 546 | 572 |
| 10,2 | 510 | 485 | 459 | 434 | 408 | 383 | 357 | 332 | 306 | 281 | 255 | 536 | 561 |
| 10,0 | 500 | 475 | 450 | 425 | 400 | 375 | 350 | 325 | 300 | 275 | 250 | 525 | 550 |
| 9,8 | 490 | 466 | 441 | 417 | 392 | 368 | 343 | 319 | 294 | 270 | 245 | 515 | 539 |
| 9,6 | 480 | 456 | 432 | 408 | 384 | 360 | 336 | 312 | 288 | 264 | 240 | 504 | 528 |
| 9,4 | 470 | 447 | 423 | 400 | 376 | 353 | 329 | 306 | 282 | 259 | 235 | 494 | 517 |
| 9,2 | 460 | 437 | 414 | 391 | 368 | 345 | 322 | 299 | 276 | 253 | 230 | 483 | 506 |
| 9,0 | 450 | 428 | 405 | 383 | 360 | 338 | 315 | 293 | 270 | 248 | 225 | 473 | 495 |
| 8,8 | 440 | 418 | 396 | 374 | 352 | 330 | 308 | 286 | 264 | 242 | 220 | 462 | 484 |
| 8,6 | 430 | 409 | 387 | 366 | 344 | 323 | 301 | 280 | 258 | 237 | 215 | 452 | 473 |
| 8,4 | 420 | 399 | 378 | 357 | 336 | 315 | 294 | 273 | 252 | 231 | 210 | 441 | 462 |
| 8,2 | 410 | 390 | 369 | 349 | 328 | 308 | 287 | 267 | 246 | 226 | 205 | 431 | 451 |
| 8,0 | 400 | 380 | 360 | 340 | 320 | 300 | 280 | 260 | 240 | 220 | 200 | 420 | 440 |
| 7,8 | 390 | 371 | 351 | 332 | 312 | 293 | 273 | 254 | 234 | 215 | 195 | 410 | 429 |
| 7,6 | 380 | 361 | 342 | 323 | 304 | 285 | 266 | 247 | 228 | 209 | 190 | 399 | 418 |

Durée (hh:mm:ss) -- **00:01:00**

| /MA (m/h) | Distance à courir % au Pourcentage VMA | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|
| | 100% | 95% | 90% | 85% | 80% | 75% | 70% | 65% | 60% | 55% | 50% | 105% | 110% |
| 18,0 | 300 | 285 | 270 | 255 | 240 | 225 | 210 | 195 | 180 | 165 | 150 | 315 | 330 |
| 17,8 | 297 | 282 | 267 | 252 | 237 | 223 | 208 | 193 | 178 | 163 | 148 | 312 | 326 |
| 17,6 | 293 | 279 | 264 | 249 | 235 | 220 | 205 | 191 | 176 | 161 | 147 | 308 | 323 |
| 17,4 | 290 | 276 | 261 | 247 | 232 | 218 | 203 | 189 | 174 | 160 | 145 | 305 | 319 |
| 17,2 | 287 | 272 | 258 | 244 | 229 | 215 | 201 | 186 | 172 | 158 | 143 | 301 | 315 |
| 17,0 | 283 | 269 | 255 | 241 | 227 | 213 | 198 | 184 | 170 | 156 | 142 | 298 | 312 |
| 16,8 | 280 | 266 | 252 | 238 | 224 | 210 | 196 | 182 | 168 | 154 | 140 | 294 | 308 |
| 16,6 | 277 | 263 | 249 | 235 | 221 | 208 | 194 | 180 | 166 | 152 | 138 | 291 | 304 |
| 16,4 | 273 | 260 | 246 | 232 | 219 | 205 | 191 | 178 | 164 | 150 | 137 | 287 | 301 |
| 16,2 | 270 | 257 | 243 | 230 | 216 | 203 | 189 | 176 | 162 | 149 | 135 | 284 | 297 |
| 16,0 | 267 | 253 | 240 | 227 | 213 | 200 | 187 | 173 | 160 | 147 | 133 | 280 | 293 |
| 15,8 | 263 | 250 | 237 | 224 | 211 | 198 | 184 | 171 | 158 | 145 | 132 | 277 | 290 |
| 15,6 | 260 | 247 | 234 | 221 | 208 | 195 | 182 | 169 | 156 | 143 | 130 | 273 | 286 |
| 15,4 | 257 | 244 | 231 | 218 | 205 | 193 | 180 | 167 | 154 | 141 | 128 | 270 | 282 |
| 15,2 | 253 | 241 | 228 | 215 | 203 | 190 | 177 | 165 | 152 | 139 | 127 | 266 | 279 |
| 15,0 | 250 | 238 | 225 | 213 | 200 | 188 | 175 | 163 | 150 | 138 | 125 | 263 | 275 |
| 14,8 | 247 | 234 | 222 | 210 | 197 | 185 | 173 | 160 | 148 | 136 | 123 | 259 | 271 |
| 14,6 | 243 | 231 | 219 | 207 | 195 | 183 | 170 | 158 | 146 | 134 | 122 | 256 | 268 |
| 14,4 | 240 | 228 | 216 | 204 | 192 | 180 | 168 | 156 | 144 | 132 | 120 | 252 | 264 |
| 14,2 | 237 | 225 | 213 | 201 | 189 | 178 | 166 | 154 | 142 | 130 | 118 | 249 | 260 |
| 14,0 | 233 | 222 | 210 | 198 | 187 | 175 | 163 | 152 | 140 | 128 | 117 | 245 | 257 |
| 13,8 | 230 | 219 | 207 | 196 | 184 | 173 | 161 | 150 | 138 | 127 | 115 | 242 | 253 |
| 13,6 | 227 | 215 | 204 | 193 | 181 | 170 | 159 | 147 | 136 | 125 | 113 | 238 | 249 |
| 13,4 | 223 | 212 | 201 | 190 | 179 | 168 | 156 | 145 | 134 | 123 | 112 | 235 | 246 |
| 13,2 | 220 | 209 | 198 | 187 | 176 | 165 | 154 | 143 | 132 | 121 | 110 | 231 | 242 |
| 13,0 | 217 | 206 | 195 | 184 | 173 | 163 | 152 | 141 | 130 | 119 | 108 | 228 | 238 |
| 12,8 | 213 | 203 | 192 | 181 | 171 | 160 | 149 | 139 | 128 | 117 | 107 | 224 | 235 |
| 12,6 | 210 | 200 | 189 | 179 | 168 | 158 | 147 | 137 | 126 | 116 | 105 | 221 | 231 |
| 12,4 | 207 | 196 | 186 | 176 | 165 | 155 | 145 | 134 | 124 | 114 | 103 | 217 | 227 |
| 12,2 | 203 | 193 | 183 | 173 | 163 | 153 | 142 | 132 | 122 | 112 | 102 | 214 | 224 |
| 12,0 | 200 | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 | 140 | 130 | 120 | 110 | 100 | 210 | 220 |
| 11,8 | 197 | 187 | 177 | 167 | 157 | 148 | 138 | 128 | 118 | 108 | 98 | 207 | 216 |
| 11,6 | 193 | 184 | 174 | 164 | 155 | 145 | 135 | 126 | 116 | 106 | 97 | 203 | 213 |
| 11,4 | 190 | 181 | 171 | 162 | 152 | 143 | 133 | 124 | 114 | 105 | 95 | 200 | 209 |
| 11,2 | 187 | 177 | 168 | 159 | 149 | 140 | 131 | 121 | 112 | 103 | 93 | 196 | 205 |
| 11,0 | 183 | 174 | 165 | 156 | 147 | 138 | 128 | 119 | 110 | 101 | 92 | 193 | 202 |
| 10,8 | 180 | 171 | 162 | 153 | 144 | 135 | 126 | 117 | 108 | 99 | 90 | 189 | 198 |
| 10,6 | 177 | 168 | 159 | 150 | 141 | 133 | 124 | 115 | 106 | 97 | 88 | 186 | 194 |
| 10,4 | 173 | 165 | 156 | 147 | 139 | 130 | 121 | 113 | 104 | 95 | 87 | 182 | 191 |
| 10,2 | 170 | 162 | 153 | 145 | 136 | 128 | 119 | 111 | 102 | 94 | 85 | 179 | 187 |
| 10,0 | 167 | 158 | 150 | 142 | 133 | 125 | 117 | 108 | 100 | 92 | 83 | 175 | 183 |
| 9,8 | 163 | 155 | 147 | 139 | 131 | 123 | 114 | 106 | 98 | 90 | 82 | 172 | 180 |
| 9,6 | 160 | 152 | 144 | 136 | 128 | 120 | 112 | 104 | 96 | 88 | 80 | 168 | 176 |
| 9,4 | 157 | 149 | 141 | 133 | 125 | 118 | 110 | 102 | 94 | 86 | 78 | 165 | 172 |
| 9,2 | 153 | 146 | 138 | 130 | 123 | 115 | 107 | 100 | 92 | 84 | 77 | 161 | 169 |
| 9,0 | 150 | 143 | 135 | 128 | 120 | 113 | 105 | 98 | 90 | 83 | 75 | 158 | 165 |
| 8,8 | 147 | 139 | 132 | 125 | 117 | 110 | 103 | 95 | 88 | 81 | 73 | 154 | 161 |
| 8,6 | 143 | 136 | 129 | 122 | 115 | 108 | 100 | 93 | 86 | 79 | 72 | 151 | 158 |
| 8,4 | 140 | 133 | 126 | 119 | 112 | 105 | 98 | 91 | 84 | 77 | 70 | 147 | 154 |
| 8,2 | 137 | 130 | 123 | 116 | 109 | 103 | 96 | 89 | 82 | 75 | 68 | 144 | 150 |
| 8,0 | 133 | 127 | 120 | 113 | 107 | 100 | 93 | 87 | 80 | 73 | 67 | 140 | 147 |
| 7,8 | 130 | 124 | 117 | 111 | 104 | 98 | 91 | 85 | 78 | 72 | 65 | 137 | 143 |
| 7,6 | 127 | 120 | 114 | 108 | 101 | 95 | 89 | 82 | 76 | 70 | 63 | 133 | 139 |