

COURSE A PIED : ALLURES

Ml/kg/mn VO2 max	VMA (Km/h)	PMA Temps au kilomètre	VITESSE FOOTING 60-66% de VMA	TRAVAIL AU SEUIL : Fractionné VMA				VITESSE AU TRAIN (de 70 à 90% de VMA) Temps au kilomètre									Vite / Lent	
				100m	200m	300m	400m	70%	72.5%	75%	77.5%	80%	82.5%	85%	87.5%	90%	100m/ 50m	200m/ 100m
47.6 ml	13.4	4'28"	6'20" à 6'30"	27"	54"	1'21"	1'43"	5'59"	5'43"	5'35"	5'28"	5'20"	5'12"	5'05"	4'58"	4'50"	24"5 / 20"	48"5 / 40
52.5 ml	15	4'	6' à 6'15"	24"	48"	1'12"	1'36"	5'12"	5'06"	5'	4'54"	4'48"	4'42"	4'36"	4'30"	4'24"	22" / 19"	44" / 38"
56.8 ml	16.2	3'42"	5'40" à 5'50"	22"2	44"5	1'07"	1'29"	4'50"	4'44"	4'38"	4'32"	4'26"	4'20"	4'14"	4'08"	4'02"	20" / 18- 18"5	40-41" / 37"
59.9 ml	17.4	3'27"	5'20" à 5'30"	21"	42"	1'03"	1'24"	4'30"	4'25"	4'20"	4'15"	4'10"	4'05"	4'	3'55"	3'50"	19-19"5 / 17-17"5	39" / 35"
64.2 ml	18.4	3'16"	4'55" à 5'10"	19"5	39"	58"5	1'18"	4'14"	4'09"	4'04"	4'	3'55"	3'50"	3'45"	3'40"	3'35"	18" / 16"	36-37" / 33"
68.6 ml	19.6	3'04"	4'40" à 4'50"	18"5	37"	55"5	1'14"	4'	3'55"	3'50"	3'46"	3'41"	3'37"	3'32"	3'28"	3'23"	17" / 16"	34-35" / 32-33"
72.1 ml	20.6	2'55"	4'30" à 4'40"	17"5	35"	53"5	1'10"	3'47"	3'43"	3'33" 5	3'34"	3'30"	3'25"	3'21"	3'17"	3'13"	16" / 15"	32-33" / 30-31"
73.2 ml	21.6	2'46"	4'10" à 4'20"	16"5	33"	49"5	1'06"	3'36"	3'32"	3'28"	3'24"	3'19"	3'15"	3'11"	3'07"	3'03"	15"5 / 14"	31-32" / 28-30"

- **Footing** : de 1 heure à 2 h 30. Il est possible de faire du vite-lent dans le footing.
- **Travail au seuil/fractionné VMA** : Série de 10 à 20 fois. Récupération entre 30" et 1 minute
- **Travail au train** : Séries de 1, 2 ou 3 Km. Récupération 4 à 5 minutes (ex : 5 x 1000m à 72.5% de VMA ; R = 3-4' Si tout va bien passer à 75%)
- **Vite / lent** : 2 ou 3 fois 8 à 10 minutes (Pour simplifier, prendre le même temps sur la demi-distance)