

Test VMA

Calcul de la V.M.A à partir d'un test sur 1500m

| Temps réalisé sur 1500m | Vitesse maximale aérobie |
|-------------------------|--------------------------|
| 10 ' 55 | 8,24 km/h |
| 10 ' 50 | 8,31 km/h |
| 10 ' 45 | 8,37 km/h |
| 10 ' 40 | 8,44 km/h |
| 10 ' 35 | 8,50 km/h |
| 10 ' 30 | 8,57 km/h |
| 10 ' 25 | 8,64 km/h |
| 10 ' 20 | 8,71 km/h |
| 10 ' 15 | 8,78 km/h |
| 10 ' 10 | 8,85 km/h |
| 10 ' 5 | 8,93 km/h |
| 10 ' 0 | 9,00 km/h |
| 9 ' 55 | 9,08 km/h |
| 9 ' 50 | 9,15 km/h |
| 9 ' 45 | 9,23 km/h |
| 9 ' 40 | 9,31 km/h |
| 9 ' 35 | 9,39 km/h |
| 9 ' 30 | 9,47 km/h |
| 9 ' 25 | 9,56 km/h |
| 9 ' 20 | 9,64 km/h |
| 9 ' 15 | 9,73 km/h |
| 9 ' 10 | 9,82 km/h |
| 9 ' 5 | 9,91 km/h |
| 9 ' 0 | 10,00 km/h |
| 8 ' 55 | 10,09 km/h |
| 8 ' 50 | 10,19 km/h |
| 8 ' 45 | 10,29 km/h |
| 8 ' 40 | 10,38 km/h |
| 8 ' 35 | 10,49 km/h |
| 8 ' 30 | 10,59 km/h |
| 8 ' 25 | 10,69 km/h |
| 8 ' 20 | 10,80 km/h |
| 8 ' 15 | 10,91 km/h |
| 8 ' 10 | 11,02 km/h |
| 8 ' 5 | 11,13 km/h |
| 8 ' 0 | 11,25 km/h |
| 7 ' 55 | 11,37 km/h |
| 7 ' 50 | 11,49 km/h |
| 7 ' 45 | 11,61 km/h |
| 7 ' 40 | 11,74 km/h |

| | |
|--------|------------|
| 7 ' 35 | 11,87 km/h |
| 7 ' 30 | 12,00 km/h |
| 7 ' 25 | 12,13 km/h |
| 7 ' 20 | 12,27 km/h |
| 7 ' 15 | 12,41 km/h |
| 7 ' 10 | 12,56 km/h |
| 7 ' 5 | 12,71 km/h |
| 7 ' 0 | 12,86 km/h |
| 6 ' 55 | 13,01 km/h |
| 6 ' 50 | 13,17 km/h |
| 6 ' 45 | 13,33 km/h |
| 6 ' 40 | 13,50 km/h |
| 6 ' 35 | 13,67 km/h |
| 6 ' 30 | 13,85 km/h |
| 6 ' 25 | 14,03 km/h |
| 6 ' 20 | 14,21 km/h |
| 6 ' 15 | 14,40 km/h |
| 6 ' 10 | 14,59 km/h |
| 6 ' 5 | 14,79 km/h |
| 6 ' 0 | 15,00 km/h |
| 5 ' 55 | 15,21 km/h |
| 5 ' 50 | 15,43 km/h |
| 5 ' 45 | 15,65 km/h |
| 5 ' 40 | 15,88 km/h |
| 5 ' 35 | 16,12 km/h |
| 5 ' 30 | 16,36 km/h |
| 5 ' 25 | 16,62 km/h |
| 5 ' 20 | 16,88 km/h |
| 5 ' 15 | 17,14 km/h |
| 5 ' 10 | 17,42 km/h |
| 5 ' 5 | 17,70 km/h |
| 5 ' 0 | 18,00 km/h |
| 4 ' 55 | 18,31 km/h |
| 4 ' 50 | 18,62 km/h |
| 4 ' 45 | 18,95 km/h |
| 4 ' 40 | 19,29 km/h |
| 4 ' 35 | 19,64 km/h |
| 4 ' 30 | 20,00 km/h |
| 4 ' 25 | 20,38 km/h |
| 4 ' 20 | 20,77 km/h |
| 4 ' 15 | 21,18 km/h |
| 4 ' 10 | 21,60 km/h |
| 4 ' 5 | 22,04 km/h |
| 4 ' 0 | 22,50 km/h |
| 3 ' 55 | 22,98 km/h |
| 3 ' 50 | 23,48 km/h |

| | |
|---------------|-------------------|
| 3 ' 45 | 24,00 km/h |
| 3 ' 40 | 24,55 km/h |
| 3 ' 35 | 25,12 km/h |
| 3 ' 30 | 25,71 km/h |
| 3 ' 25 | 26,34 km/h |
| 3 ' 20 | 27,00 km/h |
| 3 ' 15 | 27,69 km/h |
| 3 ' 10 | 28,42 km/h |
| 3 ' 5 | 29,19 km/h |
| 3 ' 0 | 30,00 km/h |

Tests sportifs

Entrainement-sportif.fr