

# Test VMA

## Calcul de la V.M.A à partir d'un test sur 4 minutes

Distance parcourue en 4 mn

Vitesse maximale aérobie

<b>500 m</b>	<b>7,5 km/h</b>
<b>510 m</b>	<b>7,7 km/h</b>
<b>520 m</b>	<b>7,8 km/h</b>
<b>530 m</b>	<b>8,0 km/h</b>
<b>540 m</b>	<b>8,1 km/h</b>
<b>550 m</b>	<b>8,3 km/h</b>
<b>560 m</b>	<b>8,4 km/h</b>
<b>570 m</b>	<b>8,6 km/h</b>
<b>580 m</b>	<b>8,7 km/h</b>
<b>590 m</b>	<b>8,9 km/h</b>
<b>600 m</b>	<b>9,0 km/h</b>
<b>610 m</b>	<b>9,2 km/h</b>
<b>620 m</b>	<b>9,3 km/h</b>
<b>630 m</b>	<b>9,5 km/h</b>
<b>640 m</b>	<b>9,6 km/h</b>
<b>650 m</b>	<b>9,8 km/h</b>
<b>660 m</b>	<b>9,9 km/h</b>
<b>670 m</b>	<b>10,1 km/h</b>
<b>680 m</b>	<b>10,2 km/h</b>
<b>690 m</b>	<b>10,4 km/h</b>
<b>700 m</b>	<b>10,5 km/h</b>
<b>710 m</b>	<b>10,7 km/h</b>
<b>720 m</b>	<b>10,8 km/h</b>
<b>730 m</b>	<b>11,0 km/h</b>
<b>740 m</b>	<b>11,1 km/h</b>
<b>750 m</b>	<b>11,3 km/h</b>
<b>760 m</b>	<b>11,4 km/h</b>
<b>770 m</b>	<b>11,6 km/h</b>
<b>780 m</b>	<b>11,7 km/h</b>
<b>790 m</b>	<b>11,9 km/h</b>
<b>800 m</b>	<b>12,0 km/h</b>
<b>810 m</b>	<b>12,2 km/h</b>
<b>820 m</b>	<b>12,3 km/h</b>
<b>830 m</b>	<b>12,5 km/h</b>
<b>840 m</b>	<b>12,6 km/h</b>
<b>850 m</b>	<b>12,8 km/h</b>
<b>860 m</b>	<b>12,9 km/h</b>
<b>870 m</b>	<b>13,1 km/h</b>
<b>880 m</b>	<b>13,2 km/h</b>
<b>890 m</b>	<b>13,4 km/h</b>
<b>900 m</b>	<b>13,5 km/h</b>
<b>910 m</b>	<b>13,7 km/h</b>
<b>920 m</b>	<b>13,8 km/h</b>

<b>930 m</b>	<b>14,0 km/h</b>
<b>940 m</b>	<b>14,1 km/h</b>
<b>950 m</b>	<b>14,3 km/h</b>
<b>960 m</b>	<b>14,4 km/h</b>
<b>970 m</b>	<b>14,6 km/h</b>
<b>980 m</b>	<b>14,7 km/h</b>
<b>990 m</b>	<b>14,9 km/h</b>
<b>1000 m</b>	<b>15,0 km/h</b>
<b>1010 m</b>	<b>15,2 km/h</b>
<b>1020 m</b>	<b>15,3 km/h</b>
<b>1030 m</b>	<b>15,5 km/h</b>
<b>1040 m</b>	<b>15,6 km/h</b>
<b>1050 m</b>	<b>15,8 km/h</b>
<b>1060 m</b>	<b>15,9 km/h</b>
<b>1070 m</b>	<b>16,1 km/h</b>
<b>1080 m</b>	<b>16,2 km/h</b>
<b>1090 m</b>	<b>16,4 km/h</b>
<b>1100 m</b>	<b>16,5 km/h</b>
<b>1110 m</b>	<b>16,7 km/h</b>
<b>1120 m</b>	<b>16,8 km/h</b>
<b>1130 m</b>	<b>17,0 km/h</b>
<b>1140 m</b>	<b>17,1 km/h</b>
<b>1150 m</b>	<b>17,3 km/h</b>
<b>1160 m</b>	<b>17,4 km/h</b>
<b>1170 m</b>	<b>17,6 km/h</b>
<b>1180 m</b>	<b>17,7 km/h</b>
<b>1190 m</b>	<b>17,9 km/h</b>
<b>1200 m</b>	<b>18,0 km/h</b>
<b>1210 m</b>	<b>18,2 km/h</b>
<b>1220 m</b>	<b>18,3 km/h</b>
<b>1230 m</b>	<b>18,5 km/h</b>
<b>1240 m</b>	<b>18,6 km/h</b>
<b>1250 m</b>	<b>18,8 km/h</b>
<b>1240 m</b>	<b>18,6 km/h</b>
<b>1250 m</b>	<b>18,8 km/h</b>
<b>1260 m</b>	<b>18,9 km/h</b>
<b>1270 m</b>	<b>19,1 km/h</b>
<b>1280 m</b>	<b>19,2 km/h</b>
<b>1290 m</b>	<b>19,4 km/h</b>
<b>1300 m</b>	<b>19,5 km/h</b>
<b>1310 m</b>	<b>19,7 km/h</b>
<b>1320 m</b>	<b>19,8 km/h</b>
<b>1330 m</b>	<b>20,0 km/h</b>
<b>1340 m</b>	<b>20,1 km/h</b>
<b>1350 m</b>	<b>20,3 km/h</b>
<b>1360 m</b>	<b>20,4 km/h</b>
<b>1370 m</b>	<b>20,6 km/h</b>
<b>1380 m</b>	<b>20,7 km/h</b>
<b>1390 m</b>	<b>20,9 km/h</b>

**1400 m**  
**1410 m**  
**1420 m**  
**1430 m**  
**1440 m**  
**1450 m**  
**1460 m**  
**1470 m**  
**1480 m**  
**1490 m**  
**1500 m**  
**1510 m**  
**1520 m**  
**1530 m**  
**1540 m**  
**1550 m**  
**1560 m**  
**1570 m**  
**1580 m**  
**1590 m**  
**1600 m**  
**1610 m**  
**1620 m**  
**1630 m**  
**1640 m**  
**1650 m**  
**1660 m**  
**1670 m**  
**1680 m**  
**1690 m**  
**1700 m**  
**1710 m**  
**1720 m**  
**1730 m**  
**1740 m**  
**1750 m**  
**1760 m**  
**1770 m**  
**1780 m**  
**1790 m**  
**1800 m**  
**1810 m**  
**1820 m**  
**1830 m**  
**1840 m**  
**1850 m**  
**1860 m**  
**1870 m**  
**1880 m**

**21,0 km/h**  
**21,2 km/h**  
**21,3 km/h**  
**21,5 km/h**  
**21,6 km/h**  
**21,8 km/h**  
**21,9 km/h**  
**22,1 km/h**  
**22,2 km/h**  
**22,4 km/h**  
**22,5 km/h**  
**22,7 km/h**  
**22,8 km/h**  
**23,0 km/h**  
**23,1 km/h**  
**23,3 km/h**  
**23,4 km/h**  
**23,6 km/h**  
**23,7 km/h**  
**23,9 km/h**  
**24,0 km/h**  
**24,2 km/h**  
**24,3 km/h**  
**24,5 km/h**  
**24,6 km/h**  
**24,8 km/h**  
**24,9 km/h**  
**25,1 km/h**  
**25,2 km/h**  
**25,4 km/h**  
**25,5 km/h**  
**25,7 km/h**  
**25,8 km/h**  
**26,0 km/h**  
**26,1 km/h**  
**26,3 km/h**  
**26,4 km/h**  
**26,6 km/h**  
**26,7 km/h**  
**26,9 km/h**  
**27,0 km/h**  
**27,2 km/h**  
**27,3 km/h**  
**27,5 km/h**  
**27,6 km/h**  
**27,8 km/h**  
**27,9 km/h**  
**28,1 km/h**  
**28,2 km/h**

**1890 m**  
**1900 m**  
**1910 m**  
**1920 m**  
**1930 m**  
**1940 m**  
**1950 m**  
**1960 m**  
**1970 m**  
**1980 m**  
**1990 m**

**28,4 km/h**  
**28,5 km/h**  
**28,7 km/h**  
**28,8 km/h**  
**29,0 km/h**  
**29,1 km/h**  
**29,3 km/h**  
**29,4 km/h**  
**29,6 km/h**  
**29,7 km/h**  
**29,9 km/h**

## **Tests sportifs**

**[Entrainement-sportif.fr](http://Entrainement-sportif.fr)**