

## Tableau d'allures de course

Balises espacées de ...

**50** mètres

L'espacement des balises est modifiable , cliquez sur le [nombre](#) affiché

	%FCM	%VMA	VMA												
			8,0	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0
Echauffement	55%	50%	45,0	40,0	36,0	32,7	30,0	27,7	25,7	24,0	22,5	21,2	20,0	18,9	18,0
	65%	60%	37,5	33,3	30,0	27,3	25,0	23,1	21,4	20,0	18,8	17,6	16,7	15,8	15,0
Entretien	78%	70%	32,1	28,6	25,7	23,4	21,4	19,8	18,4	17,1	16,1	15,1	14,3	13,5	12,9
Endurance	85%	80%	28,1	25,0	22,5	20,5	18,8	17,3	16,1	15,0	14,1	13,2	12,5	11,8	11,3
Dévt VMA	95%	90%	25,0	22,2	20,0	18,2	16,7	15,4	14,3	13,3	12,5	11,8	11,1	10,5	10,0
	100%	100%	22,5	20,0	18,0	16,4	15,0	13,8	12,9	12,0	11,3	10,6	10,0	9,5	9,0
	100%	110%	20,5	18,2	16,4	14,9	13,6	12,6	11,7	10,9	10,2	9,6	9,1	8,6	8,2
Prépa 500m	100%	120%	18,8	16,7	15,0	13,6	12,5	11,5	10,7	10,0	9,4	8,8	8,3	7,9	7,5
	100%	130%	17,3	15,4	13,8	12,6	11,5	10,7	9,9	9,2	8,7	8,1	7,7	7,3	6,9

Exemple (case jaune) : à 70% d'une VMA de 13km/h il faut franchir 50m en 19,8 secondes

[VMA : tableau d'allures de course](#)

[entrainement-sportif.fr](http://entrainement-sportif.fr)