

Test VMA

Calcul de la V.M.A à partir d'un test sur 2000m

Temps réalisé sur 2000m	Vitesse maximale aérobie
14 ' 55	8,04 km/h
14 ' 50	8,09 km/h
14 ' 45	8,14 km/h
14 ' 40	8,18 km/h
14 ' 35	8,23 km/h
14 ' 30	8,28 km/h
14 ' 25	8,32 km/h
14 ' 20	8,37 km/h
14 ' 15	8,42 km/h
14 ' 10	8,47 km/h
14 ' 5	8,52 km/h
14 ' 0	8,57 km/h
13 ' 55	8,62 km/h
13 ' 50	8,67 km/h
13 ' 45	8,73 km/h
13 ' 40	8,78 km/h
13 ' 35	8,83 km/h
13 ' 30	8,89 km/h
13 ' 25	8,94 km/h
13 ' 20	9,00 km/h
13 ' 15	9,06 km/h
13 ' 10	9,11 km/h
13 ' 5	9,17 km/h
13 ' 0	9,23 km/h
12 ' 55	9,29 km/h
12 ' 50	9,35 km/h
12 ' 45	9,41 km/h
12 ' 40	9,47 km/h
12 ' 35	9,54 km/h
12 ' 30	9,60 km/h
12 ' 25	9,66 km/h
12 ' 20	9,73 km/h
12 ' 15	9,80 km/h
12 ' 10	9,86 km/h
12 ' 5	9,93 km/h
12 ' 0	10,00 km/h
11 ' 55	10,07 km/h
11 ' 50	10,14 km/h
11 ' 45	10,21 km/h
11 ' 40	10,29 km/h
11 ' 35	10,36 km/h
11 ' 30	10,43 km/h
11 ' 25	10,51 km/h

11 ' 20	10,59 km/h
11 ' 15	10,67 km/h
11 ' 10	10,75 km/h
11 ' 5	10,83 km/h
11 ' 0	10,91 km/h
10 ' 55	10,99 km/h
10 ' 50	11,08 km/h
10 ' 45	11,16 km/h
10 ' 40	11,25 km/h
10 ' 35	11,34 km/h
10 ' 30	11,43 km/h
10 ' 25	11,52 km/h
10 ' 20	11,61 km/h
10 ' 15	11,71 km/h
10 ' 10	11,80 km/h
10 ' 5	11,90 km/h
10 ' 0	12,00 km/h
9 ' 55	12,10 km/h
9 ' 50	12,20 km/h
9 ' 45	12,31 km/h
9 ' 40	12,41 km/h
9 ' 35	12,52 km/h
9 ' 30	12,63 km/h
9 ' 25	12,74 km/h
9 ' 20	12,86 km/h
9 ' 15	12,97 km/h
9 ' 10	13,09 km/h
9 ' 5	13,21 km/h
9 ' 0	13,33 km/h
8 ' 55	13,46 km/h
8 ' 50	13,58 km/h
8 ' 45	13,71 km/h
8 ' 40	13,85 km/h
8 ' 35	13,98 km/h
8 ' 30	14,12 km/h
8 ' 25	14,26 km/h
8 ' 20	14,40 km/h
8 ' 15	14,55 km/h
8 ' 10	14,69 km/h
8 ' 5	14,85 km/h
8 ' 0	15,00 km/h
7 ' 55	15,16 km/h
7 ' 50	15,32 km/h
7 ' 45	15,48 km/h
7 ' 40	15,65 km/h
7 ' 35	15,82 km/h
7 ' 30	16,00 km/h
7 ' 25	16,18 km/h
7 ' 20	16,36 km/h

7 ' 15	16,55 km/h
7 ' 10	16,74 km/h
7 ' 5	16,94 km/h
7 ' 0	17,14 km/h
6 ' 55	17,35 km/h
6 ' 50	17,56 km/h
6 ' 45	17,78 km/h
6 ' 40	18,00 km/h
6 ' 35	18,23 km/h
6 ' 30	18,46 km/h
6 ' 25	18,70 km/h
6 ' 20	18,95 km/h
6 ' 15	19,20 km/h
6 ' 10	19,46 km/h
6 ' 5	19,73 km/h
6 ' 0	20,00 km/h
5 ' 55	20,28 km/h
5 ' 50	20,57 km/h
5 ' 45	20,87 km/h
5 ' 40	21,18 km/h
5 ' 35	21,49 km/h
5 ' 30	21,82 km/h
5 ' 25	22,15 km/h
5 ' 20	22,50 km/h
5 ' 15	22,86 km/h
5 ' 10	23,23 km/h
5 ' 5	23,61 km/h
5 ' 0	24,00 km/h
4 ' 55	24,41 km/h
4 ' 50	24,83 km/h
4 ' 45	25,26 km/h
4 ' 40	25,71 km/h
4 ' 35	26,18 km/h
4 ' 30	26,67 km/h
4 ' 25	27,17 km/h
4 ' 20	27,69 km/h
4 ' 15	28,24 km/h
4 ' 10	28,80 km/h
4 ' 5	29,39 km/h
4 ' 0	30,00 km/h

Tests sportifs

Entrainement-sportif.fr