

# TABLE de CADENCES d'ENTRAÎNEMENT

de Michel Vergnaud

Attention: Ce Tableau est **personnel**; il correspond à votre résultat au test sur piste (VAMEVAL ou Léger et Boucher). **Ne jamais le "prêter" ou l' "emprunter"**.

1 - Mon NOM:

2 - Mon NIVEAU:

**VMA** en kmh **24**

**VO<sub>2</sub> max** correspondante en ml d'O<sub>2</sub>/mn/kg **84**

3 - Mes CADENCES de COURSE:

Vit. Relative % de V.A.M.	Vit. en km/h	CADENCE (en minutes:secondes) sur													
		100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	2400m	3000m
<b>60%</b>	14,4	00:25	00:50	01:15	01:40	02:05	02:30	03:20	04:10	05:00	06:15	06:40	08:20	10:00	12:30
<b>65%</b>	15,6	00:23	00:46	01:09	01:32	01:55	02:18	03:05	03:51	04:37	05:46	06:09	07:42	09:14	11:32
<b>70%</b>	16,8	00:21	00:43	01:04	01:26	01:47	02:09	02:51	03:34	04:17	05:21	05:43	07:09	08:34	10:43
<b>75%</b>	18,0	00:20	00:40	01:00	01:20	01:40	02:00	02:40	03:20	04:00	05:00	05:20	06:40	08:00	10:00
<b>80%</b>	19,2	00:19	00:38	00:56	01:15	01:34	01:52	02:30	03:07	03:45	04:41	05:00	06:15	07:30	09:22
<b>85%</b>	20,4	00:18	00:35	00:53	01:11	01:28	01:46	02:21	02:56	03:32	04:25	04:42	05:53	07:04	08:49
<b>90%</b>	21,6	00:17	00:33	00:50	01:07	01:23	01:40	02:13	02:47	03:20	04:10	04:27	05:33	06:40	08:20
<b>95%</b>	22,8	00:16	00:32	00:47	01:03	01:19	01:35	02:06	02:38	03:09	03:57	04:13	05:16	06:19	07:54
<b>100%</b>	24,0	00:15	00:30	00:45	01:00	01:15	01:30	02:00	02:30	03:00	03:45	04:00	05:00		
<b>105%</b>	25,2	00:14	00:29	00:43	00:57	01:11	01:26	01:54	02:23	02:51	03:34	03:49			
<b>110%</b>	26,4	00:14	00:27	00:41	00:55	01:08	01:22	01:49	02:16	02:44	03:25				
<b>115%</b>	27,6	00:13	00:26	00:39	00:52	01:05	01:18	01:44	02:10	02:37					
<b>120%</b>	28,8	00:13	00:25	00:38	00:50	01:03	01:15	01:40	02:05						

La vitesse relative est choisie en fonction de l'**Objectif de la séance**. Elle doit être cohérente avec les distances utilisées et le nombre de répétitions. N'hésitez jamais à consulter votre entraîneur.

# TABLE de CADENCES d'ENTRAÎNEMENT

de Michel Vergnaud

Attention: Ce Tableau est **personnel**; il correspond à votre résultat au test sur piste (VAMEVAL ou Léger et Boucher). **Ne jamais le "prêter" ou l' "emprunter"**.

1 - Mon NOM:

2 - Mon NIVEAU:

**VMA** en kmh **23,5**

**VO<sub>2</sub> max** correspondante en ml d'O<sub>2</sub>/mn/kg **82,3**

3 - Mes CADENCES de COURSE:

Vit. Relative % de V.A.M.	Vit. en km/h	CADENCE (en minutes:secondes) sur													
		100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	2400m	3000m
<b>60%</b>	14,1	00:26	00:51	01:17	01:42	02:08	02:33	03:24	04:15	05:06	06:23	06:49	08:31	10:13	12:46
<b>65%</b>	15,3	00:24	00:47	01:11	01:34	01:58	02:21	03:09	03:56	04:43	05:54	06:17	07:51	09:26	11:47
<b>70%</b>	16,5	00:22	00:44	01:06	01:28	01:49	02:11	02:55	03:39	04:23	05:28	05:50	07:18	08:45	10:57
<b>75%</b>	17,6	00:20	00:41	01:01	01:22	01:42	02:03	02:43	03:24	04:05	05:06	05:27	06:49	08:10	10:13
<b>80%</b>	18,8	00:19	00:38	00:57	01:17	01:36	01:55	02:33	03:11	03:50	04:47	05:06	06:23	07:40	09:34
<b>85%</b>	20,0	00:18	00:36	00:54	01:12	01:30	01:48	02:24	03:00	03:36	04:30	04:48	06:00	07:13	09:01
<b>90%</b>	21,2	00:17	00:34	00:51	01:08	01:25	01:42	02:16	02:50	03:24	04:15	04:32	05:40	06:49	08:31
<b>95%</b>	22,3	00:16	00:32	00:48	01:05	01:21	01:37	02:09	02:41	03:14	04:02	04:18	05:23	06:27	08:04
<b>100%</b>	23,5	00:15	00:31	00:46	01:01	01:17	01:32	02:03	02:33	03:04	03:50	04:05	05:06		
<b>105%</b>	24,7	00:15	00:29	00:44	00:58	01:13	01:28	01:57	02:26	02:55	03:39	03:53			
<b>110%</b>	25,9	00:14	00:28	00:42	00:56	01:10	01:24	01:51	02:19	02:47	03:29				
<b>115%</b>	27,0	00:13	00:27	00:40	00:53	01:07	01:20	01:47	02:13	02:40					
<b>120%</b>	28,2	00:13	00:26	00:38	00:51	01:04	01:17	01:42	02:08						

La vitesse relative est choisie en fonction de l'**Objectif de la séance**. Elle doit être cohérente avec les distances utilisées et le nombre de répétitions. N'hésitez jamais à consulter votre entraîneur.

# TABLE de CADENCES d'ENTRAÎNEMENT

de Michel Vergnaud

Attention: Ce Tableau est **personnel**; il correspond à votre résultat au test sur piste (VAMEVAL ou Léger et Boucher). **Ne jamais le "prêter" ou l' "emprunter"**.

1 - Mon NOM:

2 - Mon NIVEAU:

**VMA** en kmh **23**

**VO<sub>2</sub> max** correspondante en ml d'O<sub>2</sub>/mn/kg **80,5**

3 - Mes CADENCES de COURSE:

Vit. Relative % de V.A.M.	Vit. en km/h	CADENCE (en minutes:secondes) sur													
		100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	2400m	3000m
<b>60%</b>	13,8	00:26	00:52	01:18	01:44	02:10	02:37	03:29	04:21	05:13	06:31	06:57	08:42	10:26	13:03
<b>65%</b>	15,0	00:24	00:48	01:12	01:36	02:00	02:24	03:13	04:01	04:49	06:01	06:25	08:02	09:38	12:02
<b>70%</b>	16,1	00:22	00:45	01:07	01:29	01:52	02:14	02:59	03:44	04:28	05:35	05:58	07:27	08:57	11:11
<b>75%</b>	17,3	00:21	00:42	01:03	01:23	01:44	02:05	02:47	03:29	04:10	05:13	05:34	06:57	08:21	10:26
<b>80%</b>	18,4	00:20	00:39	00:59	01:18	01:38	01:57	02:37	03:16	03:55	04:53	05:13	06:31	07:50	09:47
<b>85%</b>	19,6	00:18	00:37	00:55	01:14	01:32	01:50	02:27	03:04	03:41	04:36	04:55	06:08	07:22	09:12
<b>90%</b>	20,7	00:17	00:35	00:52	01:10	01:27	01:44	02:19	02:54	03:29	04:21	04:38	05:48	06:57	08:42
<b>95%</b>	21,9	00:16	00:33	00:49	01:06	01:22	01:39	02:12	02:45	03:18	04:07	04:24	05:30	06:35	08:14
<b>100%</b>	23,0	00:16	00:31	00:47	01:03	01:18	01:34	02:05	02:37	03:08	03:55	04:10	05:13		
<b>105%</b>	24,2	00:15	00:30	00:45	01:00	01:15	01:29	01:59	02:29	02:59	03:44	03:59			
<b>110%</b>	25,3	00:14	00:28	00:43	00:57	01:11	01:25	01:54	02:22	02:51	03:33				
<b>115%</b>	26,5	00:14	00:27	00:41	00:54	01:08	01:22	01:49	02:16	02:43					
<b>120%</b>	27,6	00:13	00:26	00:39	00:52	01:05	01:18	01:44	02:10						

La vitesse relative est choisie en fonction de l'**Objectif de la séance**. Elle doit être cohérente avec les distances utilisées et le nombre de répétitions. N'hésitez jamais à consulter votre entraîneur.

# TABLE de CADENCES d'ENTRAÎNEMENT

de Michel Vergnaud

Attention: Ce Tableau est **personnel**; il correspond à votre résultat au test sur piste (VAMEVAL ou Léger et Boucher). **Ne jamais le "prêter" ou l' "emprunter"**.

1 - Mon NOM:

2 - Mon NIVEAU:

**VMA** en kmh **22,5**

**VO<sub>2</sub> max** correspondante en ml d'O<sub>2</sub>/mn/kg **78,8**

3 - Mes CADENCES de COURSE:

Vit. Relative % de V.A.M.	Vit. en km/h	CADENCE (en minutes:secondes) sur													
		100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	2400m	3000m
<b>60%</b>	13,5	00:27	00:53	01:20	01:47	02:13	02:40	03:33	04:27	05:20	06:40	07:07	08:53	10:40	13:20
<b>65%</b>	14,6	00:25	00:49	01:14	01:38	02:03	02:28	03:17	04:06	04:55	06:09	06:34	08:12	09:51	12:18
<b>70%</b>	15,8	00:23	00:46	01:09	01:31	01:54	02:17	03:03	03:49	04:34	05:43	06:06	07:37	09:09	11:26
<b>75%</b>	16,9	00:21	00:43	01:04	01:25	01:47	02:08	02:51	03:33	04:16	05:20	05:41	07:07	08:32	10:40
<b>80%</b>	18,0	00:20	00:40	01:00	01:20	01:40	02:00	02:40	03:20	04:00	05:00	05:20	06:40	08:00	10:00
<b>85%</b>	19,1	00:19	00:38	00:56	01:15	01:34	01:53	02:31	03:08	03:46	04:42	05:01	06:16	07:32	09:25
<b>90%</b>	20,3	00:18	00:36	00:53	01:11	01:29	01:47	02:22	02:58	03:33	04:27	04:44	05:56	07:07	08:53
<b>95%</b>	21,4	00:17	00:34	00:51	01:07	01:24	01:41	02:15	02:48	03:22	04:13	04:29	05:37	06:44	08:25
<b>100%</b>	22,5	00:16	00:32	00:48	01:04	01:20	01:36	02:08	02:40	03:12	04:00	04:16	05:20		
<b>105%</b>	23,6	00:15	00:30	00:46	01:01	01:16	01:31	02:02	02:32	03:03	03:49	04:04			
<b>110%</b>	24,8	00:15	00:29	00:44	00:58	01:13	01:27	01:56	02:25	02:55	03:38				
<b>115%</b>	25,9	00:14	00:28	00:42	00:56	01:10	01:23	01:51	02:19	02:47					
<b>120%</b>	27,0	00:13	00:27	00:40	00:53	01:07	01:20	01:47	02:13						

La vitesse relative est choisie en fonction de l'**Objectif de la séance**. Elle doit être cohérente avec les distances utilisées et le nombre de répétitions. N'hésitez jamais à consulter votre entraîneur.

# TABLE de CADENCES d'ENTRAÎNEMENT

de Michel Vergnaud

Attention: Ce Tableau est **personnel**; il correspond à votre résultat au test sur piste (VAMEVAL ou Léger et Boucher). **Ne jamais le "prêter" ou l' "emprunter"**.

1 - Mon NOM:

2 - Mon NIVEAU:

**VMA** en kmh **22**

**VO<sub>2</sub> max** correspondante en ml d'O<sub>2</sub>/mn/kg **77**

3 - Mes CADENCES de COURSE:

Vit. Relative % de V.A.M.	Vit. en km/h	CADENCE (en minutes:secondes) sur													
		100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	2400m	3000m
<b>60%</b>	13,2	00:27	00:55	01:22	01:49	02:16	02:44	03:38	04:33	05:27	06:49	07:16	09:05	10:55	13:38
<b>65%</b>	14,3	00:25	00:50	01:16	01:41	02:06	02:31	03:21	04:12	05:02	06:18	06:43	08:23	10:04	12:35
<b>70%</b>	15,4	00:23	00:47	01:10	01:34	01:57	02:20	03:07	03:54	04:41	05:51	06:14	07:48	09:21	11:41
<b>75%</b>	16,5	00:22	00:44	01:05	01:27	01:49	02:11	02:55	03:38	04:22	05:27	05:49	07:16	08:44	10:55
<b>80%</b>	17,6	00:20	00:41	01:01	01:22	01:42	02:03	02:44	03:25	04:05	05:07	05:27	06:49	08:11	10:14
<b>85%</b>	18,7	00:19	00:39	00:58	01:17	01:36	01:56	02:34	03:13	03:51	04:49	05:08	06:25	07:42	09:38
<b>90%</b>	19,8	00:18	00:36	00:55	01:13	01:31	01:49	02:25	03:02	03:38	04:33	04:51	06:04	07:16	09:05
<b>95%</b>	20,9	00:17	00:34	00:52	01:09	01:26	01:43	02:18	02:52	03:27	04:18	04:36	05:44	06:53	08:37
<b>100%</b>	22,0	00:16	00:33	00:49	01:05	01:22	01:38	02:11	02:44	03:16	04:05	04:22	05:27		
<b>105%</b>	23,1	00:16	00:31	00:47	01:02	01:18	01:34	02:05	02:36	03:07	03:54	04:09			
<b>110%</b>	24,2	00:15	00:30	00:45	01:00	01:14	01:29	01:59	02:29	02:59	03:43				
<b>115%</b>	25,3	00:14	00:28	00:43	00:57	01:11	01:25	01:54	02:22	02:51					
<b>120%</b>	26,4	00:14	00:27	00:41	00:55	01:08	01:22	01:49	02:16						

La vitesse relative est choisie en fonction de l'**Objectif de la séance**. Elle doit être cohérente avec les distances utilisées et le nombre de répétitions. N'hésitez jamais à consulter votre entraîneur.

# TABLE de CADENCES d'ENTRAÎNEMENT

de Michel Vergnaud

Attention: Ce Tableau est **personnel**; il correspond à votre résultat au test sur piste (VAMEVAL ou Léger et Boucher). **Ne jamais le "prêter" ou l' "emprunter"**.

1 - Mon NOM:

2 - Mon NIVEAU:

**VMA** en kmh **21,5**

**VO<sub>2</sub> max** correspondante en ml d'O<sub>2</sub>/mn/kg **75,3**

3 - Mes CADENCES de COURSE:

Vit. Relative % de V.A.M.	Vit. en km/h	CADENCE (en minutes:secondes) sur													
		100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	2400m	3000m
<b>60%</b>	12,9	00:28	00:56	01:24	01:52	02:20	02:47	03:43	04:39	05:35	06:59	07:27	09:18	11:10	13:57
<b>65%</b>	14,0	00:26	00:52	01:17	01:43	02:09	02:35	03:26	04:18	05:09	06:26	06:52	08:35	10:18	12:53
<b>70%</b>	15,1	00:24	00:48	01:12	01:36	02:00	02:24	03:11	03:59	04:47	05:59	06:23	07:58	09:34	11:58
<b>75%</b>	16,1	00:22	00:45	01:07	01:29	01:52	02:14	02:59	03:43	04:28	05:35	05:57	07:27	08:56	11:10
<b>80%</b>	17,2	00:21	00:42	01:03	01:24	01:45	02:06	02:47	03:29	04:11	05:14	05:35	06:59	08:22	10:28
<b>85%</b>	18,3	00:20	00:39	00:59	01:19	01:38	01:58	02:38	03:17	03:56	04:55	05:15	06:34	07:53	09:51
<b>90%</b>	19,4	00:19	00:37	00:56	01:14	01:33	01:52	02:29	03:06	03:43	04:39	04:58	06:12	07:27	09:18
<b>95%</b>	20,4	00:18	00:35	00:53	01:11	01:28	01:46	02:21	02:56	03:32	04:24	04:42	05:53	07:03	08:49
<b>100%</b>	21,5	00:17	00:33	00:50	01:07	01:24	01:40	02:14	02:47	03:21	04:11	04:28	05:35		
<b>105%</b>	22,6	00:16	00:32	00:48	01:04	01:20	01:36	02:08	02:39	03:11	03:59	04:15			
<b>110%</b>	23,7	00:15	00:30	00:46	01:01	01:16	01:31	02:02	02:32	03:03	03:48				
<b>115%</b>	24,7	00:15	00:29	00:44	00:58	01:13	01:27	01:56	02:26	02:55					
<b>120%</b>	25,8	00:14	00:28	00:42	00:56	01:10	01:24	01:52	02:20						

La vitesse relative est choisie en fonction de l'**Objectif de la séance**. Elle doit être cohérente avec les distances utilisées et le nombre de répétitions. N'hésitez jamais à consulter votre entraîneur.

# TABLE de CADENCES d'ENTRAÎNEMENT

de Michel Vergnaud

Attention: Ce Tableau est **personnel**; il correspond à votre résultat au test sur piste (VAMEVAL ou Léger et Boucher). **Ne jamais le "prêter" ou l' "emprunter"**.

1 - Mon NOM:

2 - Mon NIVEAU:

**VMA** en kmh **21**

**VO<sub>2</sub> max** correspondante en ml d'O<sub>2</sub>/mn/kg **73,5**

3 - Mes CADENCES de COURSE:

Vit. Relative % de V.A.M.	Vit. en km/h	CADENCE (en minutes:secondes) sur													
		100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	2400m	3000m
<b>60%</b>	12,6	00:29	00:57	01:26	01:54	02:23	02:51	03:49	04:46	05:43	07:09	07:37	09:31	11:26	14:17
<b>65%</b>	13,7	00:26	00:53	01:19	01:45	02:12	02:38	03:31	04:24	05:16	06:36	07:02	08:47	10:33	13:11
<b>70%</b>	14,7	00:24	00:49	01:13	01:38	02:02	02:27	03:16	04:05	04:54	06:07	06:32	08:10	09:48	12:15
<b>75%</b>	15,8	00:23	00:46	01:09	01:31	01:54	02:17	03:03	03:49	04:34	05:43	06:06	07:37	09:09	11:26
<b>80%</b>	16,8	00:21	00:43	01:04	01:26	01:47	02:09	02:51	03:34	04:17	05:21	05:43	07:09	08:34	10:43
<b>85%</b>	17,9	00:20	00:40	01:01	01:21	01:41	02:01	02:41	03:22	04:02	05:03	05:23	06:43	08:04	10:05
<b>90%</b>	18,9	00:19	00:38	00:57	01:16	01:35	01:54	02:32	03:10	03:49	04:46	05:05	06:21	07:37	09:31
<b>95%</b>	20,0	00:18	00:36	00:54	01:12	01:30	01:48	02:24	03:00	03:37	04:31	04:49	06:01	07:13	09:01
<b>100%</b>	21,0	00:17	00:34	00:51	01:09	01:26	01:43	02:17	02:51	03:26	04:17	04:34	05:43		
<b>105%</b>	22,1	00:16	00:33	00:49	01:05	01:22	01:38	02:11	02:43	03:16	04:05	04:21			
<b>110%</b>	23,1	00:16	00:31	00:47	01:02	01:18	01:34	02:05	02:36	03:07	03:54				
<b>115%</b>	24,2	00:15	00:30	00:45	01:00	01:15	01:29	01:59	02:29	02:59					
<b>120%</b>	25,2	00:14	00:29	00:43	00:57	01:11	01:26	01:54	02:23						

La vitesse relative est choisie en fonction de l'**Objectif de la séance**. Elle doit être cohérente avec les distances utilisées et le nombre de répétitions. N'hésitez jamais à consulter votre entraîneur.

# TABLE de CADENCES d'ENTRAÎNEMENT

de Michel Vergnaud

Attention: Ce Tableau est **personnel**; il correspond à votre résultat au test sur piste (VAMEVAL ou Léger et Boucher). **Ne jamais le "prêter" ou l' "emprunter"**.

1 - Mon NOM:

2 - Mon NIVEAU:

**VMA** en kmh **20,5**

**VO<sub>2</sub> max** correspondante en ml d'O<sub>2</sub>/mn/kg **71,8**

3 - Mes CADENCES de COURSE:

Vit. Relative % de V.A.M.	Vit. en km/h	CADENCE (en minutes:secondes) sur													
		100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	2400m	3000m
<b>60%</b>	12,3	00:29	00:59	01:28	01:57	02:26	02:56	03:54	04:53	05:51	07:19	07:48	09:45	11:42	14:38
<b>65%</b>	13,3	00:27	00:54	01:21	01:48	02:15	02:42	03:36	04:30	05:24	06:45	07:12	09:00	10:48	13:31
<b>70%</b>	14,4	00:25	00:50	01:15	01:40	02:05	02:31	03:21	04:11	05:01	06:16	06:41	08:22	10:02	12:33
<b>75%</b>	15,4	00:23	00:47	01:10	01:34	01:57	02:20	03:07	03:54	04:41	05:51	06:15	07:48	09:22	11:42
<b>80%</b>	16,4	00:22	00:44	01:06	01:28	01:50	02:12	02:56	03:40	04:23	05:29	05:51	07:19	08:47	10:59
<b>85%</b>	17,4	00:21	00:41	01:02	01:23	01:43	02:04	02:45	03:27	04:08	05:10	05:31	06:53	08:16	10:20
<b>90%</b>	18,5	00:20	00:39	00:59	01:18	01:38	01:57	02:36	03:15	03:54	04:53	05:12	06:30	07:48	09:45
<b>95%</b>	19,5	00:18	00:37	00:55	01:14	01:32	01:51	02:28	03:05	03:42	04:37	04:56	06:10	07:24	09:15
<b>100%</b>	20,5	00:18	00:35	00:53	01:10	01:28	01:45	02:20	02:56	03:31	04:23	04:41	05:51		
<b>105%</b>	21,5	00:17	00:33	00:50	01:07	01:24	01:40	02:14	02:47	03:21	04:11	04:28			
<b>110%</b>	22,6	00:16	00:32	00:48	01:04	01:20	01:36	02:08	02:40	03:12	03:59				
<b>115%</b>	23,6	00:15	00:31	00:46	01:01	01:16	01:32	02:02	02:33	03:03					
<b>120%</b>	24,6	00:15	00:29	00:44	00:59	01:13	01:28	01:57	02:26						

La vitesse relative est choisie en fonction de l'**Objectif de la séance**. Elle doit être cohérente avec les distances utilisées et le nombre de répétitions. N'hésitez jamais à consulter votre entraîneur.



# TABLE de CADENCES d'ENTRAÎNEMENT

de Michel Vergnaud

Attention: Ce Tableau est **personnel**; il correspond à votre résultat au test sur piste (VAMEVAL ou Léger et Boucher). **Ne jamais le "prêter" ou l' "emprunter"**.

1 - Mon NOM:

2 - Mon NIVEAU:

**VMA** en kmh **20**

**VO<sub>2</sub> max** correspondante en ml d'O<sub>2</sub>/mn/kg **70**

3 - Mes CADENCES de COURSE:

Vit. Relative % de V.A.M.	Vit. en km/h	CADENCE (en minutes:secondes) sur													
		100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	2400m	3000m
<b>60%</b>	12,0	00:30	01:00	01:30	02:00	02:30	03:00	04:00	05:00	06:00	07:30	08:00	10:00	12:00	15:00
<b>65%</b>	13,0	00:28	00:55	01:23	01:51	02:18	02:46	03:42	04:37	05:32	06:55	07:23	09:14	11:05	13:51
<b>70%</b>	14,0	00:26	00:51	01:17	01:43	02:09	02:34	03:26	04:17	05:09	06:26	06:51	08:34	10:17	12:51
<b>75%</b>	15,0	00:24	00:48	01:12	01:36	02:00	02:24	03:12	04:00	04:48	06:00	06:24	08:00	09:36	12:00
<b>80%</b>	16,0	00:23	00:45	01:07	01:30	01:52	02:15	03:00	03:45	04:30	05:37	06:00	07:30	09:00	11:15
<b>85%</b>	17,0	00:21	00:42	01:04	01:25	01:46	02:07	02:49	03:32	04:14	05:18	05:39	07:04	08:28	10:35
<b>90%</b>	18,0	00:20	00:40	01:00	01:20	01:40	02:00	02:40	03:20	04:00	05:00	05:20	06:40	08:00	10:00
<b>95%</b>	19,0	00:19	00:38	00:57	01:16	01:35	01:54	02:32	03:09	03:47	04:44	05:03	06:19	07:35	09:28
<b>100%</b>	20,0	00:18	00:36	00:54	01:12	01:30	01:48	02:24	03:00	03:36	04:30	04:48	06:00		
<b>105%</b>	21,0	00:17	00:34	00:51	01:09	01:26	01:43	02:17	02:51	03:26	04:17	04:34			
<b>110%</b>	22,0	00:16	00:33	00:49	01:05	01:22	01:38	02:11	02:44	03:16	04:05				
<b>115%</b>	23,0	00:16	00:31	00:47	01:03	01:18	01:34	02:05	02:37	03:08					
<b>120%</b>	24,0	00:15	00:30	00:45	01:00	01:15	01:30	02:00	02:30						

La vitesse relative est choisie en fonction de l'**Objectif de la séance**. Elle doit être cohérente avec les distances utilisées et le nombre de répétitions. N'hésitez jamais à consulter votre entraîneur.

# TABLE de CADENCES d'ENTRAÎNEMENT

de Michel Vergnaud

Attention: Ce Tableau est **personnel**; il correspond à votre résultat au test sur piste (VAMEVAL ou Léger et Boucher). **Ne jamais le "prêter" ou l' "emprunter"**.

1 - Mon NOM:

2 - Mon NIVEAU:

**VMA** en kmh **19,5**

**VO<sub>2</sub> max** correspondante en ml d'O<sub>2</sub>/mn/kg **68,3**

3 - Mes CADENCES de COURSE:

Vit. Relative % de V.A.M.	Vit. en km/h	CADENCE (en minutes:secondes) sur														
		100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	2400m	3000m	
<b>60%</b>	11,7	00:31	01:02	01:32	02:03	02:34	03:05	04:06	05:08	06:09	07:42	08:12	10:15	12:18	15:23	
<b>65%</b>	12,7	00:28	00:57	01:25	01:54	02:22	02:50	03:47	04:44	05:41	07:06	07:34	09:28	11:22	14:12	
<b>70%</b>	13,7	00:26	00:53	01:19	01:45	02:12	02:38	03:31	04:24	05:16	06:36	07:02	08:47	10:33	13:11	
<b>75%</b>	14,6	00:25	00:49	01:14	01:38	02:03	02:28	03:17	04:06	04:55	06:09	06:34	08:12	09:51	12:18	
<b>80%</b>	15,6	00:23	00:46	01:09	01:32	01:55	02:18	03:05	03:51	04:37	05:46	06:09	07:42	09:14	11:32	
<b>85%</b>	16,6	00:22	00:43	01:05	01:27	01:49	02:10	02:54	03:37	04:21	05:26	05:48	07:14	08:41	10:52	
<b>90%</b>	17,6	00:21	00:41	01:02	01:22	01:43	02:03	02:44	03:25	04:06	05:08	05:28	06:50	08:12	10:15	
<b>95%</b>	18,5	00:19	00:39	00:58	01:18	01:37	01:57	02:35	03:14	03:53	04:51	05:11	06:29	07:46	09:43	
<b>100%</b>	19,5	00:18	00:37	00:55	01:14	01:32	01:51	02:28	03:05	03:42	04:37	04:55	06:09			
<b>105%</b>	20,5	00:18	00:35	00:53	01:10	01:28	01:45	02:21	02:56	03:31	04:24	04:41				
<b>110%</b>	21,5	00:17	00:34	00:50	01:07	01:24	01:41	02:14	02:48	03:21	04:12					
<b>115%</b>	22,4	00:16	00:32	00:48	01:04	01:20	01:36	02:08	02:41	03:13						
<b>120%</b>	23,4	00:15	00:31	00:46	01:02	01:17	01:32	02:03	02:34							

La vitesse relative est choisie en fonction de l'**Objectif de la séance**. Elle doit être cohérente avec les distances utilisées et le nombre de répétitions. N'hésitez jamais à consulter votre entraîneur.

# TABLE de CADENCES d'ENTRAÎNEMENT

de Michel Vergnaud

Attention: Ce Tableau est **personnel**; il correspond à votre résultat au test sur piste (VAMEVAL ou Léger et Boucher). **Ne jamais le "prêter" ou l' "emprunter"**.

1 - Mon NOM:

2 - Mon NIVEAU:

**VMA** en kmh **19**

**VO<sub>2</sub> max** correspondante en ml d'O<sub>2</sub>/mn/kg **66,5**

3 - Mes CADENCES de COURSE:

Vit. Relative % de V.A.M.	Vit. en km/h	CADENCE (en minutes:secondes) sur														
		100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	2400m	3000m	
<b>60%</b>	11,4	00:32	01:03	01:35	02:06	02:38	03:09	04:13	05:16	06:19	07:54	08:25	10:32	12:38	15:47	
<b>65%</b>	12,4	00:29	00:58	01:27	01:57	02:26	02:55	03:53	04:51	05:50	07:17	07:46	09:43	11:40	14:34	
<b>70%</b>	13,3	00:27	00:54	01:21	01:48	02:15	02:42	03:37	04:31	05:25	06:46	07:13	09:01	10:50	13:32	
<b>75%</b>	14,3	00:25	00:51	01:16	01:41	02:06	02:32	03:22	04:13	05:03	06:19	06:44	08:25	10:06	12:38	
<b>80%</b>	15,2	00:24	00:47	01:11	01:35	01:58	02:22	03:09	03:57	04:44	05:55	06:19	07:54	09:28	11:51	
<b>85%</b>	16,2	00:22	00:45	01:07	01:29	01:51	02:14	02:58	03:43	04:27	05:34	05:57	07:26	08:55	11:09	
<b>90%</b>	17,1	00:21	00:42	01:03	01:24	01:45	02:06	02:48	03:31	04:13	05:16	05:37	07:01	08:25	10:32	
<b>95%</b>	18,1	00:20	00:40	01:00	01:20	01:40	02:00	02:40	03:19	03:59	04:59	05:19	06:39	07:59	09:58	
<b>100%</b>	19,0	00:19	00:38	00:57	01:16	01:35	01:54	02:32	03:09	03:47	04:44	05:03	06:19			
<b>105%</b>	20,0	00:18	00:36	00:54	01:12	01:30	01:48	02:24	03:00	03:37	04:31	04:49				
<b>110%</b>	20,9	00:17	00:34	00:52	01:09	01:26	01:43	02:18	02:52	03:27	04:18					
<b>115%</b>	21,9	00:16	00:33	00:49	01:06	01:22	01:39	02:12	02:45	03:18						
<b>120%</b>	22,8	00:16	00:32	00:47	01:03	01:19	01:35	02:06	02:38							

La vitesse relative est choisie en fonction de l'**Objectif de la séance**. Elle doit être cohérente avec les distances utilisées et le nombre de répétitions. N'hésitez jamais à consulter votre entraîneur.

# TABLE de CADENCES d'ENTRAÎNEMENT

de Michel Vergnaud

Attention: Ce Tableau est **personnel**; il correspond à votre résultat au test sur piste (VAMEVAL ou Léger et Boucher). Ne jamais le "prêter" ou l' "emprunter".

1 - Mon NOM:

2 - Mon NIVEAU:

**VMA** en kmh **18,5**

**VO<sub>2</sub> max** correspondante en ml d'O<sub>2</sub>/mn/kg **64,8**

3 - Mes CADENCES de COURSE:

Vit. Relative % de V.A.M.	Vit. en km/h	CADENCE (en minutes:secondes) sur													
		100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	2400m	3000m
<b>60%</b>	11,1	00:32	01:05	01:37	02:10	02:42	03:15	04:19	05:24	06:29	08:06	08:39	10:49	12:58	16:13
<b>65%</b>	12,0	00:30	01:00	01:30	02:00	02:30	03:00	04:00	04:59	05:59	07:29	07:59	09:59	11:59	14:58
<b>70%</b>	13,0	00:28	00:56	01:23	01:51	02:19	02:47	03:42	04:38	05:34	06:57	07:25	09:16	11:07	13:54
<b>75%</b>	13,9	00:26	00:52	01:18	01:44	02:10	02:36	03:28	04:19	05:11	06:29	06:55	08:39	10:23	12:58
<b>80%</b>	14,8	00:24	00:49	01:13	01:37	02:02	02:26	03:15	04:03	04:52	06:05	06:29	08:06	09:44	12:10
<b>85%</b>	15,7	00:23	00:46	01:09	01:32	01:54	02:17	03:03	03:49	04:35	05:43	06:06	07:38	09:09	11:27
<b>90%</b>	16,7	00:22	00:43	01:05	01:26	01:48	02:10	02:53	03:36	04:19	05:24	05:46	07:12	08:39	10:49
<b>95%</b>	17,6	00:20	00:41	01:01	01:22	01:42	02:03	02:44	03:25	04:06	05:07	05:28	06:50	08:12	10:15
<b>100%</b>	18,5	00:19	00:39	00:58	01:18	01:37	01:57	02:36	03:15	03:54	04:52	05:11	06:29		
<b>105%</b>	19,4	00:19	00:37	00:56	01:14	01:33	01:51	02:28	03:05	03:42	04:38	04:57			
<b>110%</b>	20,4	00:18	00:35	00:53	01:11	01:28	01:46	02:22	02:57	03:32	04:25				
<b>115%</b>	21,3	00:17	00:34	00:51	01:08	01:25	01:42	02:15	02:49	03:23					
<b>120%</b>	22,2	00:16	00:32	00:49	01:05	01:21	01:37	02:10	02:42						

La vitesse relative est choisie en fonction de l'**Objectif de la séance**. Elle doit être cohérente avec les distances utilisées et le nombre de répétitions. N'hésitez jamais à consulter votre entraîneur.

# TABLE de CADENCES d'ENTRAÎNEMENT

de Michel Vergnaud

Attention: Ce Tableau est **personnel**; il correspond à votre résultat au test sur piste (VAMEVAL ou Léger et Boucher). **Ne jamais le "prêter" ou l' "emprunter"**.

1 - Mon NOM:

2 - Mon NIVEAU:

**VMA** en kmh **18**

**VO<sub>2</sub> max** correspondante en ml d'O<sub>2</sub>/mn/kg **63**

3 - Mes CADENCES de COURSE:

Vit. Relative % de V.A.M.	Vit. en km/h	CADENCE (en minutes:secondes) sur													
		100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	2400m	3000m
<b>60%</b>	10,8	00:33	01:07	01:40	02:13	02:47	03:20	04:27	05:33	06:40	08:20	08:53	11:07	13:20	16:40
<b>65%</b>	11,7	00:31	01:02	01:32	02:03	02:34	03:05	04:06	05:08	06:09	07:42	08:12	10:15	12:18	15:23
<b>70%</b>	12,6	00:29	00:57	01:26	01:54	02:23	02:51	03:49	04:46	05:43	07:09	07:37	09:31	11:26	14:17
<b>75%</b>	13,5	00:27	00:53	01:20	01:47	02:13	02:40	03:33	04:27	05:20	06:40	07:07	08:53	10:40	13:20
<b>80%</b>	14,4	00:25	00:50	01:15	01:40	02:05	02:30	03:20	04:10	05:00	06:15	06:40	08:20	10:00	12:30
<b>85%</b>	15,3	00:24	00:47	01:11	01:34	01:58	02:21	03:08	03:55	04:42	05:53	06:16	07:51	09:25	11:46
<b>90%</b>	16,2	00:22	00:44	01:07	01:29	01:51	02:13	02:58	03:42	04:27	05:33	05:56	07:24	08:53	11:07
<b>95%</b>	17,1	00:21	00:42	01:03	01:24	01:45	02:06	02:48	03:31	04:13	05:16	05:37	07:01	08:25	10:32
<b>100%</b>	18,0	00:20	00:40	01:00	01:20	01:40	02:00	02:40	03:20	04:00	05:00	05:20	06:40		
<b>105%</b>	18,9	00:19	00:38	00:57	01:16	01:35	01:54	02:32	03:10	03:49	04:46	05:05			
<b>110%</b>	19,8	00:18	00:36	00:55	01:13	01:31	01:49	02:25	03:02	03:38	04:33				
<b>115%</b>	20,7	00:17	00:35	00:52	01:10	01:27	01:44	02:19	02:54	03:29					
<b>120%</b>	21,6	00:17	00:33	00:50	01:07	01:23	01:40	02:13	02:47						

La vitesse relative est choisie en fonction de l'**Objectif de la séance**. Elle doit être cohérente avec les distances utilisées et le nombre de répétitions. N'hésitez jamais à consulter votre entraîneur.

# TABLE de CADENCES d'ENTRAÎNEMENT

de Michel Vergnaud

Attention: Ce Tableau est **personnel**; il correspond à votre résultat au test sur piste (VAMEVAL ou Léger et Boucher). **Ne jamais le "prêter" ou l' "emprunter"**.

1 - Mon NOM:

2 - Mon NIVEAU:

**VMA** en kmh **17,5**

**VO<sub>2</sub> max** correspondante en ml d'O<sub>2</sub>/mn/kg **61,3**

3 - Mes CADENCES de COURSE:

Vit. Relative % de V.A.M.	Vit. en km/h	CADENCE (en minutes:secondes) sur													
		100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	2400m	3000m
<b>60%</b>	10,5	00:34	01:09	01:43	02:17	02:51	03:26	04:34	05:43	06:51	08:34	09:09	11:26	13:43	17:09
<b>65%</b>	11,4	00:32	01:03	01:35	02:07	02:38	03:10	04:13	05:16	06:20	07:55	08:26	10:33	12:40	15:49
<b>70%</b>	12,3	00:29	00:59	01:28	01:58	02:27	02:56	03:55	04:54	05:53	07:21	07:50	09:48	11:45	14:42
<b>75%</b>	13,1	00:27	00:55	01:22	01:50	02:17	02:45	03:39	04:34	05:29	06:51	07:19	09:09	10:58	13:43
<b>80%</b>	14,0	00:26	00:51	01:17	01:43	02:09	02:34	03:26	04:17	05:09	06:26	06:51	08:34	10:17	12:51
<b>85%</b>	14,9	00:24	00:48	01:13	01:37	02:01	02:25	03:14	04:02	04:50	06:03	06:27	08:04	09:41	12:06
<b>90%</b>	15,8	00:23	00:46	01:09	01:31	01:54	02:17	03:03	03:49	04:34	05:43	06:06	07:37	09:09	11:26
<b>95%</b>	16,6	00:22	00:43	01:05	01:27	01:48	02:10	02:53	03:37	04:20	05:25	05:46	07:13	08:40	10:50
<b>100%</b>	17,5	00:21	00:41	01:02	01:22	01:43	02:03	02:45	03:26	04:07	05:09	05:29	06:51		
<b>105%</b>	18,4	00:20	00:39	00:59	01:18	01:38	01:58	02:37	03:16	03:55	04:54	05:13			
<b>110%</b>	19,3	00:19	00:37	00:56	01:15	01:34	01:52	02:30	03:07	03:44	04:41				
<b>115%</b>	20,1	00:18	00:36	00:54	01:12	01:29	01:47	02:23	02:59	03:35					
<b>120%</b>	21,0	00:17	00:34	00:51	01:09	01:26	01:43	02:17	02:51						

La vitesse relative est choisie en fonction de l'**Objectif de la séance**. Elle doit être cohérente avec les distances utilisées et le nombre de répétitions. N'hésitez jamais à consulter votre entraîneur.

# TABLE de CADENCES d'ENTRAÎNEMENT

de Michel Vergnaud

Attention: Ce Tableau est **personnel**; il correspond à votre résultat au test sur piste (VAMEVAL ou Léger et Boucher). Ne jamais le "prêter" ou l' "emprunter".

1 - Mon NOM:

2 - Mon NIVEAU:

**VMA** en kmh **17**

**VO<sub>2</sub> max** correspondante en ml d'O<sub>2</sub>/mn/kg **59,5**

3 - Mes CADENCES de COURSE:

Vit. Relative % de V.A.M.	Vit. en km/h	CADENCE (en minutes:secondes) sur													
		100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	2400m	3000m
<b>60%</b>	10,2	00:35	01:11	01:46	02:21	02:56	03:32	04:42	05:53	07:04	08:49	09:25	11:46	14:07	17:39
<b>65%</b>	11,1	00:33	01:05	01:38	02:10	02:43	03:15	04:21	05:26	06:31	08:09	08:41	10:52	13:02	16:17
<b>70%</b>	11,9	00:30	01:01	01:31	02:01	02:31	03:02	04:02	05:03	06:03	07:34	08:04	10:05	12:06	15:08
<b>75%</b>	12,8	00:28	00:56	01:25	01:53	02:21	02:49	03:46	04:42	05:39	07:04	07:32	09:25	11:18	14:07
<b>80%</b>	13,6	00:26	00:53	01:19	01:46	02:12	02:39	03:32	04:25	05:18	06:37	07:04	08:49	10:35	13:14
<b>85%</b>	14,5	00:25	00:50	01:15	01:40	02:05	02:29	03:19	04:09	04:59	06:14	06:39	08:18	09:58	12:27
<b>90%</b>	15,3	00:24	00:47	01:11	01:34	01:58	02:21	03:08	03:55	04:42	05:53	06:16	07:51	09:25	11:46
<b>95%</b>	16,2	00:22	00:45	01:07	01:29	01:51	02:14	02:58	03:43	04:27	05:34	05:57	07:26	08:55	11:09
<b>100%</b>	17,0	00:21	00:42	01:04	01:25	01:46	02:07	02:49	03:32	04:14	05:18	05:39	07:04		
<b>105%</b>	17,9	00:20	00:40	01:01	01:21	01:41	02:01	02:41	03:22	04:02	05:03	05:23			
<b>110%</b>	18,7	00:19	00:39	00:58	01:17	01:36	01:56	02:34	03:13	03:51	04:49				
<b>115%</b>	19,6	00:18	00:37	00:55	01:14	01:32	01:50	02:27	03:04	03:41					
<b>120%</b>	20,4	00:18	00:35	00:53	01:11	01:28	01:46	02:21	02:56						

La vitesse relative est choisie en fonction de l'**Objectif de la séance**. Elle doit être cohérente avec les distances utilisées et le nombre de répétitions. N'hésitez jamais à consulter votre entraîneur.

# TABLE de CADENCES d'ENTRAÎNEMENT

de Michel Vergnaud

Attention: Ce Tableau est **personnel**; il correspond à votre résultat au test sur piste (VAMEVAL ou Léger et Boucher). Ne jamais le "prêter" ou l' "emprunter".

1 - Mon NOM:

2 - Mon NIVEAU:

**VMA** en kmh **16,5**

**VO<sub>2</sub> max** correspondante en ml d'O<sub>2</sub>/mn/kg **57,8**

3 - Mes CADENCES de COURSE:

Vit. Relative % de V.A.M.	Vit. en km/h	CADENCE (en minutes:secondes) sur													
		100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	2400m	3000m
<b>60%</b>	9,9	00:36	01:13	01:49	02:25	03:02	03:38	04:51	06:04	07:16	09:05	09:42	12:07	14:33	18:11
<b>65%</b>	10,7	00:34	01:07	01:41	02:14	02:48	03:21	04:29	05:36	06:43	08:23	08:57	11:11	13:26	16:47
<b>70%</b>	11,6	00:31	01:02	01:34	02:05	02:36	03:07	04:09	05:12	06:14	07:48	08:19	10:23	12:28	15:35
<b>75%</b>	12,4	00:29	00:58	01:27	01:56	02:25	02:55	03:53	04:51	05:49	07:16	07:45	09:42	11:38	14:33
<b>80%</b>	13,2	00:27	00:55	01:22	01:49	02:16	02:44	03:38	04:33	05:27	06:49	07:16	09:05	10:55	13:38
<b>85%</b>	14,0	00:26	00:51	01:17	01:43	02:08	02:34	03:25	04:17	05:08	06:25	06:51	08:33	10:16	12:50
<b>90%</b>	14,9	00:24	00:48	01:13	01:37	02:01	02:25	03:14	04:02	04:51	06:04	06:28	08:05	09:42	12:07
<b>95%</b>	15,7	00:23	00:46	01:09	01:32	01:55	02:18	03:04	03:50	04:36	05:44	06:07	07:39	09:11	11:29
<b>100%</b>	16,5	00:22	00:44	01:05	01:27	01:49	02:11	02:55	03:38	04:22	05:27	05:49	07:16		
<b>105%</b>	17,3	00:21	00:42	01:02	01:23	01:44	02:05	02:46	03:28	04:09	05:12	05:32			
<b>110%</b>	18,2	00:20	00:40	01:00	01:19	01:39	01:59	02:39	03:18	03:58	04:58				
<b>115%</b>	19,0	00:19	00:38	00:57	01:16	01:35	01:54	02:32	03:10	03:48					
<b>120%</b>	19,8	00:18	00:36	00:55	01:13	01:31	01:49	02:25	03:02						

La vitesse relative est choisie en fonction de l'**Objectif de la séance**. Elle doit être cohérente avec les distances utilisées et le nombre de répétitions. N'hésitez jamais à consulter votre entraîneur.



# TABLE de CADENCES d'ENTRAÎNEMENT

de Michel Vergnaud

Attention: Ce Tableau est **personnel**; il correspond à votre résultat au test sur piste (VAMEVAL ou Léger et Boucher). **Ne jamais le "prêter" ou l' "emprunter"**.

1 - Mon NOM:

2 - Mon NIVEAU:

**VMA** en kmh **16**

**VO<sub>2</sub> max** correspondante en ml d'O<sub>2</sub>/mn/kg **56**

3 - Mes CADENCES de COURSE:

Vit. Relative % de V.A.M.	Vit. en km/h	CADENCE (en minutes:secondes) sur													
		100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	2400m	3000m
<b>60%</b>	9,6	00:38	01:15	01:52	02:30	03:08	03:45	05:00	06:15	07:30	09:22	10:00	12:30	15:00	18:45
<b>65%</b>	10,4	00:35	01:09	01:44	02:18	02:53	03:28	04:37	05:46	06:55	08:39	09:14	11:32	13:51	17:18
<b>70%</b>	11,2	00:32	01:04	01:36	02:09	02:41	03:13	04:17	05:21	06:26	08:02	08:34	10:43	12:51	16:04
<b>75%</b>	12,0	00:30	01:00	01:30	02:00	02:30	03:00	04:00	05:00	06:00	07:30	08:00	10:00	12:00	15:00
<b>80%</b>	12,8	00:28	00:56	01:24	01:52	02:21	02:49	03:45	04:41	05:37	07:02	07:30	09:22	11:15	14:04
<b>85%</b>	13,6	00:26	00:53	01:19	01:46	02:12	02:39	03:32	04:25	05:18	06:37	07:04	08:49	10:35	13:14
<b>90%</b>	14,4	00:25	00:50	01:15	01:40	02:05	02:30	03:20	04:10	05:00	06:15	06:40	08:20	10:00	12:30
<b>95%</b>	15,2	00:24	00:47	01:11	01:35	01:58	02:22	03:09	03:57	04:44	05:55	06:19	07:54	09:28	11:51
<b>100%</b>	16,0	00:23	00:45	01:07	01:30	01:52	02:15	03:00	03:45	04:30	05:37	06:00	07:30		
<b>105%</b>	16,8	00:21	00:43	01:04	01:26	01:47	02:09	02:51	03:34	04:17	05:21	05:43			
<b>110%</b>	17,6	00:20	00:41	01:01	01:22	01:42	02:03	02:44	03:25	04:05	05:07				
<b>115%</b>	18,4	00:20	00:39	00:59	01:18	01:38	01:57	02:37	03:16	03:55					
<b>120%</b>	19,2	00:19	00:38	00:56	01:15	01:34	01:52	02:30	03:08						

La vitesse relative est choisie en fonction de l'**Objectif de la séance**. Elle doit être cohérente avec les distances utilisées et le nombre de répétitions. N'hésitez jamais à consulter votre entraîneur.

# TABLE de CADENCES d'ENTRAÎNEMENT

de Michel Vergnaud

Attention: Ce Tableau est **personnel**; il correspond à votre résultat au test sur piste (VAMEVAL ou Léger et Boucher). **Ne jamais le "prêter" ou l' "emprunter"**.

1 - Mon NOM:

2 - Mon NIVEAU:

**VMA** en kmh **15,5**

**VO<sub>2</sub> max** correspondante en ml d'O<sub>2</sub>/mn/kg **54,3**

3 - Mes CADENCES de COURSE:

Vit. Relative % de V.A.M.	Vit. en km/h	CADENCE (en minutes:secondes) sur														
		100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	2400m	3000m	
<b>60%</b>	9,3	00:39	01:17	01:56	02:35	03:14	03:52	05:10	06:27	07:45	09:41	10:19	12:54	15:29	19:21	
<b>65%</b>	10,1	00:36	01:11	01:47	02:23	02:59	03:34	04:46	05:57	07:09	08:56	09:32	11:55	14:18	17:52	
<b>70%</b>	10,9	00:33	01:06	01:40	02:13	02:46	03:19	04:25	05:32	06:38	08:18	08:51	11:04	13:16	16:35	
<b>75%</b>	11,6	00:31	01:02	01:33	02:04	02:35	03:06	04:08	05:10	06:12	07:45	08:15	10:19	12:23	15:29	
<b>80%</b>	12,4	00:29	00:58	01:27	01:56	02:25	02:54	03:52	04:50	05:48	07:15	07:45	09:41	11:37	14:31	
<b>85%</b>	13,2	00:27	00:55	01:22	01:49	02:17	02:44	03:39	04:33	05:28	06:50	07:17	09:06	10:56	13:40	
<b>90%</b>	14,0	00:26	00:52	01:17	01:43	02:09	02:35	03:26	04:18	05:10	06:27	06:53	08:36	10:19	12:54	
<b>95%</b>	14,7	00:24	00:49	01:13	01:38	02:02	02:27	03:16	04:04	04:53	06:07	06:31	08:09	09:47	12:13	
<b>100%</b>	15,5	00:23	00:46	01:10	01:33	01:56	02:19	03:06	03:52	04:39	05:48	06:12	07:45			
<b>105%</b>	16,3	00:22	00:44	01:06	01:28	01:51	02:13	02:57	03:41	04:25	05:32	05:54				
<b>110%</b>	17,1	00:21	00:42	01:03	01:24	01:46	02:07	02:49	03:31	04:13	05:17					
<b>115%</b>	17,8	00:20	00:40	01:01	01:21	01:41	02:01	02:42	03:22	04:02						
<b>120%</b>	18,6	00:19	00:39	00:58	01:17	01:37	01:56	02:35	03:14							

La vitesse relative est choisie en fonction de l'**Objectif de la séance**. Elle doit être cohérente avec les distances utilisées et le nombre de répétitions. N'hésitez jamais à consulter votre entraîneur.

# TABLE de CADENCES d'ENTRAÎNEMENT

de Michel Vergnaud

Attention: Ce Tableau est **personnel**; il correspond à votre résultat au test sur piste (VAMEVAL ou Léger et Boucher). **Ne jamais le "prêter" ou l' "emprunter"**.

1 - Mon NOM:

2 - Mon NIVEAU:

**VMA** en kmh **15**

**VO<sub>2</sub> max** correspondante en ml d'O<sub>2</sub>/mn/kg **52,5**

3 - Mes CADENCES de COURSE:

Vit. Relative % de V.A.M.	Vit. en km/h	CADENCE (en minutes:secondes) sur													
		100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	2400m	3000m
<b>60%</b>	9,0	00:40	01:20	02:00	02:40	03:20	04:00	05:20	06:40	08:00	10:00	10:40	13:20	16:00	20:00
<b>65%</b>	9,8	00:37	01:14	01:51	02:28	03:05	03:42	04:55	06:09	07:23	09:14	09:51	12:18	14:46	18:28
<b>70%</b>	10,5	00:34	01:09	01:43	02:17	02:51	03:26	04:34	05:43	06:51	08:34	09:09	11:26	13:43	17:09
<b>75%</b>	11,3	00:32	01:04	01:36	02:08	02:40	03:12	04:16	05:20	06:24	08:00	08:32	10:40	12:48	16:00
<b>80%</b>	12,0	00:30	01:00	01:30	02:00	02:30	03:00	04:00	05:00	06:00	07:30	08:00	10:00	12:00	15:00
<b>85%</b>	12,8	00:28	00:56	01:25	01:53	02:21	02:49	03:46	04:42	05:39	07:04	07:32	09:25	11:18	14:07
<b>90%</b>	13,5	00:27	00:53	01:20	01:47	02:13	02:40	03:33	04:27	05:20	06:40	07:07	08:53	10:40	13:20
<b>95%</b>	14,3	00:25	00:51	01:16	01:41	02:06	02:32	03:22	04:13	05:03	06:19	06:44	08:25	10:06	12:38
<b>100%</b>	15,0	00:24	00:48	01:12	01:36	02:00	02:24	03:12	04:00	04:48	06:00	06:24	08:00		
<b>105%</b>	15,8	00:23	00:46	01:09	01:31	01:54	02:17	03:03	03:49	04:34	05:43	06:06			
<b>110%</b>	16,5	00:22	00:44	01:05	01:27	01:49	02:11	02:55	03:38	04:22	05:27				
<b>115%</b>	17,3	00:21	00:42	01:03	01:23	01:44	02:05	02:47	03:29	04:10					
<b>120%</b>	18,0	00:20	00:40	01:00	01:20	01:40	02:00	02:40	03:20						

La vitesse relative est choisie en fonction de l'**Objectif de la séance**. Elle doit être cohérente avec les distances utilisées et le nombre de répétitions. N'hésitez jamais à consulter votre entraîneur.

# TABLE de CADENCES d'ENTRAÎNEMENT

de Michel Vergnaud

Attention: Ce Tableau est **personnel**; il correspond à votre résultat au test sur piste (VAMEVAL ou Léger et Boucher). **Ne jamais le "prêter" ou l' "emprunter"**.

1 - Mon NOM:

2 - Mon NIVEAU:

**VMA** en kmh **14,5**

**VO<sub>2</sub> max** correspondante en ml d'O<sub>2</sub>/mn/kg **50,8**

3 - Mes CADENCES de COURSE:

Vit. Relative % de V.A.M.	Vit. en km/h	CADENCE (en minutes:secondes) sur													
		100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	2400m	3000m
<b>60%</b>	8,7	00:41	01:23	02:04	02:46	03:27	04:08	05:31	06:54	08:17	10:21	11:02	13:48	16:33	20:41
<b>65%</b>	9,4	00:38	01:16	01:55	02:33	03:11	03:49	05:06	06:22	07:38	09:33	10:11	12:44	15:17	19:06
<b>70%</b>	10,2	00:35	01:11	01:46	02:22	02:57	03:33	04:44	05:55	07:06	08:52	09:27	11:49	14:11	17:44
<b>75%</b>	10,9	00:33	01:06	01:39	02:12	02:46	03:19	04:25	05:31	06:37	08:17	08:50	11:02	13:14	16:33
<b>80%</b>	11,6	00:31	01:02	01:33	02:04	02:35	03:06	04:08	05:10	06:12	07:46	08:17	10:21	12:25	15:31
<b>85%</b>	12,3	00:29	00:58	01:28	01:57	02:26	02:55	03:54	04:52	05:51	07:18	07:47	09:44	11:41	14:36
<b>90%</b>	13,1	00:28	00:55	01:23	01:50	02:18	02:46	03:41	04:36	05:31	06:54	07:21	09:12	11:02	13:48
<b>95%</b>	13,8	00:26	00:52	01:18	01:45	02:11	02:37	03:29	04:21	05:14	06:32	06:58	08:43	10:27	13:04
<b>100%</b>	14,5	00:25	00:50	01:14	01:39	02:04	02:29	03:19	04:08	04:58	06:12	06:37	08:17		
<b>105%</b>	15,2	00:24	00:47	01:11	01:35	01:58	02:22	03:09	03:56	04:44	05:55	06:18			
<b>110%</b>	16,0	00:23	00:45	01:08	01:30	01:53	02:15	03:01	03:46	04:31	05:39				
<b>115%</b>	16,7	00:22	00:43	01:05	01:26	01:48	02:10	02:53	03:36	04:19					
<b>120%</b>	17,4	00:21	00:41	01:02	01:23	01:43	02:04	02:46	03:27						

La vitesse relative est choisie en fonction de l'**Objectif de la séance**. Elle doit être cohérente avec les distances utilisées et le nombre de répétitions. N'hésitez jamais à consulter votre entraîneur

# TABLE de CADENCES d'ENTRAÎNEMENT

de Michel Vergnaud

Attention: Ce Tableau est **personnel**; il correspond à votre résultat au test sur piste (VAMEVAL ou Léger et Boucher). **Ne jamais le "prêter" ou l' "emprunter"**.

1 - Mon NOM:

2 - Mon NIVEAU:

**VMA** en kmh **14**

**VO<sub>2</sub> max** correspondante en ml d'O<sub>2</sub>/mn/kg **49**

3 - Mes CADENCES de COURSE:

Vit. Relative % de V.A.M.	Vit. en km/h	CADENCE (en minutes:secondes) sur														
		100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	2400m	3000m	
<b>60%</b>	8,4	00:43	01:26	02:09	02:51	03:34	04:17	05:43	07:09	08:34	10:43	11:26	14:17	17:09	21:26	
<b>65%</b>	9,1	00:40	01:19	01:59	02:38	03:18	03:57	05:16	06:36	07:55	09:53	10:33	13:11	15:49	19:47	
<b>70%</b>	9,8	00:37	01:13	01:50	02:27	03:04	03:40	04:54	06:07	07:21	09:11	09:48	12:15	14:42	18:22	
<b>75%</b>	10,5	00:34	01:09	01:43	02:17	02:51	03:26	04:34	05:43	06:51	08:34	09:09	11:26	13:43	17:09	
<b>80%</b>	11,2	00:32	01:04	01:36	02:09	02:41	03:13	04:17	05:21	06:26	08:02	08:34	10:43	12:51	16:04	
<b>85%</b>	11,9	00:30	01:01	01:31	02:01	02:31	03:02	04:02	05:03	06:03	07:34	08:04	10:05	12:06	15:08	
<b>90%</b>	12,6	00:29	00:57	01:26	01:54	02:23	02:51	03:49	04:46	05:43	07:09	07:37	09:31	11:26	14:17	
<b>95%</b>	13,3	00:27	00:54	01:21	01:48	02:15	02:42	03:37	04:31	05:25	06:46	07:13	09:01	10:50	13:32	
<b>100%</b>	14,0	00:26	00:51	01:17	01:43	02:09	02:34	03:26	04:17	05:09	06:26	06:51	08:34			
<b>105%</b>	14,7	00:24	00:49	01:13	01:38	02:02	02:27	03:16	04:05	04:54	06:07	06:32				
<b>110%</b>	15,4	00:23	00:47	01:10	01:34	01:57	02:20	03:07	03:54	04:41	05:51					
<b>115%</b>	16,1	00:22	00:45	01:07	01:29	01:52	02:14	02:59	03:44	04:28						
<b>120%</b>	16,8	00:21	00:43	01:04	01:26	01:47	02:09	02:51	03:34							

La vitesse relative est choisie en fonction de l'**Objectif de la séance**. Elle doit être cohérente avec les distances utilisées et le nombre de répétitions. N'hésitez jamais à consulter votre entraîneur.

# TABLE de CADENCES d'ENTRAÎNEMENT

de Michel Vergnaud

Attention: Ce Tableau est **personnel**; il correspond à votre résultat au test sur piste (VAMEVAL ou Léger et Boucher). **Ne jamais le "prêter" ou l' "emprunter"**.

1 - Mon NOM:

2 - Mon NIVEAU:

**VMA** en kmh **13,5**

**VO<sub>2</sub> max** correspondante en ml d'O<sub>2</sub>/mn/kg **47,3**

3 - Mes CADENCES de COURSE:

Vit. Relative % de V.A.M.	Vit. en km/h	CADENCE (en minutes:secondes) sur													
		100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	2400m	3000m
<b>60%</b>	8,1	00:44	01:29	02:13	02:58	03:42	04:27	05:56	07:24	08:53	11:07	11:51	14:49	17:47	22:13
<b>65%</b>	8,8	00:41	01:22	02:03	02:44	03:25	04:06	05:28	06:50	08:12	10:15	10:56	13:41	16:25	20:31
<b>70%</b>	9,5	00:38	01:16	01:54	02:32	03:10	03:49	05:05	06:21	07:37	09:31	10:10	12:42	15:14	19:03
<b>75%</b>	10,1	00:36	01:11	01:47	02:22	02:58	03:33	04:44	05:56	07:07	08:53	09:29	11:51	14:13	17:47
<b>80%</b>	10,8	00:33	01:07	01:40	02:13	02:47	03:20	04:27	05:33	06:40	08:20	08:53	11:07	13:20	16:40
<b>85%</b>	11,5	00:31	01:03	01:34	02:05	02:37	03:08	04:11	05:14	06:16	07:51	08:22	10:27	12:33	15:41
<b>90%</b>	12,2	00:30	00:59	01:29	01:59	02:28	02:58	03:57	04:56	05:56	07:24	07:54	09:53	11:51	14:49
<b>95%</b>	12,8	00:28	00:56	01:24	01:52	02:20	02:48	03:45	04:41	05:37	07:01	07:29	09:21	11:14	14:02
<b>100%</b>	13,5	00:27	00:53	01:20	01:47	02:13	02:40	03:33	04:27	05:20	06:40	07:07	08:53		
<b>105%</b>	14,2	00:25	00:51	01:16	01:42	02:07	02:32	03:23	04:14	05:05	06:21	06:46			
<b>110%</b>	14,9	00:24	00:48	01:13	01:37	02:01	02:25	03:14	04:02	04:51	06:04				
<b>115%</b>	15,5	00:23	00:46	01:10	01:33	01:56	02:19	03:06	03:52	04:38					
<b>120%</b>	16,2	00:22	00:44	01:07	01:29	01:51	02:13	02:58	03:42						

La vitesse relative est choisie en fonction de l'**Objectif de la séance**. Elle doit être cohérente avec les distances utilisées et le nombre de répétitions. N'hésitez jamais à consulter votre entraîneur.

# TABLE de CADENCES d'ENTRAÎNEMENT

de Michel Vergnaud

Attention: Ce Tableau est **personnel**; il correspond à votre résultat au test sur piste (VAMEVAL ou Léger et Boucher). **Ne jamais le "prêter" ou l' "emprunter"**.

1 - Mon NOM:

2 - Mon NIVEAU:

**VMA** en kmh **13**

**VO<sub>2</sub> max** correspondante en ml d'O<sub>2</sub>/mn/kg **45,5**

3 - Mes CADENCES de COURSE:

Vit. Relative % de V.A.M.	Vit. en km/h	CADENCE (en minutes:secondes) sur														
		100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	2400m	3000m	
<b>60%</b>	7,8	00:46	01:32	02:18	03:05	03:51	04:37	06:09	07:42	09:14	11:32	12:18	15:23	18:28	23:05	
<b>65%</b>	8,5	00:43	01:25	02:08	02:50	03:33	04:16	05:41	07:06	08:31	10:39	11:22	14:12	17:02	21:18	
<b>70%</b>	9,1	00:40	01:19	01:59	02:38	03:18	03:57	05:16	06:36	07:55	09:53	10:33	13:11	15:49	19:47	
<b>75%</b>	9,8	00:37	01:14	01:51	02:28	03:05	03:42	04:55	06:09	07:23	09:14	09:51	12:18	14:46	18:28	
<b>80%</b>	10,4	00:35	01:09	01:44	02:18	02:53	03:28	04:37	05:46	06:55	08:39	09:14	11:32	13:51	17:18	
<b>85%</b>	11,1	00:33	01:05	01:38	02:10	02:43	03:15	04:21	05:26	06:31	08:09	08:41	10:52	13:02	16:17	
<b>90%</b>	11,7	00:31	01:02	01:32	02:03	02:34	03:05	04:06	05:08	06:09	07:42	08:12	10:15	12:18	15:23	
<b>95%</b>	12,4	00:29	00:58	01:27	01:57	02:26	02:55	03:53	04:51	05:50	07:17	07:46	09:43	11:40	14:34	
<b>100%</b>	13,0	00:28	00:55	01:23	01:51	02:18	02:46	03:42	04:37	05:32	06:55	07:23	09:14			
<b>105%</b>	13,7	00:26	00:53	01:19	01:45	02:12	02:38	03:31	04:24	05:16	06:36	07:02				
<b>110%</b>	14,3	00:25	00:50	01:16	01:41	02:06	02:31	03:21	04:12	05:02	06:18					
<b>115%</b>	15,0	00:24	00:48	01:12	01:36	02:00	02:24	03:13	04:01	04:49						
<b>120%</b>	15,6	00:23	00:46	01:09	01:32	01:55	02:18	03:05	03:51							

La vitesse relative est choisie en fonction de l'**Objectif de la séance**. Elle doit être cohérente avec les distances utilisées et le nombre de répétitions. N'hésitez jamais à consulter votre entraîneur.

# TABLE de CADENCES d'ENTRAÎNEMENT

de Michel Vergnaud

Attention: Ce Tableau est **personnel**; il correspond à votre résultat au test sur piste (VAMEVAL ou Léger et Boucher). **Ne jamais le "prêter" ou l' "emprunter"**.

1 - Mon NOM:

2 - Mon NIVEAU:

**VMA** en kmh **12,5**

**VO<sub>2</sub> max** correspondante en ml d'O<sub>2</sub>/mn/kg **43,8**

3 - Mes CADENCES de COURSE:

Vit. Relative % de V.A.M.	Vit. en km/h	CADENCE (en minutes:secondes) sur													
		100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	2400m	3000m
<b>60%</b>	7,5	00:48	01:36	02:24	03:12	04:00	04:48	06:24	08:00	09:36	12:00	12:48	16:00	19:12	24:00
<b>65%</b>	8,1	00:44	01:29	02:13	02:57	03:42	04:26	05:54	07:23	08:52	11:05	11:49	14:46	17:43	22:09
<b>70%</b>	8,8	00:41	01:22	02:03	02:45	03:26	04:07	05:29	06:51	08:14	10:17	10:58	13:43	16:27	20:34
<b>75%</b>	9,4	00:38	01:17	01:55	02:34	03:12	03:50	05:07	06:24	07:41	09:36	10:14	12:48	15:22	19:12
<b>80%</b>	10,0	00:36	01:12	01:48	02:24	03:00	03:36	04:48	06:00	07:12	09:00	09:36	12:00	14:24	18:00
<b>85%</b>	10,6	00:34	01:08	01:42	02:16	02:49	03:23	04:31	05:39	06:47	08:28	09:02	11:18	13:33	16:56
<b>90%</b>	11,3	00:32	01:04	01:36	02:08	02:40	03:12	04:16	05:20	06:24	08:00	08:32	10:40	12:48	16:00
<b>95%</b>	11,9	00:30	01:01	01:31	02:01	02:32	03:02	04:03	05:03	06:04	07:35	08:05	10:06	12:08	15:09
<b>100%</b>	12,5	00:29	00:58	01:26	01:55	02:24	02:53	03:50	04:48	05:46	07:12	07:41	09:36		
<b>105%</b>	13,1	00:27	00:55	01:22	01:50	02:17	02:45	03:39	04:34	05:29	06:51	07:19			
<b>110%</b>	13,8	00:26	00:52	01:19	01:45	02:11	02:37	03:29	04:22	05:14	06:33				
<b>115%</b>	14,4	00:25	00:50	01:15	01:40	02:05	02:30	03:20	04:10	05:01					
<b>120%</b>	15,0	00:24	00:48	01:12	01:36	02:00	02:24	03:12	04:00						

La vitesse relative est choisie en fonction de l'**Objectif de la séance**. Elle doit être cohérente avec les distances utilisées et le nombre de répétitions. N'hésitez jamais à consulter votre entraîneur.



# TABLE de CADENCES d'ENTRAÎNEMENT

de Michel Vergnaud

Attention: Ce Tableau est **personnel**; il correspond à votre résultat au test sur piste (VAMEVAL ou Léger et Boucher). Ne jamais le "prêter" ou l' "emprunter".

1 - Mon NOM:

2 - Mon NIVEAU:

**VMA** en kmh **12**

**VO<sub>2</sub> max** correspondante en ml d'O<sub>2</sub>/mn/kg **42**

3 - Mes CADENCES de COURSE:

Vit. Relative % de V.A.M.	Vit. en km/h	CADENCE (en minutes:secondes) sur													
		100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	2400m	3000m
<b>60%</b>	7,2	00:50	01:40	02:30	03:20	04:10	05:00	06:40	08:20	10:00	12:30	13:20	16:40	20:00	25:00
<b>65%</b>	7,8	00:46	01:32	02:18	03:05	03:51	04:37	06:09	07:42	09:14	11:32	12:18	15:23	18:28	23:05
<b>70%</b>	8,4	00:43	01:26	02:09	02:51	03:34	04:17	05:43	07:09	08:34	10:43	11:26	14:17	17:09	21:26
<b>75%</b>	9,0	00:40	01:20	02:00	02:40	03:20	04:00	05:20	06:40	08:00	10:00	10:40	13:20	16:00	20:00
<b>80%</b>	9,6	00:38	01:15	01:52	02:30	03:07	03:45	05:00	06:15	07:30	09:22	10:00	12:30	15:00	18:45
<b>85%</b>	10,2	00:35	01:11	01:46	02:21	02:56	03:32	04:42	05:53	07:04	08:49	09:25	11:46	14:07	17:39
<b>90%</b>	10,8	00:33	01:07	01:40	02:13	02:47	03:20	04:27	05:33	06:40	08:20	08:53	11:07	13:20	16:40
<b>95%</b>	11,4	00:32	01:03	01:35	02:06	02:38	03:09	04:13	05:16	06:19	07:54	08:25	10:32	12:38	15:47
<b>100%</b>	12,0	00:30	01:00	01:30	02:00	02:30	03:00	04:00	05:00	06:00	07:30	08:00	10:00		
<b>105%</b>	12,6	00:29	00:57	01:26	01:54	02:23	02:51	03:49	04:46	05:43	07:09	07:37			
<b>110%</b>	13,2	00:27	00:55	01:22	01:49	02:16	02:44	03:38	04:33	05:27	06:49				
<b>115%</b>	13,8	00:26	00:52	01:18	01:44	02:10	02:37	03:29	04:21	05:13					
<b>120%</b>	14,4	00:25	00:50	01:15	01:40	02:05	02:30	03:20	04:10						

La vitesse relative est choisie en fonction de l'**Objectif de la séance**. Elle doit être cohérente avec les distances utilisées et le nombre de répétitions. N'hésitez jamais à consulter votre entraîneur.

# TABLE de CADENCES d'ENTRAÎNEMENT

de Michel Vergnaud

Attention: Ce Tableau est **personnel**; il correspond à votre résultat au test sur piste (VAMEVAL ou Léger et Boucher). **Ne jamais le "prêter" ou l' "emprunter"**.

1 - Mon NOM:

2 - Mon NIVEAU:

**VMA** en kmh **11,5**

**VO<sub>2</sub> max** correspondante en ml d'O<sub>2</sub>/mn/kg **40,3**

3 - Mes CADENCES de COURSE:

Vit. Relative % de V.A.M.	Vit. en km/h	CADENCE (en minutes:secondes) sur													
		100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	2400m	3000m
<b>60%</b>	6,9	00:52	01:44	02:37	03:29	04:21	05:13	06:57	08:42	10:26	13:03	13:55	17:23	20:52	26:05
<b>65%</b>	7,5	00:48	01:36	02:24	03:13	04:01	04:49	06:25	08:02	09:38	12:02	12:51	16:03	19:16	24:05
<b>70%</b>	8,1	00:45	01:29	02:14	02:59	03:44	04:28	05:58	07:27	08:57	11:11	11:56	14:54	17:53	22:22
<b>75%</b>	8,6	00:42	01:23	02:05	02:47	03:29	04:10	05:34	06:57	08:21	10:26	11:08	13:55	16:42	20:52
<b>80%</b>	9,2	00:39	01:18	01:57	02:37	03:16	03:55	05:13	06:31	07:50	09:47	10:26	13:03	15:39	19:34
<b>85%</b>	9,8	00:37	01:14	01:50	02:27	03:04	03:41	04:55	06:08	07:22	09:12	09:49	12:17	14:44	18:25
<b>90%</b>	10,4	00:35	01:10	01:44	02:19	02:54	03:29	04:38	05:48	06:57	08:42	09:17	11:36	13:55	17:23
<b>95%</b>	10,9	00:33	01:06	01:39	02:12	02:45	03:18	04:24	05:30	06:35	08:14	08:47	10:59	13:11	16:29
<b>100%</b>	11,5	00:31	01:03	01:34	02:05	02:37	03:08	04:10	05:13	06:16	07:50	08:21	10:26		
<b>105%</b>	12,1	00:30	01:00	01:29	01:59	02:29	02:59	03:59	04:58	05:58	07:27	07:57			
<b>110%</b>	12,7	00:28	00:57	01:25	01:54	02:22	02:51	03:48	04:45	05:42	07:07				
<b>115%</b>	13,2	00:27	00:54	01:22	01:49	02:16	02:43	03:38	04:32	05:27					
<b>120%</b>	13,8	00:26	00:52	01:18	01:44	02:10	02:37	03:29	04:21						

La vitesse relative est choisie en fonction de l'**Objectif de la séance**. Elle doit être cohérente avec les distances utilisées et le nombre de répétitions. N'hésitez jamais à consulter votre entraîneur.

# TABLE de CADENCES d'ENTRAÎNEMENT

de Michel Vergnaud

Attention: Ce Tableau est **personnel**; il correspond à votre résultat au test sur piste (VAMEVAL ou Léger et Boucher). **Ne jamais le "prêter" ou l' "emprunter"**.

1 - Mon NOM:

2 - Mon NIVEAU:

**VMA** en kmh **11**

**VO<sub>2</sub> max** correspondante en ml d'O<sub>2</sub>/mn/kg **38,5**

3 - Mes CADENCES de COURSE:

Vit. Relative % de V.A.M.	Vit. en km/h	CADENCE (en minutes:secondes) sur													
		100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	2400m	3000m
<b>60%</b>	6,6	00:55	01:49	02:44	03:38	04:33	05:27	07:16	09:05	10:55	13:38	14:33	18:11	21:49	27:16
<b>65%</b>	7,2	00:50	01:41	02:31	03:21	04:12	05:02	06:43	08:23	10:04	12:35	13:26	16:47	20:08	25:10
<b>70%</b>	7,7	00:47	01:34	02:20	03:07	03:54	04:41	06:14	07:48	09:21	11:41	12:28	15:35	18:42	23:23
<b>75%</b>	8,3	00:44	01:27	02:11	02:55	03:38	04:22	05:49	07:16	08:44	10:55	11:38	14:33	17:27	21:49
<b>80%</b>	8,8	00:41	01:22	02:03	02:44	03:25	04:05	05:27	06:49	08:11	10:14	10:55	13:38	16:22	20:27
<b>85%</b>	9,4	00:39	01:17	01:56	02:34	03:13	03:51	05:08	06:25	07:42	09:38	10:16	12:50	15:24	19:15
<b>90%</b>	9,9	00:36	01:13	01:49	02:25	03:02	03:38	04:51	06:04	07:16	09:05	09:42	12:07	14:33	18:11
<b>95%</b>	10,5	00:34	01:09	01:43	02:18	02:52	03:27	04:36	05:44	06:53	08:37	09:11	11:29	13:47	17:13
<b>100%</b>	11,0	00:33	01:05	01:38	02:11	02:44	03:16	04:22	05:27	06:33	08:11	08:44	10:55		
<b>105%</b>	11,6	00:31	01:02	01:34	02:05	02:36	03:07	04:09	05:12	06:14	07:48	08:19			
<b>110%</b>	12,1	00:30	01:00	01:29	01:59	02:29	02:59	03:58	04:58	05:57	07:26				
<b>115%</b>	12,7	00:28	00:57	01:25	01:54	02:22	02:51	03:48	04:45	05:42					
<b>120%</b>	13,2	00:27	00:55	01:22	01:49	02:16	02:44	03:38	04:33						

La vitesse relative est choisie en fonction de l'**Objectif de la séance**. Elle doit être cohérente avec les distances utilisées et le nombre de répétitions. N'hésitez jamais à consulter votre entraîneur.

# TABLE de CADENCES d'ENTRAÎNEMENT

de Michel Vergnaud

Attention: Ce Tableau est **personnel**; il correspond à votre résultat au test sur piste (VAMEVAL ou Léger et Boucher). **Ne jamais le "prêter" ou l' "emprunter"**.

1 - Mon NOM:

2 - Mon NIVEAU:

**VMA** en kmh **10,5**

**VO<sub>2</sub> max** correspondante en ml d'O<sub>2</sub>/mn/kg **36,8**

3 - Mes CADENCES de COURSE:

Vit. Relative % de V.A.M.	Vit. en km/h	CADENCE (en minutes:secondes) sur													
		100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	2400m	3000m
<b>60%</b>	6,3	00:57	01:54	02:51	03:49	04:46	05:43	07:37	09:31	11:26	14:17	15:14	19:03	22:51	28:34
<b>65%</b>	6,8	00:53	01:45	02:38	03:31	04:24	05:16	07:02	08:47	10:33	13:11	14:04	17:35	21:06	26:22
<b>70%</b>	7,4	00:49	01:38	02:27	03:16	04:05	04:54	06:32	08:10	09:48	12:15	13:04	16:20	19:36	24:29
<b>75%</b>	7,9	00:46	01:31	02:17	03:03	03:49	04:34	06:06	07:37	09:09	11:26	12:11	15:14	18:17	22:51
<b>80%</b>	8,4	00:43	01:26	02:09	02:51	03:34	04:17	05:43	07:09	08:34	10:43	11:26	14:17	17:09	21:26
<b>85%</b>	8,9	00:40	01:21	02:01	02:41	03:22	04:02	05:23	06:43	08:04	10:05	10:45	13:27	16:08	20:10
<b>90%</b>	9,5	00:38	01:16	01:54	02:32	03:10	03:49	05:05	06:21	07:37	09:31	10:10	12:42	15:14	19:03
<b>95%</b>	10,0	00:36	01:12	01:48	02:24	03:00	03:37	04:49	06:01	07:13	09:01	09:37	12:02	14:26	18:03
<b>100%</b>	10,5	00:34	01:09	01:43	02:17	02:51	03:26	04:34	05:43	06:51	08:34	09:09	11:26		
<b>105%</b>	11,0	00:33	01:05	01:38	02:11	02:43	03:16	04:21	05:27	06:32	08:10	08:42			
<b>110%</b>	11,6	00:31	01:02	01:34	02:05	02:36	03:07	04:09	05:12	06:14	07:48				
<b>115%</b>	12,1	00:30	01:00	01:29	01:59	02:29	02:59	03:59	04:58	05:58					
<b>120%</b>	12,6	00:29	00:57	01:26	01:54	02:23	02:51	03:49	04:46						

La vitesse relative est choisie en fonction de l'**Objectif de la séance**. Elle doit être cohérente avec les distances utilisées et le nombre de répétitions. N'hésitez jamais à consulter votre entraîneur.

# TABLE de CADENCES d'ENTRAÎNEMENT

de Michel Vergnaud

Attention: Ce Tableau est **personnel**; il correspond à votre résultat au test sur piste (VAMEVAL ou Léger et Boucher). **Ne jamais le "prêter" ou l' "emprunter"**.

1 - Mon NOM:

2 - Mon NIVEAU:

**VMA** en kmh **10**

**VO<sub>2</sub> max** correspondante en ml d'O<sub>2</sub>/mn/kg **35**

3 - Mes CADENCES de COURSE:

Vit. Relative % de V.A.M.	Vit. en km/h	CADENCE (en minutes:secondes) sur													
		100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	2400m	3000m
<b>60%</b>	6,0	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	06:00	08:00	10:00	12:00	15:00	16:00	20:00	24:00	30:00
<b>65%</b>	6,5	00:55	01:51	02:46	03:42	04:37	05:32	07:23	09:14	11:05	13:51	14:46	18:28	22:09	27:42
<b>70%</b>	7,0	00:51	01:43	02:34	03:26	04:17	05:09	06:51	08:34	10:17	12:51	13:43	17:09	20:34	25:43
<b>75%</b>	7,5	00:48	01:36	02:24	03:12	04:00	04:48	06:24	08:00	09:36	12:00	12:48	16:00	19:12	24:00
<b>80%</b>	8,0	00:45	01:30	02:15	03:00	03:45	04:30	06:00	07:30	09:00	11:15	12:00	15:00	18:00	22:30
<b>85%</b>	8,5	00:42	01:25	02:07	02:49	03:32	04:14	05:39	07:04	08:28	10:35	11:18	14:07	16:56	21:11
<b>90%</b>	9,0	00:40	01:20	02:00	02:40	03:20	04:00	05:20	06:40	08:00	10:00	10:40	13:20	16:00	20:00
<b>95%</b>	9,5	00:38	01:16	01:54	02:32	03:09	03:47	05:03	06:19	07:35	09:28	10:06	12:38	15:09	18:57
<b>100%</b>	10,0	00:36	01:12	01:48	02:24	03:00	03:36	04:48	06:00	07:12	09:00	09:36	12:00		
<b>105%</b>	10,5	00:34	01:09	01:43	02:17	02:51	03:26	04:34	05:43	06:51	08:34	09:09			
<b>110%</b>	11,0	00:33	01:05	01:38	02:11	02:44	03:16	04:22	05:27	06:33	08:11				
<b>115%</b>	11,5	00:31	01:03	01:34	02:05	02:37	03:08	04:10	05:13	06:16					
<b>120%</b>	12,0	00:30	01:00	01:30	02:00	02:30	03:00	04:00	05:00						

La vitesse relative est choisie en fonction de l'**Objectif de la séance**. Elle doit être cohérente avec les distances utilisées et le nombre de répétitions. N'hésitez jamais à consulter votre entraîneur.

# TABLE de CADENCES d'ENTRAÎNEMENT

de Michel Vergnaud

Attention: Ce Tableau est **personnel**; il correspond à votre résultat au test sur piste (VAMEVAL ou Léger et Boucher). Ne jamais le "prêter" ou l' "emprunter".

1 - Mon NOM:

2 - Mon NIVEAU:

**VMA** en kmh **24,5**

**VO<sub>2</sub> max** correspondante en ml d'O<sub>2</sub>/mn/kg **85,8**

3 - Mes CADENCES de COURSE:

Vit. Relative % de V.A.M.	Vit. en km/h	CADENCE (en minutes:secondes) sur														
		100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	2400m	3000m	
<b>60%</b>	14,7	00:24	00:49	01:13	01:38	02:02	02:27	03:16	04:05	04:54	06:07	06:32	08:10	09:48	12:15	
<b>65%</b>	15,9	00:23	00:45	01:08	01:30	01:53	02:16	03:01	03:46	04:31	05:39	06:02	07:32	09:03	11:18	
<b>70%</b>	17,2	00:21	00:42	01:03	01:24	01:45	02:06	02:48	03:30	04:12	05:15	05:36	07:00	08:24	10:30	
<b>75%</b>	18,4	00:20	00:39	00:59	01:18	01:38	01:58	02:37	03:16	03:55	04:54	05:13	06:32	07:50	09:48	
<b>80%</b>	19,6	00:18	00:37	00:55	01:13	01:32	01:50	02:27	03:04	03:40	04:36	04:54	06:07	07:21	09:11	
<b>85%</b>	20,8	00:17	00:35	00:52	01:09	01:26	01:44	02:18	02:53	03:27	04:19	04:37	05:46	06:55	08:39	
<b>90%</b>	22,1	00:16	00:33	00:49	01:05	01:22	01:38	02:11	02:43	03:16	04:05	04:21	05:27	06:32	08:10	
<b>95%</b>	23,3	00:15	00:31	00:46	01:02	01:17	01:33	02:04	02:35	03:06	03:52	04:07	05:09	06:11	07:44	
<b>100%</b>	24,5	00:15	00:29	00:44	00:59	01:13	01:28	01:58	02:27	02:56	03:40	03:55	04:54			
<b>105%</b>	25,7	00:14	00:28	00:42	00:56	01:10	01:24	01:52	02:20	02:48	03:30	03:44				
<b>110%</b>	27,0	00:13	00:27	00:40	00:53	01:07	01:20	01:47	02:14	02:40	03:20					
<b>115%</b>	28,2	00:13	00:26	00:38	00:51	01:04	01:17	01:42	02:08	02:33						
<b>120%</b>	29,4	00:12	00:24	00:37	00:49	01:01	01:13	01:38	02:02							

La vitesse relative est choisie en fonction de l'**Objectif de la séance**. Elle doit être cohérente avec les distances utilisées et le nombre de répétitions. N'hésitez jamais à consulter votre entraîneur.

# TABLE de CADENCES d'ENTRAÎNEMENT

de Michel Vergnaud

Attention: Ce Tableau est **personnel**; il correspond à votre résultat au test sur piste (VAMEVAL ou Léger et Boucher). Ne jamais le "prêter" ou l' "emprunter".

1 - Mon NOM:

2 - Mon NIVEAU:

**VMA** en kmh **25**

**VO<sub>2</sub> max** correspondante en ml d'O<sub>2</sub>/mn/kg **87,5**

3 - Mes CADENCES de COURSE:

Vit. Relative % de V.A.M.	Vit. en km/h	CADENCE (en minutes:secondes) sur													
		100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	2400m	3000m
<b>60%</b>	15,0	00:24	00:48	01:12	01:36	02:00	02:24	03:12	04:00	04:48	06:00	06:24	08:00	09:36	12:00
<b>65%</b>	16,3	00:22	00:44	01:06	01:29	01:51	02:13	02:57	03:42	04:26	05:32	05:54	07:23	08:52	11:05
<b>70%</b>	17,5	00:21	00:41	01:02	01:22	01:43	02:03	02:45	03:26	04:07	05:09	05:29	06:51	08:14	10:17
<b>75%</b>	18,8	00:19	00:38	00:58	01:17	01:36	01:55	02:34	03:12	03:50	04:48	05:07	06:24	07:41	09:36
<b>80%</b>	20,0	00:18	00:36	00:54	01:12	01:30	01:48	02:24	03:00	03:36	04:30	04:48	06:00	07:12	09:00
<b>85%</b>	21,3	00:17	00:34	00:51	01:08	01:25	01:42	02:16	02:49	03:23	04:14	04:31	05:39	06:47	08:28
<b>90%</b>	22,5	00:16	00:32	00:48	01:04	01:20	01:36	02:08	02:40	03:12	04:00	04:16	05:20	06:24	08:00
<b>95%</b>	23,8	00:15	00:30	00:45	01:01	01:16	01:31	02:01	02:32	03:02	03:47	04:03	05:03	06:04	07:35
<b>100%</b>	25,0	00:14	00:29	00:43	00:58	01:12	01:26	01:55	02:24	02:53	03:36	03:50	04:48		
<b>105%</b>	26,3	00:14	00:27	00:41	00:55	01:09	01:22	01:50	02:17	02:45	03:26	03:39			
<b>110%</b>	27,5	00:13	00:26	00:39	00:52	01:05	01:19	01:45	02:11	02:37	03:16				
<b>115%</b>	28,8	00:13	00:25	00:38	00:50	01:03	01:15	01:40	02:05	02:30					
<b>120%</b>	30,0	00:12	00:24	00:36	00:48	01:00	01:12	01:36	02:00						

La vitesse relative est choisie en fonction de l'**Objectif de la séance**. Elle doit être cohérente avec les distances utilisées et le nombre de répétitions. N'hésitez jamais à consulter votre entraîneur.

## TABLE COLLECTIVE de CADENCES d'ENTRAÎNEMENT EXERCICE à 95% de V.M.A.

V.M.A. en km/h	Vit. à 95% en km/h	CADENCES (en minutes:secondes) sur													
		100m	200m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	2400m	3000m
<b>8</b>	7,6	00:47	01:35	02:22	03:09	03:57	04:44	06:19	07:54	09:28	11:51	12:38	15:47	18:57	23:41
<b>8,25</b>	7,8	00:46	01:32	02:18	03:04	03:50	04:36	06:07	07:39	09:11	11:29	12:15	15:19	18:22	22:58
<b>8,5</b>	8,1	00:45	01:29	02:14	02:58	03:43	04:27	05:57	07:26	08:55	11:09	11:53	14:52	17:50	22:17
<b>8,75</b>	8,3	00:43	01:27	02:10	02:53	03:37	04:20	05:46	07:13	08:40	10:50	11:33	14:26	17:19	21:39
<b>9</b>	8,6	00:42	01:24	02:06	02:48	03:31	04:13	05:37	07:01	08:25	10:32	11:14	14:02	16:51	21:03
<b>9,25</b>	8,8	00:41	01:22	02:03	02:44	03:25	04:06	05:28	06:50	08:12	10:15	10:55	13:39	16:23	20:29
<b>9,5</b>	9,0	00:40	01:20	02:00	02:40	03:19	03:59	05:19	06:39	07:59	09:58	10:38	13:18	15:57	19:57
<b>9,75</b>	9,3	00:39	01:18	01:57	02:35	03:14	03:53	05:11	06:29	07:46	09:43	10:22	12:57	15:33	19:26
<b>10</b>	9,5	00:38	01:16	01:54	02:32	03:09	03:47	05:03	06:19	07:35	09:28	10:06	12:38	15:09	18:57
<b>10,25</b>	9,7	00:37	01:14	01:51	02:28	03:05	03:42	04:56	06:10	07:24	09:15	09:52	12:19	14:47	18:29
<b>10,5</b>	10,0	00:36	01:12	01:48	02:24	03:00	03:37	04:49	06:01	07:13	09:01	09:37	12:02	14:26	18:03
<b>10,75</b>	10,2	00:35	01:11	01:46	02:21	02:56	03:32	04:42	05:53	07:03	08:49	09:24	11:45	14:06	17:38
<b>11</b>	10,5	00:34	01:09	01:43	02:18	02:52	03:27	04:36	05:44	06:53	08:37	09:11	11:29	13:47	17:13
<b>11,25</b>	10,7	00:34	01:07	01:41	02:15	02:48	03:22	04:29	05:37	06:44	08:25	08:59	11:14	13:28	16:51
<b>11,5</b>	10,9	00:33	01:06	01:39	02:12	02:45	03:18	04:24	05:30	06:35	08:14	08:47	10:59	13:11	16:29
<b>11,75</b>	11,2	00:32	01:05	01:37	02:09	02:41	03:14	04:18	05:23	06:27	08:04	08:36	10:45	12:54	16:08
<b>12</b>	11,4	00:32	01:03	01:35	02:06	02:38	03:09	04:13	05:16	06:19	07:54	08:25	10:32	12:38	15:47
<b>12,25</b>	11,6	00:31	01:02	01:33	02:04	02:35	03:06	04:07	05:09	06:11	07:44	08:15	10:19	12:22	15:28
<b>12,5</b>	11,9	00:30	01:01	01:31	02:01	02:32	03:02	04:03	05:03	06:04	07:35	08:05	10:06	12:08	15:09
<b>12,75</b>	12,1	00:30	00:59	01:29	01:59	02:29	02:58	03:58	04:57	05:57	07:26	07:56	09:54	11:53	14:52
<b>13</b>	12,4	00:29	00:58	01:27	01:57	02:26	02:55	03:53	04:51	05:50	07:17	07:46	09:43	11:40	14:34
<b>13,25</b>	12,6	00:29	00:57	01:26	01:54	02:23	02:52	03:49	04:46	05:43	07:09	07:38	09:32	11:26	14:18
<b>13,5</b>	12,8	00:28	00:56	01:24	01:52	02:20	02:48	03:45	04:41	05:37	07:01	07:29	09:21	11:14	14:02
<b>13,75</b>	13,1	00:28	00:55	01:23	01:50	02:18	02:45	03:40	04:36	05:31	06:53	07:21	09:11	11:01	13:47
<b>14</b>	13,3	00:27	00:54	01:21	01:48	02:15	02:42	03:37	04:31	05:25	06:46	07:13	09:01	10:50	13:32
<b>14,25</b>	13,5	00:27	00:53	01:20	01:46	02:13	02:40	03:33	04:26	05:19	06:39	07:05	08:52	10:38	13:18
<b>14,5</b>	13,8	00:26	00:52	01:18	01:45	02:11	02:37	03:29	04:21	05:14	06:32	06:58	08:43	10:27	13:04
<b>14,75</b>	14,0	00:26	00:51	01:17	01:43	02:08	02:34	03:26	04:17	05:08	06:25	06:51	08:34	10:17	12:51
<b>15</b>	14,3	00:25	00:51	01:16	01:41	02:06	02:32	03:22	04:13	05:03	06:19	06:44	08:25	10:06	12:38
<b>15,25</b>	14,5	00:25	00:50	01:15	01:39	02:04	02:29	03:19	04:08	04:58	06:13	06:38	08:17	09:56	12:25
<b>15,5</b>	14,7	00:24	00:49	01:13	01:38	02:02	02:27	03:16	04:04	04:53	06:07	06:31	08:09	09:47	12:13
<b>15,75</b>	15,0	00:24	00:48	01:12	01:36	02:00	02:24	03:12	04:01	04:49	06:01	06:25	08:01	09:37	12:02
<b>16</b>	15,2	00:24	00:47	01:11	01:35	01:58	02:22	03:09	03:57	04:44	05:55	06:19	07:54	09:28	11:51
<b>16,25</b>	15,4	00:23	00:47	01:10	01:33	01:57	02:20	03:07	03:53	04:40	05:50	06:13	07:46	09:20	11:40
<b>16,5</b>	15,7	00:23	00:46	01:09	01:32	01:55	02:18	03:04	03:50	04:36	05:44	06:07	07:39	09:11	11:29
<b>16,75</b>	15,9	00:23	00:45	01:08	01:30	01:53	02:16	03:01	03:46	04:31	05:39	06:02	07:32	09:03	11:19
<b>17</b>	16,2	00:22	00:45	01:07	01:29	01:51	02:14	02:58	03:43	04:27	05:34	05:57	07:26	08:55	11:09
<b>17,25</b>	16,4	00:22	00:44	01:06	01:28	01:50	02:12	02:56	03:40	04:24	05:30	05:51	07:19	08:47	10:59
<b>17,5</b>	16,6	00:22	00:43	01:05	01:27	01:48	02:10	02:53	03:37	04:20	05:25	05:46	07:13	08:40	10:50
<b>17,75</b>	16,9	00:21	00:43	01:04	01:25	01:47	02:08	02:51	03:33	04:16	05:20	05:42	07:07	08:32	10:40
<b>18</b>	17,1	00:21	00:42	01:03	01:24	01:45	02:06	02:48	03:31	04:13	05:16	05:37	07:01	08:25	10:32
<b>18,25</b>	17,3	00:21	00:42	01:02	01:23	01:44	02:05	02:46	03:28	04:09	05:11	05:32	06:55	08:18	10:23
<b>18,5</b>	17,6	00:20	00:41	01:01	01:22	01:42	02:03	02:44	03:25	04:06	05:07	05:28	06:50	08:12	10:15
<b>18,75</b>	17,8	00:20	00:40	01:01	01:21	01:41	02:01	02:42	03:22	04:03	05:03	05:23	06:44	08:05	10:06
<b>19</b>	18,1	00:20	00:40	01:00	01:20	01:40	02:00	02:40	03:19	03:59	04:59	05:19	06:39	07:59	09:58
<b>19,25</b>	18,3	00:20	00:39	00:59	01:19	01:38	01:58	02:37	03:17	03:56	04:55	05:15	06:34	07:52	09:51
<b>19,5</b>	18,5	00:19	00:39	00:58	01:18	01:37	01:57	02:35	03:14	03:53	04:51	05:11	06:29	07:46	09:43
<b>19,75</b>	18,8	00:19	00:38	00:58	01:17	01:36	01:55	02:33	03:12	03:50	04:48	05:07	06:24	07:40	09:36
<b>20</b>	19,0	00:19	00:38	00:57	01:16	01:35	01:54	02:32	03:09	03:47	04:44	05:03	06:19	07:35	09:28
<b>20,25</b>	19,2	00:19	00:37	00:56	01:15	01:34	01:52	02:30	03:07	03:45	04:41	04:59	06:14	07:29	09:21
<b>20,5</b>	19,5	00:18	00:37	00:55	01:14	01:32	01:51	02:28	03:05	03:42	04:37	04:56	06:10	07:24	09:15
<b>20,75</b>	19,7	00:18	00:37	00:55	01:13	01:31	01:50	02:26	03:03	03:39	04:34	04:52	06:05	07:18	09:08
<b>21</b>	20,0	00:18	00:36	00:54	01:12	01:30	01:48	02:24	03:00	03:37	04:31	04:49	06:01	07:13	09:01
<b>21,25</b>	20,2	00:18	00:36	00:53	01:11	01:29	01:47	02:23	02:58	03:34	04:27	04:45	05:57	07:08	08:55
<b>21,5</b>	20,4	00:18	00:35	00:53	01:11	01:28	01:46	02:21	02:56	03:32	04:24	04:42	05:53	07:03	08:49



<b>21,75</b>	20,7	00:17	00:35	00:52	01:10	01:27	01:45	02:19	02:54	03:29	04:21	04:39	05:48	06:58	08:43
<b>22</b>	20,9	00:17	00:34	00:52	01:09	01:26	01:43	02:18	02:52	03:27	04:18	04:36	05:44	06:53	08:37
<b>22,25</b>	21,1	00:17	00:34	00:51	01:08	01:25	01:42	02:16	02:50	03:24	04:15	04:33	05:41	06:49	08:31
<b>22,5</b>	21,4	00:17	00:34	00:51	01:07	01:24	01:41	02:15	02:48	03:22	04:13	04:29	05:37	06:44	08:25
<b>22,75</b>	21,6	00:17	00:33	00:50	01:07	01:23	01:40	02:13	02:47	03:20	04:10	04:27	05:33	06:40	08:20
<b>23</b>	21,9	00:16	00:33	00:49	01:06	01:22	01:39	02:12	02:45	03:18	04:07	04:24	05:30	06:35	08:14
<b>23,25</b>	22,1	00:16	00:33	00:49	01:05	01:21	01:38	02:10	02:43	03:16	04:04	04:21	05:26	06:31	08:09
<b>23,5</b>	22,3	00:16	00:32	00:48	01:05	01:21	01:37	02:09	02:41	03:14	04:02	04:18	05:23	06:27	08:04
<b>23,75</b>	22,6	00:16	00:32	00:48	01:04	01:20	01:36	02:08	02:40	03:11	03:59	04:15	05:19	06:23	07:59
<b>24</b>	22,8	00:16	00:32	00:47	01:03	01:19	01:35	02:06	02:38	03:09	03:57	04:13	05:16	06:19	07:54
<b>24,25</b>	23,0	00:16	00:31	00:47	01:03	01:18	01:34	02:05	02:36	03:08	03:54	04:10	05:13	06:15	07:49
<b>24,5</b>	23,3	00:15	00:31	00:46	01:02	01:17	01:33	02:04	02:35	03:06	03:52	04:07	05:09	06:11	07:44
<b>24,75</b>	23,5	00:15	00:31	00:46	01:01	01:17	01:32	02:02	02:33	03:04	03:50	04:05	05:06	06:07	07:39
<b>25</b>	23,8	00:15	00:30	00:45	01:01	01:16	01:31	02:01	02:32	03:02	03:47	04:03	05:03	06:04	07:35

