

Feuille1

Palier	Durée du palier en min	Durée cumulée en min	VMA en km/h	Distance du palier en m	Distance cumulée en m	Allure moyenne en min/km
1	1	1	8	133,33	133,33	7,50
2	1	2	8,5	141,67	275,00	7,27
3	1	3	9	150,00	425,00	7,06
4	1	4	9,5	158,33	583,33	6,86
5	1	5	10	166,67	750,00	6,67
6	1	6	10,5	175,00	925,00	6,49
7	1	7	11	183,33	1108,33	6,32
8	1	8	11,5	191,67	1300,00	6,15
9	1	9	12	200,00	1500,00	6,00
10	1	10	12,5	208,33	1708,33	5,85
11	1	11	13	216,67	1925,00	5,71
12	1	12	13,5	225,00	2150,00	5,58
13	1	13	14	233,33	2383,33	5,45
14	1	14	14,5	241,67	2625,00	5,33
15	1	15	15	250,00	2875,00	5,22
16	1	16	15,5	258,33	3133,33	5,11
17	1	17	16	266,67	3400,00	5,00
18	1	18	16,5	275,00	3675,00	4,90
19	1	19	17	283,33	3958,33	4,80
20	1	20	17,5	291,67	4250,00	4,71

Feuille1

Allure moyenne *	Vitesse moyenne en m/min	Vitesse moyenne en km/h	* ou	Allure moyenne en '"/km	* ou	Allure moyenne
7min30s / km	133,33	8		07:30		7min30s / km
7min16s / km	137,50	8,25		07:16		7min16s / km
7min4s / km	141,67	8,5		07:04		7min04s / km
6min51s / km	145,83	8,75		06:51		6min51s / km
6min40s / km	150,00	9		06:40		6min40s / km
6min29s / km	154,17	9,25		06:29		6min29s / km
6min19s / km	158,33	9,5		06:19		6min19s / km
6min9s / km	162,50	9,75		06:09		6min09s / km
6min0s / km	166,67	10		06:00		6min00s / km
5min51s / km	170,83	10,25		05:51		5min51s / km
5min43s / km	175,00	10,5		05:43		5min43s / km
5min35s / km	179,17	10,75		05:35		5min35s / km
5min27s / km	183,33	11		05:27		5min27s / km
5min20s / km	187,50	11,25		05:20		5min20s / km
5min13s / km	191,67	11,5		05:13		5min13s / km
5min6s / km	195,83	11,75		05:06		5min06s / km
5min0s / km	200,00	12		05:00		5min00s / km
4min54s / km	204,17	12,25		04:54		4min54s / km
4min48s / km	208,33	12,5		04:48		4min48s / km
4min42s / km	212,50	12,75		04:42		4min42s / km

* Utilisation
De &

* Utilisation
du format

* Utilisation
mixte