

distance	200	200	200	200	300	300	300	400	400	400	500	500	600	600
VMA	100%	105%	110%	115%	95%	100%	105%	95%	100%	105%	95%	100%	95%	100%
12	60	57	55	52	1'35	1'30	1'26	2'06	2'	1'54	2'38	2'30	3'09	3'
12,5	58	55	52	50	1'31	1'26	1'22	2'01	1'55	1'50	2'32	2'24	3'02	2'53
13	55	53	50	48	1'27	1'23	1'19	1'57	1'51	1'45	2'26	2'18	2'55	2'46
13,5	53	51	48	46	1'24	1'20	1'16	1'52	1'47	1'42	2'20	2'13	2'48	2'40
14	51	49	47	45	1'21	1'17	1'13	1'48	1'43	1'38	2'15	2'09	2'42	1'34
14,5	50	47	45	43	1'18	1'14	1'11	1'45	1'39	1'35	2'11	2'04	2'37	2'29
15	48	46	44	42	1'16	1'12	1'09	1'41	1'36	1'31	2'06	2'	2'32	2'24
15,5	46	44	42	40	1'13	1'10	1'06	1'38	1'33	1'28	2'02	1'56	2'27	2'19
16	45	43	41	39	1'11	1'08	1'04	1'35	1'30	1'26	1'58	1'53	2'22	2'15
16,5	44	42	40	38	1'09	1'05	1'02	1'32	1'27	1'23	1'55	1'49	2'18	2'11
17	42	40	39	37	1'07	1'04	1'01	1'29	1'25	1'21	1'51	1'46	2'14	2'07
17,5	41	39	37	36	1'05	1'02	59	1'27	1'22	1'18	1'48	1'43	2'10	2'03
18	40	38	36	35	1'03	1'	57	1'24	1'20	1'16	1'45	1'40	2'06	2'
18,5	39	37	35	34	1'01	58	56	1'22	1'18	1'14	1'42	1'37	2'03	1'57
19	38	36	34	33	1'	57	54	1'20	1'16	1'12	1'40	1'35	2'	1'54
19,5	37	35	34	32	58	55	53	1'18	1'14	1'10	1'37	1'32	1'57	1'51
20	36	34	33	31	57	54	51	1'16	1'12	1'09	1'35	1'30	1'54	1'48
20,5	35	33	32	31	55	53	50	1'14	1'10	1'07	1'32	1'28	1'51	1'45
21	34	33	31	30	54	51	49	1'12	1'09	1'05	1'30	1'26	1'48	1'43

(dans les cases en couleur les pourcentages de VMA conseillés selon les distances proposées et le niveau)