

Allures à adopter pour les Sorties Longues selon sa VMA

doc JFD2008

L'endurance fondamentale (vitesse pour les **sorties longues**) se fait à 65-70% de sa VMA (en aisance respiratoire) au maximum 75% pour les très bons coureurs (dont la VMA est > 19).

Cette vitesse est très proche des allures à adopter en ultramarathon

VMA	temps au km			vitesse en km/h		
	65%	70%	75%	65%	70%	75%
12,0	7'42	7'09		7,8	8,4	
12,5	7'23	6'51		8,1	8,8	
13,0	7'06	6'36		8,5	9,1	
13,5	6'50	6'21		8,8	9,5	
14,0	6'36	6'07		9,1	9,8	
14,5	6'22	5'55		9,4	10,2	
15,0	6'09	5'43		9,8	10,5	
15,5	5'57	5'32		10,1	10,9	
16,0	5'46	5'21		10,4	11,2	
16,5	5'36	5'12		10,7	11,6	
17,0	5'26	5'03		11,1	11,9	
17,5	5'16	4'54		11,4	12,3	
18,0	5'08	4'46		11,7	12,6	
18,5	4'59	4'38		12,0	13,0	
19,0		4'31	4'13		13,3	14,3
19,5		4'24	4'06		13,7	14,6
20,0		4'17	4'00		14,0	15,0
20,5		4'11	3'54		14,4	15,4
21,0		4'05	3'49		14,7	15,8
21,5		3'59	3'43		15,1	16,1
22,0		3'54	3'38		15,4	16,5

Les sorties longues ont une durée d'effort allant habituellement de 1h15 à 2 heures (voire plus pour l'ultramarathon)