

pour VS 5 km

VMA	Temps au km			temps vitesse	
	90%	91%	92%	5 km	km/h
12,0	5'30			27'30	10,9
12,5	5'20			26'40	11,3
13,0	5'08			25'40	11,7
13,5	4'56			24'40	12,2
14,0	4'46			23'50	12,6
14,5	4'36			23'00	13,0
15,0	4'27			22'15	13,5
15,5	4'18			21'30	14,0
16,0	4'10			20'50	14,4
16,5	4'02			20'10	14,9
17,0	3'55			19'35	15,3
17,5	3'49			19'05	15,7
18,0		3'40		18'20	16,4
18,5		3'34		17'50	16,8
19,0			3'26	17'10	17,5
19,5			3'21	16'45	17,9
20,0			3'16	16'20	18,4
20,5			3'11	15'55	18,8
21,0			3'06	15'30	19,4
21,5			3'02	15'10	19,8
22,0			2'58	14'50	20,2

pour VS 10 km

VMA	Temps au km					temps 10 km	vitesse km/h
	85%	86%	87%	88%	89%		
12,0	5'53					58'50	10,2
12,5	5'39					56'30	10,6
13,0	5'26					54'20	11,1
13,5	5'14					52'20	11,5
14,0		4'59				49'50	12,0
14,5		4'49				48'10	12,5
15,0		4'39				46'30	12,9
15,5		4'30				45'00	13,3
16,0		4'22				43'40	13,8
16,5		4'14				42'20	14,2
17,0			4'03			40'30	14,8
17,5			3'56			39'20	15,2
18,0			3'50			38'20	15,7
18,5			3'44			37'20	16,1
19,0				3'35		35'50	16,7
19,5				3'30		35'00	17,2
20,0					3'22	33'40	17,8
20,5					3'17	32'50	18,2
21,0					3'13	32'10	18,7
21,5					3'08	31'20	19,1
22,0					3'02	30'20	19,8

Plus la VMA d'un coureur est élevée plus il arrivera avec un bon entraînement à utiliser un pourcentage élevé de sa VMA

90 à 92% sur 5 km

85 à 89 % sur 10 km

81 à 85% sur semi marathon

75 à 80% sur Marathon

pour VS semi marathon

VMA	Temps au km					temps semi	vitesse km/h
	81%	82%	83%	84%	85%		
12,0	6'10					2.10	9,7
12,5	5'56					2.05	10.1
13,0	5'42					2.00	10,6
13,5	5'29					1.56	10.9
14,0	5'17					1.51	11.4
14,5	5'07					1.48	11.8
15,0	4'56					1.44	12.1
15,5	4'47					1.41	12.5
16,0	4'38					1.38	12.9
16,5	4'29					1.34	13.4
17,0		4'19				1.31	13.9
17,5		4'10				1.28	14.4
18,0		4'04				1.26	14,7
18,5		3'56				1.23	15.2
19,0			3'48			1.20	15.8
19,5			3'42			1.18	16.2
20,0				3'34		1.15	16.8
20,5				3'29		1.13	17.2
21,0					3'22	1.11	17.8
21,5					3'16	1.09	18,3
22,0					3'11	1.07	18,8

pour VS marathon

VMA	Temps au km						temps Marathon	vitesse km/h
	75%	76%	77%	78%	79%	80%		
12,0	6'40						4.41	9.0
12,5	6'24						4.30	9.4
13,0	6'10						4.20	9.7
13,5	5'56						4.10	10.1
14,0	5'40						3.59	10.6
14,5	5'20						3.45	11.2
15,0		5'16					3.41	11.4
15,5		5'06					3.34	11.8
16,0		4'56					3.28	12.1
16,5		4'47					3.22	12.5
17,0			4'35				3.13	13.1
17,5			4'27				3.08	13.5
18,0				4'16			3.00	14.1
18,5				4'09			2.55	14.4
19,0				4'03			2.51	14.8
19,5				3'57			2.46	15.2
20,0					3'48		2.40	15.8
20,5					3'42		2.36	16.2
21,0						3'33	2.30	16.9
21,5						3'29	2.27	17.2
22,0						3'25	2.24	17.5

Attention : Plus les distances s'allongent moins l'estimation des performances possibles est précise (ce tableau n'est qu'indicatif)
 tout dépend des capacités naturelles d'endurance, de la préparation (physique et mentale) et des circonstances de course