

Définissez UN PLAN DE ROUTE

Allure T/km	Vitesse km/h	100m	400m	1km	1,5km	2km	3km	5km	10km	15km	20km	Semi	30km	Marathon
7'30"	8.00	45"	3'00"	7'30"	11'15"	15'00"	22'30"	37'30"	1h15'00"	1h52'30"	2h30'00"	2h38'13"	3h45'00"	5h16'27"
7'25"	8.09	45"	2'58"	7'25"	11'07"	14'50"	22'15"	37'05"	1h14'10"	1h51'15"	2h28'20"	2h36'28"	3h42'30"	5h12'56"
7'20"	8.18	44"	2'56"	7'20"	11'00"	14'40"	22'00"	36'40"	1h13'20"	1h50'00"	2h26'40"	2h34'42"	3h40'00"	5h09'25"
7'15"	8.28	44"	2'54"	7'15"	10'52"	14'30"	21'45"	36'15"	1h12'30"	1h48'45"	2h25'00"	2h32'57"	3h37'30"	5h05'54"
7'10"	8.37	43"	2'52"	7'10"	10'45"	14'20"	21'30"	35'50"	1h11'40"	1h47'30"	2h23'20"	2h31'11"	3h35'00"	5h02'23"
Moins de 5h au marathon														
7'05"	8.47	43"	2'50"	7'05"	10'37"	14'10"	21'15"	35'25"	1h10'50"	1h46'15"	2h21'40"	2h29'26"	3h32'30"	4h58'52"
7'00"	8.57	42"	2'48"	7'00"	10'30"	14'00"	21'00"	35'00"	1h10'00"	1h45'00"	2h20'00"	2h27'40"	3h30'00"	4h55'21"
6'55"	8.67	42"	2'46"	6'55"	10'22"	13'50"	20'45"	34'35"	1h09'10"	1h43'45"	2h18'20"	2h25'55"	3h27'30"	4h51'50"
6'50"	8.78	41"	2'44"	6'50"	10'15"	13'40"	20'30"	34'10"	1h08'20"	1h42'30"	2h16'40"	2h24'09"	3h25'00"	4h48'19"
6'45"	8.89	41"	2'42"	6'45"	10'07"	13'30"	20'15"	33'45"	1h07'30"	1h41'15"	2h15'00"	2h22'24"	3h22'30"	4h44'48"
6'40"	9.00	40"	2'40"	6'40"	10'00"	13'20"	20'00"	33'20"	1h06'40"	1h40'00"	2h13'20"	2h20'38"	3h20'00"	4h41'18"
6'35"	9.11	40"	2'38"	6'35"	9'52"	13'10"	19'45"	32'55"	1h05'50"	1h38'45"	2h11'40"	2h18'53"	3h17'30"	4h37'47"
6'30"	9.23	39"	2'36"	6'30"	9'45"	13'00"	19'30"	32'30"	1h05'00"	1h37'30"	2h10'00"	2h17'07"	3h15'00"	4h34'16"
6'25"	9.35	39"	2'34"	6'25"	9'37"	12'50"	19'15"	32'05"	1h04'10"	1h36'15"	2h08'20"	2h15'22"	3h12'30"	4h30'45"
6'20"	9.47	38"	2'32"	6'20"	9'30"	12'40"	19'00"	31'40"	1h03'20"	1h35'00"	2h06'40"	2h13'36"	3h10'00"	4h27'14"
6'15"	9.60	38"	2'30"	6'15"	9'22"	12'30"	18'45"	31'15"	1h02'30"	1h33'45"	2h05'00"	2h11'51"	3h07'30"	4h23'43"
6'10"	9.73	37"	2'28"	6'10"	9'15"	12'20"	18'30"	30'50"	1h01'40"	1h32'30"	2h03'20"	2h10'05"	3h05'00"	4h20'12"
6'05"	9.86	37"	2'26"	6'05"	9'07"	12'10"	18'15"	30'25"	1h00'50"	1h31'15"	2h01'40"	2h08'20"	3h02'30"	4h16'41"
6'00"	10.00	36"	2'24"	6'00"	9'00"	12'00"	18'00"	30'00"	1h00'00"	1h30'00"	2h00'00"	2h06'34"	3h00'00"	4h13'10"
5'55"	10.14	36"	2'22"	5'55"	8'52"	11'50"	17'45"	29'35"	59'10"	1h28'45"	1h58'20"	2h04'49"	2h57'30"	4h09'39"
5'50"	10.29	35"	2'20"	5'50"	8'45"	11'40"	17'30"	29'10"	58'20"	1h27'30"	1h56'40"	2h03'03"	2h55'00"	4h06'08"
5'45"	10.43	35"	2'18"	5'45"	8'37"	11'30"	17'15"	28'45"	57'30"	1h26'15"	1h55'00"	2h01'18"	2h52'30"	4h02'37"
Moins de 4h au marathon														
5'40"	10.59	34"	2'16"	5'40"	8'30"	11'20"	17'00"	28'20"	56'40"	1h25'00"	1h53'20"	1h59'32"	2h50'00"	3h59'06"
5'35"	10.75	34"	2'14"	5'35"	8'22"	11'10"	16'45"	27'55"	55'50"	1h23'45"	1h51'40"	1h57'47"	2h47'30"	3h55'35"
5'30"	10.91	33"	2'12"	5'30"	8'15"	11'00"	16'30"	27'30"	55'00"	1h22'30"	1h50'00"	1h56'02"	2h45'00"	3h52'04"
5'25"	11.08	33"	2'10"	5'25"	8'07"	10'50"	16'15"	27'05"	54'10"	1h21'15"	1h48'20"	1h54'16"	2h42'30"	3h48'33"
5'20"	11.25	32"	2'08"	5'20"	8'00"	10'40"	16'00"	26'40"	53'20"	1h20'00"	1h46'40"	1h52'31"	2h40'00"	3h45'02"
5'15"	11.43	32"	2'06"	5'15"	7'52"	10'30"	15'45"	26'15"	52'30"	1h18'45"	1h45'00"	1h50'45"	2h37'30"	3h41'31"
5'10"	11.61	31"	2'04"	5'10"	7'45"	10'20"	15'30"	25'50"	51'40"	1h17'30"	1h43'20"	1h49'00"	2h35'00"	3h38'00"
5'05"	11.80	31"	2'02"	5'05"	7'37"	10'10"	15'15"	25'25"	50'50"	1h16'15"	1h41'40"	1h47'14"	2h32'30"	3h34'29"
5'00"	12.00	30"	2'00"	5'00"	7'30"	10'00"	15'00"	25'00"	50'00"	1h15'00"	1h40'00"	1h45'29"	2h30'00"	3h30'58"
4'55"	12.20	30"	1'58"	4'55"	7'22"	9'50"	14'45"	24'35"	49'10"	1h13'45"	1h38'20"	1h43'43"	2h27'30"	3h27'27"
4'50"	12.41	29"	1'56"	4'50"	7'15"	9'40"	14'30"	24'10"	48'20"	1h12'30"	1h36'40"	1h41'58"	2h25'00"	3h23'56"
4'45"	12.63	29"	1'54"	4'45"	7'07"	9'30"	14'15"	23'45"	47'30"	1h11'15"	1h35'00"	1h40'12"	2h22'30"	3h20'25"
4'40"	12.86	28"	1'52"	4'40"	7'00"	9'20"	14'00"	23'20"	46'40"	1h10'00"	1h33'20"	1h38'27"	2h20'00"	3h16'54"
4'35"	13.09	28"	1'50"	4'35"	6'52"	9'10"	13'45"	22'55"	45'50"	1h08'45"	1h31'40"	1h36'41"	2h17'30"	3h13'23"
4'30"	13.33	27"	1'48"	4'30"	6'45"	9'00"	13'30"	22'30"	45'00"	1h07'30"	1h30'00"	1h34'56"	2h15'00"	3h09'52"
4'25"	13.58	27"	1'46"	4'25"	6'37"	8'50"	13'15"	22'05"	44'10"	1h06'15"	1h28'20"	1h33'10"	2h12'30"	3h06'21"
4'20"	13.85	26"	1'44"	4'20"	6'30"	8'40"	13'00"	21'40"	43'20"	1h05'00"	1h26'40"	1h31'25"	2h10'00"	3h02'50"
Moins de 3h au marathon														
4'15"	14.12	26"	1'42"	4'15"	6'22"	8'30"	12'45"	21'15"	42'30"	1h03'45"	1h25'00"	1h29'39"	2h07'30"	2h59'19"
4'10"	14.40	25"	1'40"	4'10"	6'15"	8'20"	12'30"	20'50"	41'40"	1h02'30"	1h23'20"	1h27'54"	2h05'00"	2h55'48"
4'05"	14.69	25"	1'38"	4'05"	6'07"	8'10"	12'15"	20'25"	40'50"	1h01'15"	1h21'40"	1h26'08"	2h02'30"	2h52'17"
4'00"	15.00	24"	1'36"	4'00"	6'00"	8'00"	12'00"	20'00"	40'00"	1h00'00"	1h20'00"	1h24'23"	2h00'00"	2h48'46"
3'55"	15.32	24"	1'34"	3'55"	5'52"	7'50"	11'45"	19'35"	39'10"	58'45"	1h18'20"	1h22'37"	1h57'30"	2h45'15"
3'50"	15.65	23"	1'32"	3'50"	5'45"	7'40"	11'30"	19'10"	38'20"	57'30"	1h16'40"	1h20'52"	1h55'00"	2h41'44"