

**Table de temps de passage pour entraînement sur piste
(G.L. - Club La Foulée - 2005)**

Pace au km	200 m	400 m	500 m	800 m	1200 m	1500 m	1600 m	2000 m	3000 m	4000 m	5000 m	10000 m	1/2 marathon	Marathon
3'00"	36"	1'12"	1'30"	2'24"	3'36"	4'30"	4'48"	6'00"	9'00"	12'00"	15'00"	30'00"	1h03'18"	2h06'35"
3'05"	37"	1'14"	1'32"	2'28"	3'42"	4'37"	4'56"	6'10"	9'15"	12'20"	15'25"	30'50"	1h05'03"	2h10'06"
3'10"	38"	1'16"	1'35"	2'32"	3'48"	4'45"	5'04"	6'20"	9'30"	12'40"	15'50"	31'40"	1h06'49"	2h13'37"
3'15"	39"	1'18"	1'37"	2'36"	3'54"	4'52"	5'12"	6'30"	9'45"	13'00"	16'15"	32'30"	1h08'34"	2h17'08"
3'20"	40"	1'20"	1'40"	2'40"	4'00"	5'00"	5'20"	6'40"	10'00"	13'20"	16'40"	33'20"	1h10'20"	2h20'39"
3'25"	41"	1'22"	1'42"	2'44"	4'06"	5'07"	5'28"	6'50"	10'15"	13'40"	17'05"	34'10"	1h12'05"	2h24'10"
3'30"	42"	1'24"	1'45"	2'48"	4'12"	5'15"	5'36"	7'00"	10'30"	14'00"	17'30"	35'00"	1h13'51"	2h27'41"
3'35"	43"	1'26"	1'47"	2'52"	4'18"	5'22"	5'44"	7'10"	10'45"	14'20"	17'55"	35'50"	1h15'36"	2h31'12"
3'40"	44"	1'28"	1'50"	2'56"	4'24"	5'30"	5'52"	7'20"	11'00"	14'40"	18'20"	36'40"	1h17'22"	2h34'43"
3'45"	45"	1'30"	1'52"	3'00"	4'30"	5'37"	6'00"	7'30"	11'15"	15'00"	18'45"	37'30"	1h19'07"	2h38'14"
3'50"	46"	1'32"	1'55"	3'04"	4'36"	5'45"	6'08"	7'40"	11'30"	15'20"	19'10"	38'20"	1h20'53"	2h41'45"
3'55"	47"	1'34"	1'57"	3'08"	4'42"	5'52"	6'16"	7'50"	11'45"	15'40"	19'35"	39'10"	1h22'38"	2h45'16"
4'00"	48"	1'36"	2'00"	3'12"	4'48"	6'00"	6'24"	8'00"	12'00"	16'00"	20'00"	40'00"	1h24'24"	2h48'47"
4'05"	49"	1'38"	2'02"	3'16"	4'54"	6'07"	6'32"	8'10"	12'15"	16'20"	20'25"	40'50"	1h26'09"	2h52'18"
4'10"	50"	1'40"	2'05"	3'20"	5'00"	6'15"	6'40"	8'20"	12'30"	16'40"	20'50"	41'40"	1h27'55"	2h55'49"
4'15"	51"	1'42"	2'07"	3'24"	5'06"	6'22"	6'48"	8'30"	12'45"	17'00"	21'15"	42'30"	1h29'40"	2h59'20"
4'20"	52"	1'44"	2'10"	3'28"	5'12"	6'30"	6'56"	8'40"	13'00"	17'20"	21'40"	43'20"	1h31'26"	3h02'51"
4'25"	53"	1'46"	2'12"	3'32"	5'18"	6'37"	7'04"	8'50"	13'15"	17'40"	22'05"	44'10"	1h33'11"	3h06'22"
4'30"	54"	1'48"	2'15"	3'36"	5'24"	6'45"	7'12"	9'00"	13'30"	18'00"	22'30"	45'00"	1h34'57"	3h09'53"
4'35"	55"	1'50"	2'17"	3'40"	5'30"	6'52"	7'20"	9'10"	13'45"	18'20"	22'55"	45'50"	1h36'42"	3h13'24"
4'40"	56"	1'52"	2'20"	3'44"	5'36"	7'00"	7'28"	9'20"	14'00"	18'40"	23'20"	46'40"	1h38'28"	3h16'55"
4'45"	57"	1'54"	2'22"	3'48"	5'42"	7'07"	7'36"	9'30"	14'15"	19'00"	23'45"	47'30"	1h40'13"	3h20'26"
4'50"	58"	1'56"	2'25"	3'52"	5'48"	7'15"	7'44"	9'40"	14'30"	19'20"	24'10"	48'20"	1h41'59"	3h23'57"
4'55"	59"	1'58"	2'27"	3'56"	5'54"	7'22"	7'52"	9'50"	14'45"	19'40"	24'35"	49'10"	1h43'44"	3h27'28"
5'00"	1'00"	2'00"	2'30"	4'00"	6'00"	7'30"	8'00"	10'00"	15'00"	20'00"	25'00"	50'00"	1h45'30"	3h30'59"
5'05"	1'01"	2'02"	2'32"	4'04"	6'06"	7'37"	8'08"	10'10"	15'15"	20'20"	25'25"	50'50"	1h47'15"	3h34'30"
5'10"	1'02"	2'04"	2'35"	4'08"	6'12"	7'45"	8'16"	10'20"	15'30"	20'40"	25'50"	51'40"	1h49'01"	3h38'01"
5'15"	1'03"	2'06"	2'37"	4'12"	6'18"	7'52"	8'24"	10'30"	15'45"	21'00"	26'15"	52'30"	1h50'46"	3h41'32"
5'20"	1'04"	2'08"	2'40"	4'16"	6'24"	8'00"	8'32"	10'40"	16'00"	21'20"	26'40"	53'20"	1h52'32"	3h45'03"
5'25"	1'05"	2'10"	2'42"	4'20"	6'30"	8'07"	8'40"	10'50"	16'15"	21'40"	27'05"	54'10"	1h54'17"	3h48'34"
5'30"	1'06"	2'12"	2'45"	4'24"	6'36"	8'15"	8'48"	11'00"	16'30"	22'00"	27'30"	55'00"	1h56'03"	3h52'05"
5'35"	1'07"	2'14"	2'47"	4'28"	6'42"	8'22"	8'56"	11'10"	16'45"	22'20"	27'55"	55'50"	1h57'48"	3h55'36"
5'40"	1'08"	2'16"	2'50"	4'32"	6'48"	8'30"	9'04"	11'20"	17'00"	22'40"	28'20"	56'40"	1h59'34"	3h59'07"
5'45"	1'09"	2'18"	2'52"	4'36"	6'54"	8'37"	9'12"	11'30"	17'15"	23'00"	28'45"	57'30"	2h01'19"	4h02'38"
5'50"	1'10"	2'20"	2'55"	4'40"	7'00"	8'45"	9'20"	11'40"	17'30"	23'20"	29'10"	58'20"	2h03'05"	4h06'09"
5'55"	1'11"	2'22"	2'57"	4'44"	7'06"	8'52"	9'28"	11'50"	17'45"	23'40"	29'35"	59'10"	2h04'50"	4h09'40"
6'00"	1'12"	2'24"	3'00"	4'48"	7'12"	9'00"	9'36"	12'00"	18'00"	24'00"	30'00"	1h00'00"	2h06'36"	4h13'11"
6'05"	1'13"	2'26"	3'02"	4'52"	7'18"	9'07"	9'44"	12'10"	18'15"	24'20"	30'25"	1h00'50"	2h08'21"	4h16'42"
6'10"	1'14"	2'28"	3'05"	4'56"	7'24"	9'15"	9'52"	12'20"	18'30"	24'40"	30'50"	1h01'40"	2h10'07"	4h20'13"
6'15"	1'15"	2'30"	3'07"	5'00"	7'30"	9'22"	10'00"	12'30"	18'45"	25'00"	31'15"	1h02'30"	2h11'52"	4h23'44"
6'20"	1'16"	2'32"	3'10"	5'04"	7'36"	9'30"	10'08"	12'40"	19'00"	25'20"	31'40"	1h03'20"	2h13'38"	4h27'15"
6'25"	1'17"	2'34"	3'12"	5'08"	7'42"	9'37"	10'16"	12'50"	19'15"	25'40"	32'05"	1h04'10"	2h15'23"	4h30'46"
6'30"	1'18"	2'36"	3'15"	5'12"	7'48"	9'45"	10'24"	13'00"	19'30"	26'00"	32'30"	1h05'00"	2h17'09"	4h34'17"
6'35"	1'19"	2'38"	3'17"	5'16"	7'54"	9'52"	10'32"	13'10"	19'45"	26'20"	32'55"	1h05'50"	2h18'54"	4h37'48"
6'40"	1'20"	2'40"	3'20"	5'20"	8'00"	10'00"	10'40"	13'20"	20'00"	26'40"	33'20"	1h06'40"	2h20'40"	4h41'19"
6'45"	1'21"	2'42"	3'22"	5'24"	8'06"	10'07"	10'48"	13'30"	20'15"	27'00"	33'45"	1h07'30"	2h22'25"	4h44'50"
6'50"	1'22"	2'44"	3'25"	5'28"	8'12"	10'15"	10'56"	13'40"	20'30"	27'20"	34'10"	1h08'20"	2h24'11"	4h48'21"
6'55"	1'23"	2'46"	3'27"	5'32"	8'18"	10'22"	11'04"	13'50"	20'45"	27'40"	34'35"	1h09'10"	2h25'56"	4h51'52"
7'00"	1'24"	2'48"	3'30"	5'36"	8'24"	10'30"	11'12"	14'00"	21'00"	28'00"	35'00"	1h10'00"	2h27'42"	4h55'23"

Cette table peut vous être utile pour transposer vos temps sur route (10 km, demi-marathon ou marathon) en temps de passage sur piste. Par exemple, pour vos intervalles sur 400 mètres à votre "pace" sur marathon (si votre temps sur marathon est de 3 hres 30 min.), vous devez courir à $\pm 1'00''$ au tour sur une piste de 200 mètres (X 2 tours) ou à $\pm 2'00''$ au tour sur une piste de 400 mètres. De la même façon, pour vos intervalles sur 1 km à votre "pace" sur 10 km (si votre temps sur 10 km est de 47 min. 30 sec.), vous devez courir à $\pm 0'57''$ au tour sur une piste de 200 mètres ou à $\pm 1'54''$ au tour sur une piste de 400 mètres pour réaliser votre km à 4'45" (X 10 km = 47'30"). (G.L.)