

Rythme d'entraînement Marathon / équivalence distances								
3 KM	9:46	10:37	11:10	11:44	12:34	13:08	13:58	14:48
5 KM	16:48	18:14	19:12	20:09	21:36	22:33	24:00	25:26
10 KM	35:00	38:00	40:00	42:00	45:00	47:00	50:00	53:00
1/2 M	1:17:13	1:23:50	1:28:15	1:32:39	1:39:17	1:43:41	1:50:18	1:56:55
MARATHON	2:40:59	2:54:47	3:03:59	3:13:11	3:26:59	3:36:11	3:49:59	4:03:47
TEMPS AU KM								
<i>Continu Lent</i>	4:22	4:44	04:58	5:12	5:32	5:46	6:06	6:26
<i>Tempo Run</i>	3:38	3:55	04:07	4:19	4:37	4:48	5:05	5:23
<i>Max Oxygen Interval long</i>	3:16	3:32	03:43	3:53	4:09	4:20	4:36	4:51
<i>Vitesse Interval Court</i>	3:02	3:16	03:26	3:36	3:51	4:00	4:15	4:30
<i>Longue Sortie Continu Lent-Rapide</i>	4:22 à 4:57	4:44 à 5:21	4:58 à 5:37	5:12 à 5:52	5:32 à 6:15	5:46 à 6:30	6:06 à 6:53	6:26 à 7:15