

TEST LEGER BOUCHER

Durée Minutes	Palier Mets ou k/hre	Vitesse Kilo	Vitesse 200mètres	Distance en 2 min	Vo2 max ml-o2/kg	Valeur estimé 3000m
0	7,00	8,34	102,8	233 m	24,5	
30sec	7,25				25,4	
1	7,50				26,3	
30sec	7,75				27,1	
2	8,00	7,30	90,0	267 m	28,0	
30sec	8,25				28,9	
3	8,50				29,8	
30sec	8,75				30,6	
4	9,00	6,40	80,0	300 m	31,5	
30sec	9,25				32,4	
5	9,50				33,3	
30sec	9,75				34,1	
6	10,00	6,00	72,0	333 m	35,0	
30sec	10,25				35,9	
7	10,50				36,8	
30sec	10,75				37,6	
8	11,00	5,27	65,4	367 m	38,5	
30sec	11,25				39,4	
9	11,50				40,3	
30sec	11,75				41,1	
10	12,00	5,00	60,0	400 m	42,0	
30sec	12,25				42,9	
11	12,50				43,8	16:39
30sec	12,75				44,6	16:16
12	13,00	4,37	55,4	433 m	45,5	15:53
30sec	13,25				46,4	15:31
13	13,50				47,3	15:09
30sec	13,75				48,1	14:48
14	14,00	4,17	51,4	467 m	49,0	14:28
30sec	14,25				49,9	14:08
15	14,50				50,8	13:50
30sec	14,75				51,6	13:33
16	15,00	4,00	48,0	500 m	52,5	13:16
30sec	15,25				53,4	13:00
17	15,50				54,3	12:44
30sec	15,75				55,1	12:29
18	16,00	3,45	45,0	533 m	56,0	12:15
30sec	16,25				56,9	12:01
19	16,50				57,8	11:48
30sec	16,75				58,6	11:35
20	17,00	3,32	42,3	567 m	59,5	11:23
30sec	17,25				60,4	11:11
21	17,50				61,3	10:59
30sec	17,75				62,1	10:48
22	18,00	3,20	40,0	600 m	63,0	10:38
30sec	18,25				63,9	10:27
23	18,50				64,8	10:17
30sec	18,75				65,6	10:07
24	19,00	3,09	37,9	633 m	66,5	09:58
30sec	19,25				67,4	09:49
25	19,50				68,3	09:40

TEST LEGER BOUCHER

Durée	Palier	Vitesse	Vitesse	Distance	Vo2 max	Valeur estimé
Minutes	Mets ou k/hre	Kilo	200mètres	en 2 min	ml-o2/kg	3000m
30sec	19,75				69,1	09:31

TEST LEGER BOUCHER

Durée Minutes	Palier Mets ou k/hre	Vitesse Kilo	Vitesse 200mètres	Distance en 2 min	Vo2 max ml-o2/kg	Valeur estimé 3000m
26	20,00	3,00	36,0	667 m	70,0	09:23
30sec	20,25				70,9	09:15
27	20,50				71,8	09:07
30sec	20,75				72,6	08:59
28	21,00	2,51	34,3	700 m	73,5	08:52
30sec	21,25				74,4	08:45
29	21,50				75,3	08:37
30sec	21,75				76,1	08:31
30	22,00	2,44	32,7	733 m	77,0	08:24
30sec	22,25				77,9	
31	22,50				78,8	
30sec	22,75				79,6	
32	23,00	2,37	31,3	767 m	80,5	
30sec	23,25				81,4	
33	23,50				82,3	
30sec	23,75				83,1	
34	24,00	2,30	30,0	800 m	84,0	
30sec	24,25				84,9	
35	24,50				85,8	
30sec	24,75				86,6	
36	25,00	2,24	28,8	833 m	87,5	