

## TABLEAU DE TRAVAIL

RÉCUPÉRATION		30 à 45 Secondes	30 à 45 Secondes	45 s à 1minute	60 secondes	60 secondes	300 mt	400 mt
VOTRE VMA	SERIE	Distance	Distance	Distance	Distance	Distance	Distance	Distance
	30s/30s recup	200 mt	300 mt	400 mt	500 mt	600 mt	800 mt	1000 mt
	Distance	temps/secondes	temps/secondes	temps/secondes	temps/secondes	temps/secondes	temps/secondes	temps/secondes
12	100,0	60	90	120	150	180	240	300
12,5	104,2	58	86	115	144	173	230	288
13	108,3	55	83	111	138	166	222	277
13,5	112,5	53	80	107	133	160	213	267
14	116,7	51	77	103	129	154	206	257
14,5	120,8	50	74	99	124	149	199	248
15	125,0	48	72	96	120	144	192	240
15,5	129,2	46	70	93	116	139	186	232
16	133,3	45	68	90	113	135	180	225
16,5	137,5	44	65	87	109	131	175	218
17	141,7	42	64	85	106	127	169	212
17,5	145,8	41	62	82	103	123	165	206
18	150,0	40	60	80	100	120	160	200
18,5	154,2	39	58	78	97	117	156	195
19	158,3	38	57	76	95	114	152	189
19,5	162,5	37	55	74	92	111	148	185
20	166,7	36	54	72	90	108	144	180
20,5	170,8	35	53	70	88	105	140	176
21	175,0	34	51	69	86	103	137	171
21,5	179,2	33	50	67	84	100	134	167
22	183,3	33	49	65	82	98	131	164