

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	12000	30	100,0	60	90	120	150	180	240	300
12,5	12500	30	104,2	58	86	115	144	173	230	288
13	13000	30	108,3	55	83	111	138	166	222	277
13,5	13500	30	112,5	53	80	107	133	160	213	267
14	14000	30	116,7	51	77	103	129	154	206	257
14,5	14500	30	120,8	50	74	99	124	149	199	248
15	15000	30	125,0	48	72	96	120	144	192	240
15,5	15500	30	129,2	46	70	93	116	139	186	232
16	16000	30	133,3	45	68	90	113	135	180	225
16,5	16500	30	137,5	44	65	87	109	131	175	218
17	17000	30	141,7	42	64	85	106	127	169	212
17,5	17500	30	145,8	41	62	82	103	123	165	206
18	18000	30	150,0	40	60	80	100	120	160	200
18,5	18500	30	154,2	39	58	78	97	117	156	195
19	19000	30	158,3	38	57	76	95	114	152	189
19,5	19500	30	162,5	37	55	74	92	111	148	185
20	20000	30	166,7	36	54	72	90	108	144	180
20,5	20500	30	170,8	35	53	70	88	105	140	176
21	21000	30	175,0	34	51	69	86	103	137	171
21,5	21500	30	179,2	33	50	67	84	100	134	167
22	22000	30	183,3	33	49	65	82	98	131	164