

## CAT-TEST – 2000m

VMA en KM/ H	Allures des séances de V.M.A. (distances en m)									82% VMA
	Temps réalisé sur 2000	200	300	400	500	600	800	1000	Seuil sur 1000	Projet MARATHON
17,7	6'45"	38"	57"	1'17"	1'38"	1'59"	2'40"	3'23"	3'51"	2h55
17,1	7'00"	39"	58"	1'19"	1'40"	2'01"	2'45"	3'30"	3'59"	3h00
16,5	7'15"	40"	1'00"	1'21"	1'43"	2'05"	2'50"	3'37"	4'07"	3h06
16	7'30"	41"	1'02"	1'24"	1'46"	2'09"	2'56"	3'45"	4'15"	3h13
15,4	7'45"	42"	1'04"	1'27"	1'50"	2'13"	3'02"	3'52"	4'24"	3h19
15	8'00"	44"	1'06"	1'30"	1'53"	2'17"	3'07"	4'00"	4'33"	3h26
14,5	8'15"	45"	1'08"	1'32"	1'56"	2'21"	3'13"	4'07"	4'41"	3h32
14,1	8'30"	46"	1'10"	1'35"	2'00"	2'26"	3'19"	4'15"	4'50"	3h39
13,7	8'45"	48"	1'12"	1'37"	2'03"	2'30"	3'25"	4'22"	4'58"	3h45
13,3	9'00"	49"	1'14"	1'40"	2'06"	2'34"	3'30"	4'30"	5'07"	3h51
12,9	9'15"	50"	1'16"	1'43"	2'09"	2'38"	3'35"	4'37"	5'17"	3h58
12,6	9'30"	51"	1'18"	1'46"	2'12"	2'42"	3'41"	4'45"	5'24"	4h05
12,3	9'45"	52"	1'20"	1'49"	2'15"	2'46"	3'47"	4'52"	5'32"	4h11
12	10'00"	53"	1'22"	1'52"	2'18"	2'50"	3'53"	5'00"	5'41"	4h17
11,7	10'15"	54"	1'24"	1'55"	2'21"	2'54"	3'58"	5'07"	5'48"	4h23
11,4	10'30"	55"	1'26"	1'58"	2'24"	2'58"	4'04"	5'15"	5'56"	4h30
11,1	10'45"	56"	1'28"	2'01"	2'27"	3'02"	4'09"	5'22"	6'04"	4h37
10,9	11'00"	57"	1'30"	2'04"	2'30"	3'06"	4'15"	5'30"	6'12"	4h43

## CAT-TEST – 3000m

VMA en KM/ H	Allures des séances de V.M.A. (Distances en m)									85% VMA
	Temps réalisé sur 3000	200	300	400	500	600	800	1000	Seuil sur 1000	Projet MARATHON
21,1	8'30"	31"	47"	1'04"	1'22"	1'38"	2'15"	2'50"	3'10"	2h21
20,5	8'45"	32"	49"	1'06"	1'24"	1'41"	2'18"	2'55"	3'15"	2h25
20	9'00"	33"	51"	1'08"	1'26"	1'44"	2'21"	3'00"	3'20"	2h29
19,4	9'15"	34"	52"	1'10"	1'28"	1'47"	2'25"	3'05"	3'25"	2h33
18,9	9'30"	35"	53"	1'12"	1'30"	1'50"	2'29"	3'10"	3'31"	2h37
18,4	9'45"	36"	55"	1'14"	1'32"	1'53"	2'33"	3'15"	3'37"	2h42
18	10'00"	37"	56"	1'15"	1'34"	1'55"	2'37"	3'20"	3'42"	2h46
17,5	10'15"	38"	57"	1'17"	1'36"	1'58"	2'41"	3'25"	3'48"	2h50
17,1	10'30"	39"	58"	1'19"	1'40"	2'01"	2'45"	3'30"	3'53"	2h54
16,7	10'45"	40"	59"	1'21"	1'42"	2'04"	2'48"	3'35"	3'59"	2h58
16,3	11'00"	40"	61"	1'22"	1'44"	2'06"	2'52"	3'40"	4'04"	3h02
16	11'15"	41"	62"	1'24"	1'46"	2'09"	2'56"	3'45"	4'10"	3h06
15,6	11'30"	42"	63"	1'26"	1'49"	2'12"	3'00"	3'50"	4'15"	3h10
15,3	11'45"	43"	65"	1'28"	1'51"	2'15"	3'04"	3'55"	4'21"	3h15
15	12'00"	44"	66"	1'30"	1'53"	2'17"	3'07"	4'00"	4'27"	3h20
14,6	12'15"	45"	67"	1'32"	1'56"	2'20"	3'11"	4'05"	4'32"	3h25
14,4	12'30"	46"	68"	1'34"	1'58"	2'24"	3'15"	4'10"	4'37"	3h30
14,1	12'45"	47"	69"	1'36"	2'01"	2'27"	3'19"	4'15"	4'43"	3h35

VMA en KM/H	Temps réalisé sur 2000	200	300	400	500	600	800	1000	Seuil sur 1000
10,2	11'43"	1'00"	1'34"	2'07"	2'41"	3'07"	4'32"	5'51"	7'10"

VMA en KM/H	Temps réalisé sur 2000	200	300	400	500	600	800	1000	Seuil sur 1000
10,06	11'55"	1'02"	1'35"	2'09"	2'44"	3'20"	4'36"	5'57"	7'16"

Allures des séances de V.M.A. (distances en m)										82% VMA
VMA en KM/H	Temps réalisé sur 2000	200	300	400	500	600	800	1000	Seuil sur 1000	Projet MARATHON
14,1	8'30"	46"	1'10"	1'35"	2'00"	2'26"	3'19"	4'15"	4'50"	3h39
13,7	8'45"	48"	1'12"	1'37"	2'03"	2'30"	3'25"	4'22"	4'58"	3h45