

Test VMA

Calcul de la V.M.A à partir d'un test sur 1000m

Temps réalisé sur 1000m	Vitesse maximale aérobie
7 ' 55	7,58 km/h
7 ' 50	7,66 km/h
7 ' 45	7,74 km/h
7 ' 40	7,83 km/h
7 ' 35	7,91 km/h
7 ' 30	8,00 km/h
7 ' 25	8,09 km/h
7 ' 20	8,18 km/h
7 ' 15	8,28 km/h
7 ' 10	8,37 km/h
7 ' 5	8,47 km/h
7 ' 0	8,57 km/h
6 ' 55	8,67 km/h
6 ' 50	8,78 km/h
6 ' 45	8,89 km/h
6 ' 40	9,00 km/h
6 ' 35	9,11 km/h
6 ' 30	9,23 km/h
6 ' 25	9,35 km/h
6 ' 20	9,47 km/h
6 ' 15	9,60 km/h
6 ' 10	9,73 km/h
6 ' 5	9,86 km/h
6 ' 0	10,00 km/h
5 ' 55	10,14 km/h
5 ' 50	10,29 km/h
5 ' 45	10,43 km/h
5 ' 40	10,59 km/h
5 ' 35	10,75 km/h
5 ' 30	10,91 km/h
5 ' 25	11,08 km/h
5 ' 20	11,25 km/h
5 ' 15	11,43 km/h
5 ' 10	11,61 km/h

Test VMA

Calcul de la V.M.A à partir d'un test sur 1000m

Temps réalisé sur 1000m	Vitesse maximale aérobie
5 ' 5	11,80 km/h
5 ' 0	12,00 km/h
4 ' 55	12,20 km/h
4 ' 50	12,41 km/h
4 ' 45	12,63 km/h
4 ' 40	12,86 km/h
4 ' 35	13,09 km/h
4 ' 30	13,33 km/h
4 ' 25	13,58 km/h
4 ' 20	13,85 km/h
4 ' 15	14,12 km/h
4 ' 10	14,40 km/h
4 ' 5	14,69 km/h
4 ' 0	15,00 km/h
3 ' 55	15,32 km/h
3 ' 50	15,65 km/h
3 ' 45	16,00 km/h
3 ' 40	16,36 km/h
3 ' 35	16,74 km/h
3 ' 30	17,14 km/h
3 ' 25	17,56 km/h
3 ' 20	18,00 km/h
3 ' 15	18,46 km/h
3 ' 10	18,95 km/h
3 ' 5	19,46 km/h
3 ' 0	20,00 km/h
2 ' 55	20,57 km/h
2 ' 50	21,18 km/h
2 ' 45	21,82 km/h
2 ' 40	22,50 km/h
2 ' 35	23,23 km/h
2 ' 30	24,00 km/h
2 ' 25	24,83 km/h
2 ' 20	25,71 km/h

Test VMA

Calcul de la V.M.A à partir d'un test sur 1000m

Temps réalisé sur
1000m

Vitesse maximale aérobie

2 ' 15

26,67 km/h

2 ' 10

27,69 km/h

2 ' 5

28,80 km/h

2 ' 0

30,00 km/h