

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

Temps mis au 1000m		V.M.A obtenue
7 mns.	55 sec.	7,6 km/h
7 mns.	50 sec.	7,7 km/h
7 mns.	45 sec.	7,7 km/h
7 mns.	40 sec.	7,8 km/h
7 mns.	35 sec.	7,9 km/h
7 mns.	30 sec.	8,0 km/h
7 mns.	25 sec.	8,1 km/h
7 mns.	20 sec.	8,2 km/h
7 mns.	15 sec.	8,3 km/h
7 mns.	10 sec.	8,4 km/h
7 mns.	5 sec.	8,5 km/h
7 mns.	0 sec.	8,6 km/h
6 mns.	55 sec.	8,7 km/h
6 mns.	50 sec.	8,8 km/h
6 mns.	45 sec.	8,9 km/h
6 mns.	40 sec.	9,0 km/h
6 mns.	35 sec.	9,1 km/h
6 mns.	30 sec.	9,2 km/h
6 mns.	25 sec.	9,4 km/h
6 mns.	20 sec.	9,5 km/h
6 mns.	15 sec.	9,6 km/h
6 mns.	10 sec.	9,7 km/h
6 mns.	5 sec.	9,9 km/h
6 mns.	0 sec.	10,0 km/h
5 mns.	55 sec.	10,1 km/h
5 mns.	50 sec.	10,3 km/h
5 mns.	45 sec.	10,4 km/h
5 mns.	40 sec.	10,6 km/h
5 mns.	35 sec.	10,7 km/h
5 mns.	30 sec.	10,9 km/h
5 mns.	25 sec.	11,1 km/h
5 mns.	20 sec.	11,3 km/h
5 mns.	15 sec.	11,4 km/h
5 mns.	10 sec.	11,6 km/h
5 mns.	5 sec.	11,8 km/h
5 mns.	0 sec.	12,0 km/h
4 mns.	55 sec.	12,2 km/h
4 mns.	50 sec.	12,4 km/h
4 mns.	45 sec.	12,6 km/h
4 mns.	40 sec.	12,9 km/h
4 mns.	35 sec.	13,1 km/h
4 mns.	30 sec.	13,3 km/h
4 mns.	25 sec.	13,6 km/h
4 mns.	20 sec.	13,8 km/h
4 mns.	15 sec.	14,1 km/h
4 mns.	10 sec.	14,4 km/h
4 mns.	5 sec.	14,7 km/h
4 mns.	0 sec.	15,0 km/h
3 mns.	55 sec.	15,3 km/h

3 mns.	50 sec.	15,7 km/h
3 mns.	45 sec.	16,0 km/h
3 mns.	40 sec.	16,4 km/h
3 mns.	35 sec.	16,7 km/h
3 mns.	30 sec.	17,1 km/h
3 mns.	25 sec.	17,6 km/h
3 mns.	20 sec.	18,0 km/h
3 mns.	15 sec.	18,5 km/h
3 mns.	10 sec.	18,9 km/h
3 mns.	5 sec.	19,5 km/h
3 mns.	0 sec.	20,0 km/h
2 mns.	55 sec.	20,6 km/h
2 mns.	50 sec.	21,2 km/h
2 mns.	45 sec.	21,8 km/h
2 mns.	40 sec.	22,5 km/h
2 mns.	35 sec.	23,2 km/h
2 mns.	30 sec.	24,0 km/h
2 mns.	25 sec.	24,8 km/h
2 mns.	20 sec.	25,7 km/h
2 mns.	15 sec.	26,7 km/h
2 mns.	10 sec.	27,7 km/h
2 mns.	5 sec.	28,8 km/h
2 mns.	0 sec.	30,0 km/h