

	Temps visé	4h00		3h45'		3h30'		3h15'		3h05'		3h00'		2h50'	
		VMA%	Temps	Vitesse/km	Temps	Vitesse	Temps	Vitesse	Temps	Vitesse	Temps	Vitesse	Temps	Vitesse	Temps
	100%	13,1 km/h		14,1 km/h		15,1 km/h		16,2 km/h		17,2 km/h		17,7 km/h		18,1 km/h	
100m	100%	27"		26"		24"		23"		22"		21"		20"	
200m	100%	54"	4'32"	51"	4'15"	47"	3'58"	44"	3'42"	41"	3'29"	40"	3'23"	39"	3'18"
300m	100%	1'21"	4'32"	1'16"	4'15"	1'11"	3'58"	1'06"	3'42"	1'02"	3'29"	1'01"	3'23"	59"	3'18"
400m	95%	1'54"	4'47"	1'47"	4'28"	1'40"	4'10"	1'35"	3'53"	1'27"	3'40"	1'25"	3'34"	1'23"	3'29"
500m	95%	2'25"	4'47"	2'14"	4'28"	2'05"	4'10"	1'56"	3'53"	1'49"	3'40"	1'47"	3'34"	1'44"	3'29"
600m	95%	2'52"	4'47"	2'41"	4'28"	2'30"	4'10"	2'20"	3'53"	2'10"	3'40"	2'08"	3'34"	2'05"	3'29"
800m	90%	4'02"	5'03"	3'46"	4'43"	3'31"	4'24"	3'17"	4'06"	3'06"	3'52"	3'	3'45"	2'56"	3'40"
1000m	90%	5'03"	5'03"	4'43"	4'43"	4'24"	4'24"	4'06"	4'06"	3'52"	3'52"	3'45"	3'45"	3'40"	3'40"
1200m	90%	6'03"	5'03"	5'40"	4'43"	5'17"	4'24"	4'56"	4'06"	4'39"	3'52"	4'31"	3'45"	4'25"	3'40"
2000m	90-85%	10'27"-10'40"	5'20"	9'27"-10'	4'43"-5'00"	11'02"-11'41"	4'24"-4'40"	8'13"-8'42"	4'06"-4'21"	7'45"-8'06"	3'52"-4'06"	7'30"-7'58"	3'45"-3'59"	7'22"-7'48"	3'40"-3'54"
3000m	85-90%	15'09"-16'02"	5'20"	14'11"-15'	4'43"-5'00"	13'14"-14',01"	4'24"-4'40"	12'20"-13'04"	4'06"-4'21"	11'37"-12'18"	3'52"-4'06"	11'18"-11'57"	3'45"-3'59"	11'03"-11'42"	3'40"-3'54"
5000m	85-82%	26'20"-26'45"	5'32"	26'30"-24'58"	5'00"-4'57"	28'03"-29'04"	4'40"-4'50"	21'47"-22'35"	4'21"-4'31"	20'31"-21'16"	4'06"-4'15"	19'56"-20'40"	3'59"-4'08"	19'30"-20'12"	3'54"-4'02"
10km	90%	50'30"	5'03"	47'17"	4'43"	44'	4'24"	41'	4'06"	38'45"	38'45"	37'39"	3'45"	36'43"	3'40"
semi	85%	1h52'-1h50'	5'20"	1h45'	5'00"	1h38'	4'40"	1h31'	4'21"	1h26'	1h26'	1h24'	4'	1h22'	3'52"
Km marathon	75-80%	10,58-9,92 km/h	5'40"	11,3-10,6 km/h	5'19"	11,32-12,08km/h	5'18"-5'58"	12,15-12,96 m/h	4'56"-4'37"	12,9-13,76 km/h	4'39"-4'21"	13,2-14,16 km/h	4'32"-4'14"	13,57-14,48 km/h	4'25"-4'08"
Vitesse End urance	65-70%	8,6-9,6 km/h	6'59"-6'29"	9,18-9,9 km/h	6'32"-6'04"	9,82-10,57 km/h	6'06"-5'40"	10,53-11,34 km/h	5'41"-5'15"	11,18-12,04 km/h	5'22"-4'59"	11,5-12,39 km/h	5'13"-4'50"	11,76-12,67 km/h	5'06"-4'44"