

Calcul de la V.M.A à partir d'un test sur 1500m

Temps mis au 1500m			V.M.A obtenue
7	mns. 0	sec.	12,9km/h
6	mns. 55	sec.	13,0km/h
6	mns. 50	sec.	13,2km/h
6	mns. 45	sec.	13,3km/h
6	mns. 40	sec.	13,5km/h
6	mns. 35	sec.	13,7km/h
6	mns. 30	sec.	13,8km/h
6	mns. 25	sec.	14,0km/h
6	mns. 20	sec.	14,2km/h
6	mns. 15	sec.	14,4km/h
6	mns. 10	sec.	14,6km/h
6	mns. 5	sec.	14,8km/h
6	mns. 0	sec.	15,0km/h
5	mns. 55	sec.	15,2km/h
5	mns. 50	sec.	15,4km/h
5	mns. 45	sec.	15,7km/h
5	mns. 40	sec.	15,9km/h
5	mns. 35	sec.	16,1km/h
5	mns. 30	sec.	16,4km/h
5	mns. 25	sec.	16,6km/h
5	mns. 20	sec.	16,9km/h
5	mns. 15	sec.	17,1km/h
5	mns. 10	sec.	17,4km/h
5	mns. 5	sec.	17,7km/h
5	mns. 0	sec.	18,0km/h
4	mns. 55	sec.	18,3km/h
4	mns. 50	sec.	18,6km/h
4	mns. 45	sec.	18,9km/h
4	mns. 40	sec.	19,3km/h
4	mns. 35	sec.	19,6km/h
4	mns. 30	sec.	20,0km/h
4	mns. 25	sec.	20,4km/h
4	mns. 20	sec.	20,8km/h
4	mns. 15	sec.	21,2km/h
4	mns. 10	sec.	21,6km/h
4	mns. 5	sec.	22,0km/h
4	mns. 0	sec.	22,5km/h

TEST VMA CP 1500M

Tableau résultats Tps/Vma

Source : <http://entrainement-sportif.fr/vma-1-5km.zip>

Tableau de vitesse en % vma (+natation)

Source Féchain athlétique club – téléchargez le tableau

<http://www.gilSPORT.teamtripassion.fr/tableau%20VMA.Xls>

Entrez votre Vitesse 18 km/h

TEMPS DE PASSAGE AUX :

% souhaités de la Vitesse	distances (en mètres) choisies par l'entraîneur								
	50	100	200	400	600	800	1000	1500	3000
50	00'20",00	00'40",00	01'20",01	02'40",01	04'00",02	05'20",03	06'40",03	10'00",05	20'00",10
55	00'18",18	00'36",37	01'12",73	02'25",47	03'38",20	04'50",93	06'03",67	09'05",50	18'11",00
60	00'16",67	00'33",34	01'06",67	02'13",34	03'20",02	04'26",69	05'33",36	08'20",04	16'40",08
65	00'15",39	00'30",77	01'01",54	02'03",09	03'04",63	04'06",17	05'07",72	07'41",58	15'23",15
70	00'14",29	00'28",57	00'57",15	01'54",29	02'51",44	03'48",59	04'45",74	07'08",61	14'17",21
75	00'13",33	00'26",67	00'53",34	01'46",68	02'40",01	03'33",35	04'26",69	06'40",03	13'20",06
80	00'12",50	00'25",00	00'50",00	01'40",01	02'30",01	03'20",02	04'10",02	06'15",03	12'30",06
85	00'11",77	00'23",53	00'47",06	01'34",13	02'21",19	03'08",25	03'55",31	05'52",97	11'45",94
90	00'11",11	00'22",22	00'44",45	01'28",90	02'13",34	02'57",79	03'42",24	05'33",36	11'06",72
95	00'10",53	00'21",05	00'42",11	01'24",22	02'06",33	02'48",43	03'30",54	05'15",81	10'31",63
100	00'10",00	00'20",00	00'40",00	01'20",01	02'00",01	02'40",01	03'20",02	05'00",02	10'00",05
105	00'09",52	00'19",05	00'38",10	01'16",20	01'54",29	02'32",39	03'10",49	04'45",74	09'31",47
110	00'09",09	00'18",18	00'36",37	01'12",73	01'49",10	02'25",47	03'01",83	04'32",75	09'05",50
115	00'08",70	00'17",39	00'34",79	01'09",57	01'44",36	02'19",14	02'53",93	04'20",89	08'41",78
120	00'08",33	00'16",67	00'33",34	01'06",67	01'40",01	02'13",34	02'46",68	04'10",02	08'20",04
125	00'08",00	00'16",00	00'32",00	01'04",01	01'36",01	02'08",01	02'40",01	04'00",02	08'00",04
130	00'07",69	00'15",39	00'30",77	01'01",54	01'32",32	02'03",09	02'33",86	03'50",79	07'41",58

Pour une autre distance :

% choisi :	80
distance :	1000 mètres
Temps :	04'10",02