

TABLEAU DES ALLURES EN CAP

VMA en km/h	TRAVAIL A ENDURANCE FONDAMENTALE Autour de 65 % de VMA	TRAVAIL DE RÉSISTANCE		TRAVAIL DE VMA Séance VMA (autour de 100%) Séance de VMA+ (entre 105 et 110%)	TRAVAIL DE VITESSE + de 110 % de VMA
		ALLURE TEMPO (Allure L) Autour de 80 % de VMA	ALLURE M-S Autour de 90 % de VMA		
22 km/h (2'43''/km)	Autour de 14 km/h	Autour de 17,5 km/h	Autour de 20 km/h	Autour de 22 km/h	23 km/h et +
21 km/h (2'51''/km)	Autour de 13,5 km/h	Autour de 16,5 km/h	Autour de 19 km/h	Autour de 21 km/h	22 km/h et +
20 km/h (3' / km)	Autour de 13 km/h	Autour de 16 km/h	Autour de 18 km/h	Autour de 20 km/h	21 km/h et +
19 km/h (3'09''/km)	Autour de 12,5 km/h	Autour de 15 km/h	Autour de 17 km/h	Autour de 19 km/h	20 km/h et +
18 km/h (3'20''/km)	Autour de 11,5 km/h	Autour de 14,5 km/h	Autour de 16 km/h	Autour de 18 km/h	19 km/h et +
17 km/h (3'31''/km)	Autour de 11 km/h	Autour de 13,5 km/h	Autour de 15 km/h	Autour de 17 km/h	18 km/h et +
16 km/h (3'45''/km)	Autour de 10,5 km/h	Autour de 12,5 km/h	Autour de 14,5 km/h	Autour de 16 km/h	17 km/h et +
15 km/h (4' / km)	Autour de 9,75 km/h	Autour de 12 km/h	Autour de 13,5 km/h	Autour de 15 km/h	16 km/h
14 km/h (4'17''/km)	Autour de 9 km/h	Autour de 11,5 km/h	Autour de 12,5 km/h	Autour de 14 km/h	15 km/h
13 km/h (4'36''/km)	Autour de 8,5 km/h	Autour de 10,5 km/h	Autour de 11,5 km/h	Autour de 13 km/h	14 km/h
12 km/h (5' / km)	Autour de 8 km/h	Autour de 9,5 km/h	Autour de 10,5 km/h	Autour de 12 km/h	13 km/h
11 km/h (5'27''/km)	Autour de 7,5 km/h	Autour de 9 km/h	Autour de 10 km/h	Autour de 11 km/h	12 km/h
10 km/h (6' / km)	Autour de 7 km/h	Autour de 8,5 km/h	Autour de 9,5 km/h	Autour de 10 km/h	11 km/h