

30" / 30"

distance en mètres		POURCENTAGE DE TRAVAIL			
		100	105	110	115
	11	91,7	96,3	100,8	105,4
	12	100,0	105,0	110,0	115,0
	13	108,3	113,8	119,2	124,6
	13,5	112,5	118,1	123,8	129,4
	14	116,7	122,5	128,3	134,2
	14,5	120,8	126,9	132,9	139,0
	15	125,0	131,3	137,5	143,8
	15,5	129,2	135,6	142,1	148,5
	16	133,3	140,0	146,7	153,3
	16,5	137,5	144,4	151,3	158,1
	17	141,7	148,8	155,8	162,9
	17,5	145,8	153,1	160,4	167,7
	18	150,0	157,5	165,0	172,5

1 ERE LIGNES	KM / H	à 100 %
	13 OU 14	105 à 115 METRES
2 EMES LIGNES	14 OU 15	115 à 125
3EMES LIGNES ET LIGNES ARRIERES	15,5 à 17,5	130 à 145

FOOTING / à % VMA

distance en mètres		POURCENTAGE DE TRAVAIL			
		30 Minutes		35 Minutes	
		75	80	75	80
	11	4125,0	4400,0	4813	5133
	12	4500,0	4800,0	5250	5600
	13	4875,0	5200,0	5688	6067
	13,5	5062,5	5400,0	5906	6300
	14	5250,0	5600,0	6125	6533
	14,5	5437,5	5800,0	6344	6767
	15	5625,0	6000,0	6563	7000
	15,5	5812,5	6200,0	6781	7233
	16	6000,0	6400,0	7000	7467
	16,5	6187,5	6600,0	7219	7700
	17	6375,0	6800,0	7438	7933
	17,5	6562,5	7000,0	7656	8167
	18	6750,0	7200,0	7875	8400