

## A.2. Tables d'IE, de performances, et d'allures

Ces tables permettent, à partir de votre niveau actuel, d'estimer vos performances sur différentes distances de course, ainsi que de calculer vos allures d'entraînement.

Les deux premières tables sont les **tables d'indices d'endurance** et donnent l'**indice d'endurance (IE)** à partir de deux performances : 10 km et semi-marathon ou semi-marathon et marathon. Par exemple, si vos chronos sur 10 km et semi sont respectivement 39'51" et 1h28'40", votre indice d'endurance sera d'environ -5,9. Prenez les valeurs les plus proches de vos chronos, et s'ils sont plus ou moins au milieu de deux valeurs, prenez soit les valeurs juste inférieures soit les valeurs juste supérieures, afin d'avoir la meilleure précision possible. Il est bien entendu possible (et même nécessaire si vos deux distances de référence ne sont pas le semi et le 10 km ou le marathon) de se passer de ces tables (et d'obtenir une meilleure précision) en utilisant la formule :

$$\ll IE = 100 \times (V_1 - V_2) / (V_2 \times \text{Log}(T_1 / 6) - V_1 \times \text{Log}(T_2 / 6)) \gg,$$

$V_1$  et  $V_2$  étant les vitesses moyennes des courses de référence en km/h,  $T_1$  et  $T_2$  la durée de ces courses en minutes et  $\text{Log}$  le logarithme népérien. Vous pouvez également utiliser un outil de calcul en ligne<sup>1</sup>. Dans l'exemple précédent, le calcul donne un IE de -5,77 (très proche de -5,9 donc).

Cette formule n'est valable que pour des durées de course comprises entre 6 minutes et 3h20. Les performances utilisées doivent être assez récentes, effectuées dans de bonnes conditions (parcours roulant et météo), et donc refléter correctement votre niveau actuel.

Calculer de préférence votre IE à partir de vos performances sur 10 km et semi-marathon, sauf si vous avez déjà optimisé votre chrono sur marathon. Vous pouvez toujours calculer votre IE avec les deux tables et prendre ensuite le meilleur IE (c'est à dire le plus grand ou le plus petit en valeur absolue, vu que l'indice d'endurance est un nombre négatif). Cela peut également vous permettre d'estimer votre marge de progression sur marathon.

Ces tables n'ayant été générées, pour des raisons d'encombrement que pour des IE compris entre -10 et -3,5, et les tables de performances et d'allures pour des IE compris entre -9 et -4, il est possible que vos données soient situées en dehors de cette fourchette. Si votre IE est  $> -4$ , c'est quasi certainement que vous n'avez pas optimisé votre performance sur la plus courte des deux distances. Dans l'autre cas ( $IE < -9$ ), soit vous n'avez pas optimisé votre chrono sur la plus longues des distances, soit vous manquez vraiment d'endu-

---

1 Comme <http://plans-entrainement.net/estimateur-de-performances-calculateur-dallures/>

rance, ce qui peut arriver dans certains cas, notamment quand on cumule un entraînement inadapté avec des prédispositions génétiques peu orientées vers l'endurance. Dans ce dernier cas, la priorité sera d'abord de rétablir une bonne base d'endurance avant de penser au chrono, et suivre une phase de base relativement longue va naturellement améliorer votre indice d'endurance et le ramener à une valeur supérieure à -9.

Si vous ne pouvez pas déterminer votre indice d'endurance car vous n'avez encore couru que sur une seule distance, utilisez un IE moyen de -6,5.

Une fois que vous avez obtenu votre IE, utilisez-le comme entrée dans une des **tables de performances** correspondant aux deux distances ayant servi à déterminer cet IE, en arrondissant à la valeur la plus proche. Pour notre exemple, utilisez la colonne IE = -6 (pour -5,9 ou -5,77) dans la table de performances 10 km en prenant la valeur la plus proche de 1h28'40", ce qui vous donne un **indice de potentiel (IP)** juste entre 59 et 60 (dans ce cas on peut faire la moyenne des valeurs indiquées pour les IP 59 et 60). En utilisant la table de performances semi-marathon, vous obtiendriez évidemment la même valeur.

Il suffit ensuite d'utiliser IE et IP dans toutes les autres tables de performance pour avoir une estimation de votre chrono sur différentes distances. C'est la même chose pour obtenir vos allures d'entraînement dans les différentes **tables d'allures d'entraînement**. Dans notre exemple, avec un IE de -6 et un IP de 59,5, nous pouvons prévoir des performances vers 18'55" sur 5 000 m, 3h08 sur marathon, ou encore 9h12 sur 100 km (attention, à partir du marathon il faudra sans doute utiliser un IP plus faible de 1 à 4 unités si vous débutez sur la distance). Pour les allures : 5'10"/km en endurance fondamentale, 4'05"/km au seuil anaérobie, ... Note : l'allure VM6 est vers 3'32"/km (soit une estimation très approximative de la VMA à 17 km/h), c'est d'ailleurs la seule allure de course qui soit indépendante de l'indice d'endurance.

Table 6 : Indices d'endurance 10 km vs semi-marathon

	26'19"	26'26"	26'33"	26'40"	26'47"	26'54"	27'02"	27'09"	27'16"	27'24"	27'31"
57'17"	-3,7										
57'32"	-4,2	-3,7									
57'48"	-4,7	-4,2	-3,8								
58'04"	-5,1	-4,7	-4,2	-3,8							
58'20"	-5,6	-5,1	-4,7	-4,3	-3,8						
58'36"	-6,0	-5,6	-5,2	-4,7	-4,3	-3,8					
58'53"	-6,4	-6,0	-5,6	-5,2	-4,7	-4,3	-3,8				
59'09"	-6,8	-6,4	-6,0	-5,6	-5,2	-4,8	-4,3	-3,8			
59'26"	-7,2	-6,8	-6,5	-6,1	-5,6	-5,2	-4,8	-4,3	-3,8		
59'43"	-7,6	-7,2	-6,9	-6,5	-6,1	-5,7	-5,2	-4,8	-4,3	-3,9	
1h00'00"	-8,0	-7,6	-7,3	-6,9	-6,5	-6,1	-5,7	-5,3	-4,8	-4,4	-3,9
1h00'17"	-8,3	-8,0	-7,7	-7,3	-6,9	-6,5	-6,1	-5,7	-5,3	-4,8	-4,4
1h00'34"	-8,7	-8,4	-8,0	-7,7	-7,3	-6,9	-6,5	-6,1	-5,7	-5,3	-4,8
1h00'51"	-9,1	-8,7	-8,4	-8,1	-7,7	-7,3	-7,0	-6,6	-6,2	-5,7	-5,3
1h01'09"	-9,4	-9,1	-8,8	-8,4	-8,1	-7,7	-7,4	-7,0	-6,6	-6,2	-5,8
1h01'27"	-9,7	-9,4	-9,1	-8,8	-8,5	-8,1	-7,8	-7,4	-7,0	-6,6	-6,2
1h01'45"		-9,8	-9,5	-9,1	-8,8	-8,5	-8,1	-7,8	-7,4	-7,0	-6,6
1h02'03"			-9,8	-9,5	-9,2	-8,8	-8,5	-8,2	-7,8	-7,4	-7,1
1h02'21"				-9,8	-9,5	-9,2	-8,9	-8,5	-8,2	-7,8	-7,5
1h02'40"					-9,9	-9,5	-9,2	-8,9	-8,6	-8,2	-7,9
1h02'59"						-9,9	-9,6	-9,3	-8,9	-8,6	-8,2
1h03'18"							-9,9	-9,6	-9,3	-9,0	-8,6
1h03'37"								-9,9	-9,6	-9,3	-9,0
1h03'56"									-10,0	-9,7	-9,3
1h04'15"										-10,0	-9,7

  

	27'39"	27'47"	27'54"	28'02"	28'10"	28'18"	28'26"	28'34"	28'42"	28'51"	28'59"
1h00'00"											
1h00'17"	-3,9										
1h00'34"	-4,4	-3,9									
1h00'51"	-4,9	-4,4	-3,9								
1h01'09"	-5,3	-4,9	-4,4	-3,9							
1h01'27"	-5,8	-5,4	-4,9	-4,4	-4,0						
1h01'45"	-6,2	-5,8	-5,4	-4,9	-4,5	-4,0					
1h02'03"	-6,7	-6,3	-5,8	-5,4	-4,9	-4,5	-4,0				
1h02'21"	-7,1	-6,7	-6,3	-5,9	-5,4	-5,0	-4,5	-4,0			
1h02'40"	-7,5	-7,1	-6,7	-6,3	-5,9	-5,4	-5,0	-4,5	-4,0	-3,5	
1h02'59"	-7,9	-7,5	-7,1	-6,7	-6,3	-5,9	-5,5	-5,0	-4,5	-4,0	-3,5
1h03'18"	-8,3	-7,9	-7,5	-7,1	-6,8	-6,3	-5,9	-5,5	-5,0	-4,5	-4,1
1h03'37"	-8,6	-8,3	-7,9	-7,6	-7,2	-6,8	-6,4	-5,9	-5,5	-5,0	-4,6
1h03'56"	-9,0	-8,7	-8,3	-8,0	-7,6	-7,2	-6,8	-6,4	-6,0	-5,5	-5,1
1h04'15"	-9,4	-9,0	-8,7	-8,3	-8,0	-7,6	-7,2	-6,8	-6,4	-6,0	-5,5
1h04'35"	-9,7	-9,4	-9,1	-8,7	-8,4	-8,0	-7,6	-7,2	-6,8	-6,4	-6,0
1h04'55"		-9,7	-9,4	-9,1	-8,8	-8,4	-8,0	-7,7	-7,3	-6,9	-6,5
1h05'15"			-9,8	-9,5	-9,1	-8,8	-8,4	-8,1	-7,7	-7,3	-6,9
1h05'35"				-9,8	-9,5	-9,1	-8,8	-8,5	-8,1	-7,7	-7,3
1h05'56"					-9,8	-9,5	-9,2	-8,8	-8,5	-8,1	-7,7
1h06'16"						-9,9	-9,5	-9,2	-8,9	-8,5	-8,1
1h06'37"							-9,9	-9,6	-9,2	-8,9	-8,5
1h06'59"								-9,9	-9,6	-9,3	-8,9
1h07'20"									-10,0	-9,6	-9,3
1h07'42"										-10,0	-9,7









Table 6 : Indices d'endurance 10 km vs semi-marathon (suite)

	50'51"	51'17"	51'43"	52'10"	52'38"	53'06"	53'34"	54'03"	54'33"	55'03"
1h51'02"	-4,0									
1h52'01"	-4,8	-4,0								
1h53'01"	-5,6	-4,8	-4,0							
1h54'02"	-6,3	-5,6	-4,9	-4,1						
1h55'05"	-7,0	-6,4	-5,7	-4,9	-4,1					
1h56'08"	-7,7	-7,1	-6,4	-5,7	-4,9	-4,1				
1h57'13"	-8,3	-7,8	-7,1	-6,5	-5,8	-5,0	-4,1			
1h58'18"	-8,9	-8,4	-7,8	-7,2	-6,5	-5,8	-5,0	-4,2		
1h59'25"	-9,5	-9,0	-8,4	-7,8	-7,2	-6,6	-5,8	-5,1	-4,2	
2h00'33"		-9,5	-9,0	-8,5	-7,9	-7,3	-6,6	-5,9	-5,1	-4,2
2h01'43"			-9,6	-9,1	-8,5	-7,9	-7,3	-6,6	-5,9	-5,1
2h02'54"				-9,6	-9,1	-8,6	-8,0	-7,4	-6,7	-5,9
2h04'06"					-9,7	-9,2	-8,6	-8,0	-7,4	-6,7
2h05'20"						-9,7	-9,2	-8,7	-8,1	-7,4
2h06'35"							-9,8	-9,3	-8,7	-8,1
2h07'52"								-9,8	-9,3	-8,8
2h09'10"									-9,9	-9,4
2h10'30"										-9,9

  

	55'33"	56'04"	56'36"	57'09"	57'42"	58'15"	58'49"	59'24"	1h00'00"	1h00'36"
2h01'43"	-4,3									
2h02'54"	-5,2	-4,3								
2h04'06"	-6,0	-5,2	-4,3							
2h05'20"	-6,8	-6,0	-5,2	-4,4						
2h06'35"	-7,5	-6,8	-6,1	-5,3	-4,4					
2h07'52"	-8,2	-7,5	-6,9	-6,1	-5,3	-4,4				
2h09'10"	-8,8	-8,2	-7,6	-6,9	-6,2	-5,4	-4,5	-3,5		
2h10'30"	-9,4	-8,9	-8,3	-7,6	-6,9	-6,2	-5,4	-4,5	-3,5	
2h11'52"	-10,0	-9,5	-8,9	-8,3	-7,7	-7,0	-6,2	-5,4	-4,5	-3,6
2h13'15"			-9,5	-9,0	-8,4	-7,7	-7,0	-6,3	-5,5	-4,6
2h14'40"				-9,6	-9,0	-8,4	-7,8	-7,1	-6,3	-5,5
2h16'07"					-9,6	-9,1	-8,5	-7,8	-7,1	-6,4
2h17'36"						-9,7	-9,1	-8,5	-7,9	-7,2
2h19'06"							-9,7	-9,2	-8,6	-7,9
2h20'39"								-9,8	-9,2	-8,6
2h22'14"									-9,9	-9,3
2h23'51"										-9,9

Table 6 : Indices d'endurance 10 km vs semi-marathon (fin)











Table 7 : Indices d'endurance semi-marathon vs marathon (suite)

	1h14'28"	1h14'54"	1h15'21"	1h15'48"	1h16'15"	1h16'43"	1h17'11"	1h17'40"
2h33'26"	-3,7							
2h34'22"	-4,3	-3,7						
2h35'19"	-4,9	-4,3	-3,7					
2h36'17"	-5,5	-4,9	-4,4	-3,7				
2h37'15"	-6,0	-5,5	-5,0	-4,4	-3,8			
2h38'14"	-6,5	-6,0	-5,5	-5,0	-4,4	-3,8		
2h39'14"	-7,0	-6,5	-6,1	-5,5	-5,0	-4,4	-3,8	
2h40'14"	-7,5	-7,0	-6,6	-6,1	-5,6	-5,0	-4,4	-3,8
2h41'15"	-7,9	-7,5	-7,1	-6,6	-6,1	-5,6	-5,0	-4,5
2h42'17"	-8,3	-8,0	-7,5	-7,1	-6,6	-6,1	-5,6	-5,1
2h43'20"	-8,8	-8,4	-8,0	-7,6	-7,1	-6,7	-6,2	-5,6
2h44'24"	-9,1	-8,8	-8,4	-8,0	-7,6	-7,2	-6,7	-6,2
2h45'28"	-9,5	-9,2	-8,8	-8,4	-8,0	-7,6	-7,2	-6,7
2h46'34"	-9,9	-9,6	-9,2	-8,8	-8,5	-8,1	-7,7	-7,2
2h47'40"		-9,9	-9,6	-9,2	-8,9	-8,5	-8,1	-7,7
2h48'47"			-9,9	-9,6	-9,3	-8,9	-8,5	-8,1
2h49'55"				-10,0	-9,6	-9,3	-8,9	-8,6
2h51'04"						-9,7	-9,3	-9,0
2h52'13"							-9,7	-9,4
2h53'24"								-9,7

  

	1h18'08"	1h18'37"	1h19'07"	1h19'37"	1h20'07"	1h20'38"	1h21'09"	1h21'40"
2h41'15"	-3,8							
2h42'17"	-4,5	-3,9						
2h43'20"	-5,1	-4,5	-3,9					
2h44'24"	-5,7	-5,1	-4,5	-3,9				
2h45'28"	-6,2	-5,7	-5,1	-4,6	-3,9			
2h46'34"	-6,7	-6,2	-5,7	-5,2	-4,6	-3,9		
2h47'40"	-7,2	-6,8	-6,3	-5,8	-5,2	-4,6	-4,0	
2h48'47"	-7,7	-7,3	-6,8	-6,3	-5,8	-5,2	-4,6	-4,0
2h49'55"	-8,2	-7,7	-7,3	-6,8	-6,3	-5,8	-5,2	-4,6
2h51'04"	-8,6	-8,2	-7,8	-7,3	-6,9	-6,4	-5,8	-5,3
2h52'13"	-9,0	-8,6	-8,2	-7,8	-7,4	-6,9	-6,4	-5,9
2h53'24"	-9,4	-9,0	-8,7	-8,3	-7,8	-7,4	-6,9	-6,4
2h54'36"	-9,8	-9,4	-9,1	-8,7	-8,3	-7,9	-7,4	-7,0
2h55'49"		-9,8	-9,5	-9,1	-8,7	-8,3	-7,9	-7,5
2h57'03"			-9,8	-9,5	-9,1	-8,8	-8,4	-7,9
2h58'17"				-9,9	-9,5	-9,2	-8,8	-8,4
2h59'33"					-9,9	-9,6	-9,2	-8,8
3h00'50"						-9,9	-9,6	-9,2
3h02'08"							-10,0	-9,6











Table 8 : Performances sur 5 000 m

	-9,0	-8,5	-8,0	-7,5	-7,0	-6,5	-6,0	-5,5	-5,0	-4,5	-4,0
88	12'48"	12'45"	12'42"	12'38"	12'35"	12'32"	12'29"	12'26"	12'23"	12'20"	12'17"
87	12'58"	12'55"	12'51"	12'48"	12'44"	12'41"	12'38"	12'35"	12'32"	12'29"	12'26"
86	13'08"	13'04"	13'01"	12'57"	12'54"	12'51"	12'47"	12'44"	12'41"	12'38"	12'35"
85	13'18"	13'15"	13'11"	13'07"	13'04"	13'00"	12'57"	12'54"	12'50"	12'47"	12'44"
84	13'29"	13'25"	13'21"	13'18"	13'14"	13'10"	13'07"	13'04"	13'00"	12'57"	12'54"
83	13'40"	13'36"	13'32"	13'28"	13'24"	13'21"	13'17"	13'14"	13'10"	13'07"	13'03"
82	13'51"	13'47"	13'43"	13'39"	13'35"	13'31"	13'27"	13'24"	13'20"	13'17"	13'13"
81	14'02"	13'58"	13'54"	13'50"	13'46"	13'42"	13'38"	13'34"	13'31"	13'27"	13'24"
80	14'14"	14'09"	14'05"	14'01"	13'57"	13'53"	13'49"	13'45"	13'41"	13'38"	13'34"
79	14'26"	14'21"	14'17"	14'13"	14'08"	14'04"	14'00"	13'56"	13'52"	13'49"	13'45"
78	14'38"	14'34"	14'29"	14'24"	14'20"	14'16"	14'12"	14'08"	14'04"	14'00"	13'56"
77	14'51"	14'46"	14'41"	14'37"	14'32"	14'28"	14'24"	14'19"	14'15"	14'11"	14'07"
76	15'04"	14'59"	14'54"	14'49"	14'45"	14'40"	14'36"	14'31"	14'27"	14'23"	14'19"
75	15'17"	15'12"	15'07"	15'02"	14'57"	14'53"	14'48"	14'44"	14'39"	14'35"	14'31"
74	15'31"	15'26"	15'20"	15'15"	15'10"	15'06"	15'01"	14'56"	14'52"	14'47"	14'43"
73	15'45"	15'40"	15'34"	15'29"	15'24"	15'19"	15'14"	15'09"	15'05"	15'00"	14'56"
72	16'00"	15'54"	15'49"	15'43"	15'38"	15'33"	15'28"	15'23"	15'18"	15'13"	15'09"
71	16'15"	16'09"	16'03"	15'58"	15'52"	15'47"	15'42"	15'37"	15'32"	15'27"	15'22"
70	16'30"	16'24"	16'18"	16'12"	16'07"	16'01"	15'56"	15'51"	15'46"	15'41"	15'36"
69	16'46"	16'40"	16'34"	16'28"	16'22"	16'16"	16'11"	16'05"	16'00"	15'55"	15'50"
68	17'03"	16'56"	16'50"	16'44"	16'38"	16'32"	16'26"	16'21"	16'15"	16'10"	16'04"
67	17'20"	17'13"	17'06"	17'00"	16'54"	16'48"	16'42"	16'36"	16'30"	16'25"	16'20"
66	17'37"	17'30"	17'23"	17'17"	17'10"	17'04"	16'58"	16'52"	16'46"	16'41"	16'35"
65	17'55"	17'48"	17'41"	17'34"	17'28"	17'21"	17'15"	17'09"	17'03"	16'57"	16'51"
64	18'14"	18'06"	17'59"	17'52"	17'45"	17'39"	17'32"	17'26"	17'19"	17'13"	17'07"
63	18'33"	18'25"	18'18"	18'11"	18'04"	17'57"	17'50"	17'43"	17'37"	17'31"	17'25"
62	18'53"	18'45"	18'37"	18'30"	18'23"	18'15"	18'08"	18'02"	17'55"	17'48"	17'42"
61	19'14"	19'05"	18'57"	18'50"	18'42"	18'35"	18'27"	18'20"	18'14"	18'07"	18'00"
60	19'35"	19'27"	19'18"	19'10"	19'02"	18'55"	18'47"	18'40"	18'33"	18'26"	18'19"
59	19'57"	19'48"	19'40"	19'31"	19'23"	19'15"	19'08"	19'00"	18'53"	18'46"	18'39"
58	20'20"	20'11"	20'02"	19'53"	19'45"	19'37"	19'29"	19'21"	19'13"	19'06"	18'59"
57	20'44"	20'35"	20'25"	20'16"	20'08"	19'59"	19'51"	19'43"	19'35"	19'27"	19'20"
56	21'09"	20'59"	20'49"	20'40"	20'31"	20'22"	20'13"	20'05"	19'57"	19'49"	19'41"
55	21'35"	21'24"	21'14"	21'05"	20'55"	20'46"	20'37"	20'28"	20'20"	20'12"	20'04"
54	22'01"	21'51"	21'40"	21'30"	21'20"	21'11"	21'02"	20'53"	20'44"	20'35"	20'27"
53	22'29"	22'18"	22'07"	21'57"	21'47"	21'37"	21'27"	21'18"	21'09"	21'00"	20'51"
52	22'58"	22'46"	22'35"	22'24"	22'14"	22'04"	21'54"	21'44"	21'34"	21'25"	21'16"
51	23'28"	23'16"	23'04"	22'53"	22'42"	22'32"	22'21"	22'11"	22'01"	21'52"	21'42"
50	24'00"	23'47"	23'35"	23'23"	23'12"	23'01"	22'50"	22'39"	22'29"	22'19"	22'09"
49	24'32"	24'19"	24'07"	23'54"	23'43"	23'31"	23'20"	23'09"	22'58"	22'48"	22'38"
48	25'07"	24'53"	24'40"	24'27"	24'15"	24'03"	23'51"	23'40"	23'29"	23'18"	23'07"
47	25'42"	25'28"	25'14"	25'01"	24'48"	24'36"	24'24"	24'12"	24'00"	23'49"	23'38"
46	26'20"	26'05"	25'51"	25'37"	25'23"	25'10"	24'58"	24'45"	24'33"	24'22"	24'10"
45	26'59"	26'44"	26'29"	26'14"	26'00"	25'47"	25'33"	25'20"	25'08"	24'56"	24'44"
44	27'40"	27'24"	27'08"	26'53"	26'39"	26'24"	26'11"	25'57"	25'44"	25'32"	25'19"
43	28'23"	28'06"	27'50"	27'34"	27'19"	27'04"	26'50"	26'36"	26'22"	26'09"	25'56"
42	29'09"	28'51"	28'34"	28'17"	28'01"	27'46"	27'31"	27'16"	27'02"	26'48"	26'35"
41	29'56"	29'38"	29'20"	29'03"	28'46"	28'30"	28'14"	27'59"	27'44"	27'30"	27'16"
40	30'47"	30'27"	30'09"	29'50"	29'33"	29'16"	28'59"	28'43"	28'28"	28'13"	27'58"
39	31'40"	31'19"	31'00"	30'41"	30'22"	30'04"	29'47"	29'30"	29'14"	28'59"	28'43"
38	32'36"	32'14"	31'54"	31'34"	31'14"	30'56"	30'38"	30'20"	30'03"	29'47"	29'31"

Table 9 : Performances sur 10 km

	-9,0	-8,5	-8,0	-7,5	-7,0	-6,5	-6,0	-5,5	-5,0	-4,5	-4,0
88	27'40"	27'24"	27'08"	26'53"	26'39"	26'24"	26'11"	25'57"	25'44"	25'32"	25'19"
87	28'02"	27'45"	27'29"	27'14"	26'59"	26'44"	26'30"	26'16"	26'03"	25'50"	25'38"
86	28'23"	28'06"	27'50"	27'34"	27'19"	27'04"	26'50"	26'36"	26'22"	26'09"	25'56"
85	28'46"	28'29"	28'12"	27'56"	27'40"	27'25"	27'10"	26'56"	26'42"	26'28"	26'15"
84	29'09"	28'51"	28'34"	28'17"	28'01"	27'46"	27'31"	27'16"	27'02"	26'48"	26'35"
83	29'32"	29'14"	28'57"	28'40"	28'23"	28'08"	27'52"	27'37"	27'23"	27'09"	26'55"
82	29'56"	29'38"	29'20"	29'03"	28'46"	28'30"	28'14"	27'59"	27'44"	27'30"	27'16"
81	30'21"	30'02"	29'44"	29'26"	29'09"	28'52"	28'36"	28'21"	28'06"	27'51"	27'37"
80	30'47"	30'27"	30'09"	29'50"	29'33"	29'16"	28'59"	28'43"	28'28"	28'13"	27'58"
79	31'13"	30'53"	30'34"	30'15"	29'57"	29'40"	29'23"	29'07"	28'51"	28'35"	28'21"
78	31'40"	31'19"	31'00"	30'41"	30'22"	30'04"	29'47"	29'30"	29'14"	28'59"	28'43"
77	32'07"	31'46"	31'26"	31'07"	30'48"	30'30"	30'12"	29'55"	29'38"	29'22"	29'07"
76	32'36"	32'14"	31'54"	31'34"	31'14"	30'56"	30'38"	30'20"	30'03"	29'47"	29'31"
75	33'05"	32'43"	32'22"	32'01"	31'42"	31'22"	31'04"	30'46"	30'29"	30'12"	29'55"
74	33'35"	33'12"	32'51"	32'30"	32'09"	31'50"	31'31"	31'13"	30'55"	30'37"	30'21"
73	34'06"	33'43"	33'20"	32'59"	32'38"	32'18"	31'59"	31'40"	31'22"	31'04"	30'47"
72	34'38"	34'14"	33'51"	33'29"	33'08"	32'47"	32'27"	32'08"	31'49"	31'31"	31'14"
71	35'11"	34'46"	34'23"	34'00"	33'38"	33'17"	32'57"	32'37"	32'18"	31'59"	31'41"
70	35'44"	35'19"	34'55"	34'32"	34'10"	33'48"	33'27"	33'07"	32'47"	32'28"	32'10"
69	36'19"	35'54"	35'29"	35'05"	34'42"	34'20"	33'58"	33'37"	33'17"	32'58"	32'39"
68	36'55"	36'29"	36'03"	35'39"	35'15"	34'52"	34'30"	34'09"	33'48"	33'28"	33'09"
67	37'32"	37'05"	36'39"	36'14"	35'49"	35'26"	35'03"	34'41"	34'20"	34'00"	33'40"
66	38'11"	37'43"	37'16"	36'50"	36'25"	36'01"	35'38"	35'15"	34'53"	34'32"	34'12"
65	38'50"	38'21"	37'54"	37'27"	37'01"	36'37"	36'13"	35'50"	35'27"	35'06"	34'45"
64	39'31"	39'01"	38'33"	38'06"	37'39"	37'14"	36'49"	36'26"	36'03"	35'40"	35'19"
63	40'13"	39'43"	39'14"	38'45"	38'18"	37'52"	37'27"	37'03"	36'39"	36'16"	35'54"
62	40'57"	40'26"	39'55"	39'26"	38'59"	38'32"	38'06"	37'41"	37'17"	36'53"	36'30"
61	41'42"	41'10"	40'39"	40'09"	39'40"	39'13"	38'46"	38'20"	37'55"	37'31"	37'08"
60	42'29"	41'56"	41'24"	40'53"	40'23"	39'55"	39'28"	39'01"	38'35"	38'11"	37'47"
59	43'18"	42'43"	42'10"	41'39"	41'08"	40'39"	40'11"	39'43"	39'17"	38'52"	38'27"
58	44'08"	43'33"	42'59"	42'26"	41'55"	41'24"	40'55"	40'27"	40'00"	39'34"	39'09"
57	45'00"	44'24"	43'49"	43'15"	42'43"	42'11"	41'41"	41'13"	40'45"	40'18"	39'52"
56	45'54"	45'17"	44'41"	44'06"	43'32"	43'00"	42'29"	42'00"	41'31"	41'03"	40'36"
55	46'51"	46'12"	45'34"	44'59"	44'24"	43'51"	43'19"	42'48"	42'19"	41'50"	41'23"
54	47'49"	47'09"	46'30"	45'53"	45'18"	44'44"	44'11"	43'39"	43'09"	42'39"	42'11"
53	48'50"	48'09"	47'29"	46'51"	46'14"	45'39"	45'05"	44'32"	44'00"	43'30"	43'01"
52	49'54"	49'11"	48'29"	47'50"	47'12"	46'36"	46'00"	45'27"	44'54"	44'23"	43'53"
51	51'00"	50'15"	49'33"	48'52"	48'13"	47'35"	46'59"	46'24"	45'50"	45'18"	44'47"
50	52'09"	51'23"	50'39"	49'56"	49'16"	48'37"	47'59"	47'23"	46'48"	46'15"	45'43"
49	53'21"	52'33"	51'47"	51'03"	50'21"	49'41"	49'02"	48'25"	47'49"	47'15"	46'41"
48	54'36"	53'46"	52'59"	52'14"	51'30"	50'48"	50'08"	49'30"	48'53"	48'17"	47'42"
47	55'55"	55'03"	54'14"	53'27"	52'42"	51'58"	51'17"	50'37"	49'59"	49'22"	48'46"
46	57'17"	56'24"	55'32"	54'44"	53'57"	53'12"	52'29"	51'48"	51'08"	50'30"	49'53"
45	58'43"	57'48"	56'55"	56'04"	55'15"	54'29"	53'44"	53'01"	52'20"	51'40"	51'02"
44	1h00'14"	59'16"	58'21"	57'28"	56'37"	55'49"	55'03"	54'18"	53'36"	52'55"	52'15"
43	1h01'49"	1h00'48"	59'51"	58'56"	58'04"	57'14"	56'25"	55'39"	54'55"	54'12"	53'31"
42	1h03'29"	1h02'26"	1h01'26"	1h00'29"	59'34"	58'42"	57'52"	57'04"	56'18"	55'34"	54'51"
41	1h05'14"	1h04'08"	1h03'06"	1h02'06"	1h01'10"	1h00'15"	59'23"	58'33"	57'46"	57'00"	56'15"
40	1h07'04"	1h05'56"	1h04'51"	1h03'49"	1h02'50"	1h01'53"	1h00'59"	1h00'07"	59'17"	58'30"	57'44"
39	1h09'01"	1h07'50"	1h06'42"	1h05'37"	1h04'35"	1h03'36"	1h02'40"	1h01'46"	1h00'54"	1h00'04"	59'17"
38	1h11'05"	1h09'50"	1h08'39"	1h07'31"	1h06'27"	1h05'25"	1h04'27"	1h03'30"	1h02'36"	1h01'44"	1h00'55"

Table 10 : Performances sur 15 km

	-9,0	-8,5	-8,0	-7,5	-7,0	-6,5	-6,0	-5,5	-5,0	-4,5	-4,0
88	43'34"	42'59"	42'26"	41'54"	41'23"	40'54"	40'25"	39'58"	39'31"	39'06"	38'41"
87	44'08"	43'33"	42'59"	42'26"	41'55"	41'24"	40'55"	40'27"	40'00"	39'34"	39'09"
86	44'43"	44'06"	43'32"	42'58"	42'26"	41'56"	41'26"	40'57"	40'30"	40'03"	39'37"
85	45'18"	44'41"	44'06"	43'32"	42'59"	42'28"	41'57"	41'28"	41'00"	40'33"	40'06"
84	45'54"	45'17"	44'41"	44'06"	43'32"	43'00"	42'29"	42'00"	41'31"	41'03"	40'36"
83	46'32"	45'53"	45'16"	44'41"	44'07"	43'34"	43'02"	42'32"	42'03"	41'34"	41'07"
82	47'10"	46'31"	45'53"	45'17"	44'42"	44'08"	43'36"	43'05"	42'35"	42'06"	41'38"
81	47'49"	47'09"	46'31"	45'53"	45'18"	44'44"	44'11"	43'39"	43'09"	42'39"	42'11"
80	48'30"	47'49"	47'09"	46'31"	45'55"	45'20"	44'46"	44'14"	43'43"	43'13"	42'44"
79	49'11"	48'29"	47'49"	47'10"	46'33"	45'57"	45'23"	44'50"	44'18"	43'47"	43'18"
78	49'54"	49'11"	48'29"	47'50"	47'12"	46'36"	46'00"	45'27"	44'54"	44'23"	43'53"
77	50'38"	49'53"	49'11"	48'31"	47'52"	47'15"	46'39"	46'05"	45'31"	44'59"	44'28"
76	51'23"	50'37"	49'54"	49'13"	48'33"	47'55"	47'19"	46'43"	46'09"	45'37"	45'05"
75	52'09"	51'23"	50'38"	49'56"	49'16"	48'37"	47'59"	47'23"	46'48"	46'15"	45'43"
74	52'57"	52'09"	51'24"	50'41"	49'59"	49'19"	48'41"	48'04"	47'29"	46'55"	46'22"
73	53'46"	52'57"	52'11"	51'26"	50'44"	50'03"	49'24"	48'46"	48'10"	47'35"	47'01"
72	54'36"	53'46"	52'59"	52'14"	51'30"	50'48"	50'08"	49'30"	48'53"	48'17"	47'42"
71	55'28"	54'37"	53'49"	53'02"	52'17"	51'35"	50'54"	50'14"	49'36"	49'00"	48'25"
70	56'22"	55'30"	54'40"	53'52"	53'06"	52'23"	51'41"	51'00"	50'21"	49'44"	49'08"
69	57'17"	56'24"	55'32"	54'44"	53'57"	53'12"	52'29"	51'48"	51'08"	50'30"	49'53"
68	58'14"	57'19"	56'27"	55'37"	54'49"	54'03"	53'19"	52'36"	51'56"	51'16"	50'39"
67	59'13"	58'17"	57'23"	56'31"	55'42"	54'55"	54'10"	53'27"	52'45"	52'05"	51'26"
66	1h00'14"	59'16"	58'21"	57'28"	56'37"	55'49"	55'03"	54'18"	53'36"	52'55"	52'15"
65	1h01'17"	1h00'17"	59'20"	58'26"	57'35"	56'45"	55'57"	55'12"	54'28"	53'46"	53'06"
64	1h02'21"	1h01'20"	1h00'22"	59'27"	58'33"	57'43"	56'54"	56'07"	55'22"	54'39"	53'58"
63	1h03'29"	1h02'26"	1h01'26"	1h00'29"	59'34"	58'42"	57'52"	57'04"	56'18"	55'34"	54'51"
62	1h04'38"	1h03'33"	1h02'32"	1h01'33"	1h00'37"	59'44"	58'52"	58'03"	57'16"	56'31"	55'47"
61	1h05'50"	1h04'43"	1h03'40"	1h02'40"	1h01'42"	1h00'47"	59'55"	59'04"	58'16"	57'29"	56'44"
60	1h07'04"	1h05'56"	1h04'51"	1h03'49"	1h02'50"	1h01'53"	1h00'59"	1h00'07"	59'17"	58'30"	57'44"
59	1h08'21"	1h07'11"	1h06'04"	1h05'00"	1h04'00"	1h03'01"	1h02'06"	1h01'13"	1h00'21"	59'32"	58'45"
58	1h09'42"	1h08'29"	1h07'20"	1h06'14"	1h05'12"	1h04'12"	1h03'15"	1h02'20"	1h01'28"	1h00'37"	59'49"
57	1h11'05"	1h09'50"	1h08'39"	1h07'31"	1h06'27"	1h05'25"	1h04'27"	1h03'30"	1h02'36"	1h01'44"	1h00'55"
56	1h12'31"	1h11'14"	1h10'01"	1h08'51"	1h07'45"	1h06'41"	1h05'41"	1h04'43"	1h03'47"	1h02'54"	1h02'03"
55	1h14'00"	1h12'41"	1h11'26"	1h10'14"	1h09'05"	1h08'00"	1h06'58"	1h05'58"	1h05'01"	1h04'06"	1h03'14"
54	1h15'34"	1h14'12"	1h12'54"	1h11'40"	1h10'29"	1h09'22"	1h08'18"	1h07'17"	1h06'18"	1h05'21"	1h04'27"
53	1h17'11"	1h15'46"	1h14'26"	1h13'09"	1h11'57"	1h10'47"	1h09'41"	1h08'38"	1h07'37"	1h06'39"	1h05'44"
52	1h18'52"	1h17'24"	1h16'01"	1h14'42"	1h13'27"	1h12'16"	1h11'08"	1h10'03"	1h09'00"	1h08'00"	1h07'03"
51	1h20'37"	1h19'06"	1h17'41"	1h16'19"	1h15'02"	1h13'48"	1h12'38"	1h11'31"	1h10'26"	1h09'25"	1h08'26"
50	1h22'27"	1h20'53"	1h19'24"	1h18'00"	1h16'40"	1h15'24"	1h14'12"	1h13'02"	1h11'56"	1h10'53"	1h09'52"
49	1h24'21"	1h22'44"	1h21'13"	1h19'46"	1h18'23"	1h17'05"	1h15'50"	1h14'38"	1h13'30"	1h12'24"	1h11'21"
48	1h26'21"	1h24'41"	1h23'06"	1h21'36"	1h20'10"	1h18'49"	1h17'32"	1h16'18"	1h15'07"	1h13'59"	1h12'54"
47	1h28'26"	1h26'42"	1h25'04"	1h23'31"	1h22'02"	1h20'38"	1h19'18"	1h18'02"	1h16'49"	1h15'39"	1h14'32"
46	1h30'37"	1h28'50"	1h27'08"	1h25'31"	1h24'00"	1h22'33"	1h21'10"	1h19'51"	1h18'35"	1h17'23"	1h16'14"
45	1h32'55"	1h31'03"	1h29'17"	1h27'37"	1h26'02"	1h24'32"	1h23'06"	1h21'45"	1h20'26"	1h19'12"	1h18'00"
44	1h35'19"	1h33'23"	1h31'33"	1h29'49"	1h28'11"	1h26'37"	1h25'08"	1h23'44"	1h22'23"	1h21'06"	1h19'52"
43	1h37'50"	1h35'49"	1h33'55"	1h32'08"	1h30'26"	1h28'49"	1h27'17"	1h25'49"	1h24'25"	1h23'05"	1h21'48"
42	1h40'29"	1h38'24"	1h36'25"	1h34'33"	1h32'47"	1h31'07"	1h29'31"	1h28'00"	1h26'33"	1h25'10"	1h23'51"
41	1h43'17"	1h41'06"	1h39'03"	1h37'06"	1h35'16"	1h33'32"	1h31'52"	1h30'18"	1h28'48"	1h27'21"	1h25'59"
40	1h46'13"	1h43'57"	1h41'49"	1h39'47"	1h37'53"	1h36'04"	1h34'21"	1h32'43"	1h31'09"	1h29'40"	1h28'14"
39	1h49'20"	1h46'58"	1h44'44"	1h42'37"	1h40'38"	1h38'45"	1h36'57"	1h35'15"	1h33'38"	1h32'05"	1h30'37"
38	1h52'37"	1h50'08"	1h47'49"	1h45'37"	1h43'32"	1h41'34"	1h39'42"	1h37'56"	1h36'15"	1h34'39"	1h33'06"

Table 11 : Performances sur 20 km

	-9,0	-8,5	-8,0	-7,5	-7,0	-6,5	-6,0	-5,5	-5,0	-4,5	-4,0
88	1h00'14"	59'16"	58'21"	57'28"	56'37"	55'49"	55'03"	54'18"	53'36"	52'55"	52'15"
87	1h01'01"	1h00'02"	59'05"	58'12"	57'20"	56'31"	55'44"	54'58"	54'15"	53'33"	52'53"
86	1h01'49"	1h00'48"	59'51"	58'56"	58'04"	57'14"	56'25"	55'39"	54'55"	54'12"	53'31"
85	1h02'38"	1h01'36"	1h00'38"	59'42"	58'48"	57'57"	57'08"	56'21"	55'36"	54'53"	54'11"
84	1h03'29"	1h02'26"	1h01'26"	1h00'29"	59'34"	58'42"	57'52"	57'04"	56'18"	55'34"	54'51"
83	1h04'20"	1h03'16"	1h02'15"	1h01'17"	1h00'21"	59'28"	58'37"	57'48"	57'01"	56'16"	55'33"
82	1h05'14"	1h04'08"	1h03'06"	1h02'06"	1h01'10"	1h00'15"	59'23"	58'33"	57'46"	57'00"	56'15"
81	1h06'08"	1h05'01"	1h03'58"	1h02'57"	1h01'59"	1h01'04"	1h00'11"	59'20"	58'31"	57'44"	56'59"
80	1h07'04"	1h05'56"	1h04'51"	1h03'49"	1h02'50"	1h01'53"	1h00'59"	1h00'07"	59'17"	58'30"	57'44"
79	1h08'02"	1h06'52"	1h05'46"	1h04'42"	1h03'42"	1h02'44"	1h01'49"	1h00'56"	1h00'05"	59'16"	58'30"
78	1h09'01"	1h07'50"	1h06'42"	1h05'37"	1h04'35"	1h03'36"	1h02'40"	1h01'46"	1h00'54"	1h00'04"	59'17"
77	1h10'02"	1h08'49"	1h07'40"	1h06'33"	1h05'30"	1h04'30"	1h03'33"	1h02'37"	1h01'45"	1h00'54"	1h00'05"
76	1h11'05"	1h09'50"	1h08'39"	1h07'31"	1h06'27"	1h05'25"	1h04'27"	1h03'30"	1h02'36"	1h01'44"	1h00'55"
75	1h12'09"	1h10'53"	1h09'40"	1h08'31"	1h07'25"	1h06'22"	1h05'22"	1h04'24"	1h03'29"	1h02'36"	1h01'46"
74	1h13'15"	1h11'57"	1h10'43"	1h09'32"	1h08'25"	1h07'20"	1h06'19"	1h05'20"	1h04'24"	1h03'30"	1h02'38"
73	1h14'23"	1h13'03"	1h11'47"	1h10'35"	1h09'26"	1h08'20"	1h07'18"	1h06'18"	1h05'20"	1h04'25"	1h03'32"
72	1h15'34"	1h14'12"	1h12'54"	1h11'40"	1h10'29"	1h09'22"	1h08'18"	1h07'17"	1h06'18"	1h05'21"	1h04'27"
71	1h16'46"	1h15'22"	1h14'02"	1h12'47"	1h11'35"	1h10'26"	1h09'20"	1h08'17"	1h07'17"	1h06'20"	1h05'24"
70	1h18'01"	1h16'35"	1h15'13"	1h13'55"	1h12'42"	1h11'31"	1h10'24"	1h09'20"	1h08'18"	1h07'19"	1h06'23"
69	1h19'17"	1h17'49"	1h16'26"	1h15'06"	1h13'51"	1h12'39"	1h11'30"	1h10'24"	1h09'21"	1h08'21"	1h07'23"
68	1h20'37"	1h19'06"	1h17'41"	1h16'19"	1h15'02"	1h13'48"	1h12'38"	1h11'31"	1h10'26"	1h09'25"	1h08'26"
67	1h21'59"	1h20'26"	1h18'58"	1h17'35"	1h16'15"	1h15'00"	1h13'48"	1h12'39"	1h11'33"	1h10'30"	1h09'30"
66	1h23'23"	1h21'48"	1h20'18"	1h18'53"	1h17'31"	1h16'14"	1h15'00"	1h13'50"	1h12'42"	1h11'38"	1h10'36"
65	1h24'51"	1h23'13"	1h21'41"	1h20'13"	1h18'50"	1h17'30"	1h16'15"	1h15'03"	1h13'54"	1h12'47"	1h11'44"
64	1h26'21"	1h24'41"	1h23'06"	1h21'36"	1h20'10"	1h18'49"	1h17'32"	1h16'18"	1h15'07"	1h13'59"	1h12'54"
63	1h27'54"	1h26'11"	1h24'34"	1h23'02"	1h21'34"	1h20'11"	1h18'51"	1h17'35"	1h16'23"	1h15'14"	1h14'07"
62	1h29'31"	1h27'45"	1h26'05"	1h24'30"	1h23'00"	1h21'35"	1h20'13"	1h18'56"	1h17'41"	1h16'30"	1h15'22"
61	1h31'11"	1h29'22"	1h27'40"	1h26'02"	1h24'30"	1h23'02"	1h21'38"	1h20'19"	1h19'03"	1h17'50"	1h16'40"
60	1h32'55"	1h31'03"	1h29'17"	1h27'37"	1h26'02"	1h24'32"	1h23'06"	1h21'45"	1h20'26"	1h19'12"	1h18'00"
59	1h34'42"	1h32'47"	1h30'58"	1h29'16"	1h27'38"	1h26'06"	1h24'37"	1h23'13"	1h21'53"	1h20'37"	1h19'23"
58	1h36'34"	1h34'35"	1h32'43"	1h30'58"	1h29'17"	1h27'42"	1h26'12"	1h24'46"	1h23'23"	1h22'05"	1h20'49"
57	1h38'29"	1h36'27"	1h34'32"	1h32'43"	1h31'00"	1h29'23"	1h27'50"	1h26'21"	1h24'56"	1h23'36"	1h22'18"
56	1h40'29"	1h38'24"	1h36'25"	1h34'33"	1h32'47"	1h31'07"	1h29'31"	1h28'00"	1h26'33"	1h25'10"	1h23'51"
55	1h42'34"	1h40'25"	1h38'23"	1h36'27"	1h34'38"	1h32'55"	1h31'16"	1h29'43"	1h28'13"	1h26'48"	1h25'26"
54	1h44'44"	1h42'30"	1h40'25"	1h38'26"	1h36'33"	1h34'47"	1h33'06"	1h31'29"	1h29'57"	1h28'30"	1h27'06"
53	1h46'59"	1h44'41"	1h42'32"	1h40'29"	1h38'33"	1h36'43"	1h34'59"	1h33'20"	1h31'45"	1h30'15"	1h28'49"
52	1h49'20"	1h46'58"	1h44'44"	1h42'37"	1h40'38"	1h38'45"	1h36'57"	1h35'15"	1h33'38"	1h32'05"	1h30'37"
51	1h51'46"	1h49'20"	1h47'01"	1h44'51"	1h42'48"	1h40'51"	1h39'00"	1h37'15"	1h35'35"	1h33'59"	1h32'28"
50	1h54'20"	1h51'48"	1h49'25"	1h47'10"	1h45'03"	1h43'03"	1h41'09"	1h39'20"	1h37'37"	1h35'58"	1h34'24"
49	1h56'59"	1h54'22"	1h51'55"	1h49'36"	1h47'24"	1h45'20"	1h43'22"	1h41'30"	1h39'44"	1h38'02"	1h36'26"
48	1h59'46"	1h57'04"	1h54'31"	1h52'07"	1h49'51"	1h47'43"	1h45'42"	1h43'46"	1h41'56"	1h40'12"	1h38'32"
47	2h02'41"	1h59'53"	1h57'15"	1h54'46"	1h52'25"	1h50'13"	1h48'07"	1h46'08"	1h44'14"	1h42'27"	1h40'44"
46	2h05'44"	2h02'49"	2h00'06"	1h57'32"	1h55'06"	1h52'49"	1h50'39"	1h48'36"	1h46'39"	1h44'47"	1h43'01"
45	2h08'56"	2h05'55"	2h03'05"	2h00'25"	1h57'55"	1h55'33"	1h53'19"	1h51'11"	1h49'10"	1h47'15"	1h45'25"
44	2h12'17"	2h09'09"	2h06'13"	2h03'27"	2h00'52"	1h58'25"	1h56'05"	1h53'54"	1h51'48"	1h49'49"	1h47'56"
43	2h15'48"	2h12'33"	2h09'30"	2h06'38"	2h03'57"	2h01'24"	1h59'00"	1h56'44"	1h54'34"	1h52'31"	1h50'34"
42	2h19'30"	2h16'07"	2h12'57"	2h09'59"	2h07'11"	2h04'33"	2h02'04"	1h59'42"	1h57'28"	1h55'21"	1h53'19"
41	2h23'24"	2h19'53"	2h16'35"	2h13'30"	2h10'36"	2h07'52"	2h05'17"	2h02'50"	2h00'31"	1h58'19"	1h56'13"
40	2h27'31"	2h23'51"	2h20'25"	2h17'12"	2h14'11"	2h11'21"	2h08'40"	2h06'08"	2h03'43"	2h01'26"	1h59'16"
39	2h31'51"	2h28'02"	2h24'27"	2h21'07"	2h17'58"	2h15'01"	2h12'14"	2h09'36"	2h07'06"	2h04'43"	2h02'28"
38	2h36'26"	2h32'27"	2h28'43"	2h25'14"	2h21'58"	2h18'53"	2h15'59"	2h13'15"	2h10'39"	2h08'11"	2h05'51"

Table 12 : Performances sur semi-marathon

	-9,0	-8,5	-8,0	-7,5	-7,0	-6,5	-6,0	-5,5	-5,0	-4,5	-4,0
88	1h03'58"	1h02'55"	1h01'54"	1h00'57"	1h00'01"	59'09"	58'18"	57'30"	56'43"	55'58"	55'15"
87	1h04'48"	1h03'43"	1h02'42"	1h01'43"	1h00'47"	59'53"	59'01"	58'12"	57'25"	56'39"	55'55"
86	1h05'39"	1h04'33"	1h03'30"	1h02'30"	1h01'33"	1h00'38"	59'46"	58'55"	58'07"	57'21"	56'36"
85	1h06'32"	1h05'24"	1h04'20"	1h03'19"	1h02'20"	1h01'24"	1h00'31"	59'40"	58'50"	58'03"	57'18"
84	1h07'26"	1h06'17"	1h05'11"	1h04'09"	1h03'09"	1h02'12"	1h01'17"	1h00'25"	59'35"	58'47"	58'01"
83	1h08'21"	1h07'10"	1h06'03"	1h05'00"	1h03'59"	1h03'01"	1h02'05"	1h01'12"	1h00'21"	59'32"	58'44"
82	1h09'17"	1h08'05"	1h06'57"	1h05'52"	1h04'50"	1h03'51"	1h02'54"	1h02'00"	1h01'08"	1h00'18"	59'29"
81	1h10'15"	1h09'02"	1h07'52"	1h06'46"	1h05'42"	1h04'42"	1h03'44"	1h02'49"	1h01'56"	1h01'05"	1h00'16"
80	1h11'15"	1h10'00"	1h08'49"	1h07'41"	1h06'36"	1h05'35"	1h04'36"	1h03'39"	1h02'45"	1h01'53"	1h01'03"
79	1h12'16"	1h11'00"	1h09'47"	1h08'38"	1h07'32"	1h06'29"	1h05'28"	1h04'31"	1h03'35"	1h02'42"	1h01'51"
78	1h13'19"	1h12'01"	1h10'46"	1h09'36"	1h08'28"	1h07'24"	1h06'22"	1h05'24"	1h04'27"	1h03'33"	1h02'41"
77	1h14'24"	1h13'04"	1h11'48"	1h10'35"	1h09'27"	1h08'21"	1h07'18"	1h06'18"	1h05'20"	1h04'25"	1h03'32"
76	1h15'30"	1h14'08"	1h12'51"	1h11'37"	1h10'27"	1h09'19"	1h08'15"	1h07'14"	1h06'15"	1h05'19"	1h04'25"
75	1h16'39"	1h15'15"	1h13'56"	1h12'40"	1h11'28"	1h10'20"	1h09'14"	1h08'11"	1h07'11"	1h06'14"	1h05'19"
74	1h17'49"	1h16'24"	1h15'02"	1h13'45"	1h12'31"	1h11'21"	1h10'14"	1h09'10"	1h08'09"	1h07'10"	1h06'14"
73	1h19'02"	1h17'34"	1h16'11"	1h14'52"	1h13'37"	1h12'25"	1h11'17"	1h10'11"	1h09'09"	1h08'09"	1h07'11"
72	1h20'16"	1h18'47"	1h17'22"	1h16'01"	1h14'44"	1h13'30"	1h12'21"	1h11'14"	1h10'10"	1h09'08"	1h08'10"
71	1h21'33"	1h20'01"	1h18'34"	1h17'12"	1h15'53"	1h14'38"	1h13'26"	1h12'18"	1h11'13"	1h10'10"	1h09'10"
70	1h22'53"	1h21'18"	1h19'49"	1h18'24"	1h17'04"	1h15'47"	1h14'34"	1h13'24"	1h12'17"	1h11'13"	1h10'12"
69	1h24'15"	1h22'38"	1h21'06"	1h19'40"	1h18'17"	1h16'59"	1h15'44"	1h14'32"	1h13'24"	1h12'19"	1h11'16"
68	1h25'39"	1h24'00"	1h22'26"	1h20'57"	1h19'33"	1h18'13"	1h16'56"	1h15'43"	1h14'33"	1h13'26"	1h12'22"
67	1h27'06"	1h25'24"	1h23'48"	1h22'17"	1h20'51"	1h19'29"	1h18'10"	1h16'55"	1h15'44"	1h14'35"	1h13'30"
66	1h28'36"	1h26'52"	1h25'13"	1h23'40"	1h22'11"	1h20'47"	1h19'27"	1h18'10"	1h16'57"	1h15'47"	1h14'40"
65	1h30'09"	1h28'22"	1h26'41"	1h25'05"	1h23'34"	1h22'08"	1h20'46"	1h19'27"	1h18'12"	1h17'00"	1h15'52"
64	1h31'45"	1h29'55"	1h28'11"	1h26'33"	1h25'00"	1h23'31"	1h22'07"	1h20'47"	1h19'30"	1h18'16"	1h17'06"
63	1h33'24"	1h31'31"	1h29'45"	1h28'04"	1h26'29"	1h24'58"	1h23'31"	1h22'09"	1h20'50"	1h19'35"	1h18'23"
62	1h35'07"	1h33'11"	1h31'22"	1h29'38"	1h28'00"	1h26'27"	1h24'59"	1h23'34"	1h22'13"	1h20'56"	1h19'42"
61	1h36'53"	1h34'54"	1h33'02"	1h31'16"	1h29'35"	1h28'00"	1h26'29"	1h25'02"	1h23'39"	1h22'20"	1h21'05"
60	1h38'44"	1h36'41"	1h34'46"	1h32'57"	1h31'13"	1h29'35"	1h28'02"	1h26'33"	1h25'08"	1h23'47"	1h22'29"
59	1h40'38"	1h38'32"	1h36'33"	1h34'41"	1h32'55"	1h31'14"	1h29'38"	1h28'07"	1h26'40"	1h25'10"	1h23'57"
58	1h42'36"	1h40'27"	1h38'25"	1h36'29"	1h34'40"	1h32'57"	1h31'18"	1h29'44"	1h28'15"	1h26'50"	1h25'28"
57	1h44'40"	1h42'26"	1h40'20"	1h38'22"	1h36'29"	1h34'43"	1h33'02"	1h31'26"	1h29'54"	1h28'26"	1h27'02"
56	1h46'47"	1h44'30"	1h42'20"	1h40'18"	1h38'23"	1h36'33"	1h34'49"	1h33'10"	1h31'36"	1h30'06"	1h28'40"
55	1h49'00"	1h46'38"	1h44'25"	1h42'19"	1h40'20"	1h38'28"	1h36'41"	1h34'59"	1h33'22"	1h31'50"	1h30'21"
54	1h51'18"	1h48'52"	1h46'35"	1h44'25"	1h42'23"	1h40'27"	1h38'37"	1h36'52"	1h35'12"	1h33'37"	1h32'07"
53	1h53'42"	1h51'11"	1h48'50"	1h46'36"	1h44'30"	1h42'30"	1h40'37"	1h38'49"	1h37'07"	1h35'29"	1h33'56"
52	1h56'12"	1h53'36"	1h51'10"	1h48'52"	1h46'42"	1h44'39"	1h42'42"	1h40'51"	1h39'06"	1h37'25"	1h35'49"
51	1h58'48"	1h56'07"	1h53'36"	1h51'14"	1h49'00"	1h46'53"	1h44'53"	1h42'58"	1h41'10"	1h39'26"	1h37'47"
50	2h01'31"	1h58'44"	1h56'09"	1h53'42"	1h51'23"	1h49'12"	1h47'08"	1h45'11"	1h43'19"	1h41'32"	1h39'50"
49	2h04'21"	2h01'29"	1h58'48"	1h56'16"	1h53'53"	1h51'38"	1h49'30"	1h47'29"	1h45'33"	1h43'43"	1h41'59"
48	2h07'18"	2h04'20"	2h01'34"	1h58'57"	1h56'29"	1h54'10"	1h51'58"	1h49'52"	1h47'53"	1h46'00"	1h44'12"
47	2h10'24"	2h07'20"	2h04'28"	2h01'45"	1h59'13"	1h56'48"	1h54'32"	1h52'23"	1h50'20"	1h48'23"	1h46'31"
46	2h13'39"	2h10'28"	2h07'29"	2h04'41"	2h02'03"	1h59'34"	1h57'13"	1h55'00"	1h52'53"	1h50'52"	1h48'57"
45	2h17'03"	2h13'45"	2h10'40"	2h07'46"	2h05'02"	2h02'28"	2h00'02"	1h57'44"	1h55'33"	1h53'28"	1h51'29"
44	2h20'37"	2h17'11"	2h13'59"	2h10'59"	2h08'10"	2h05'30"	2h02'59"	2h00'36"	1h58'20"	1h56'11"	1h54'09"
43	2h24'22"	2h20'48"	2h17'29"	2h14'22"	2h11'26"	2h08'41"	2h06'04"	2h03'36"	2h01'16"	1h59'02"	1h56'56"
42	2h28'18"	2h24'36"	2h21'09"	2h17'55"	2h14'53"	2h12'01"	2h09'19"	2h06'45"	2h04'20"	2h02'02"	1h59'51"
41	2h32'27"	2h28'36"	2h25'01"	2h21'39"	2h18'30"	2h15'31"	2h12'43"	2h10'04"	2h07'34"	2h05'11"	2h02'55"
40	2h36'49"	2h32'49"	2h29'05"	2h25'35"	2h22'18"	2h19'13"	2h16'18"	2h13'33"	2h10'57"	2h08'29"	2h06'08"
39	2h41'26"	2h37'16"	2h33'22"	2h29'44"	2h26'19"	2h23'07"	2h20'05"	2h17'14"	2h14'31"	2h11'57"	2h09'31"
38	2h46'20"	2h41'58"	2h37'54"	2h34'07"	2h30'33"	2h27'13"	2h24'04"	2h21'06"	2h18'17"	2h15'38"	2h13'06"

Table 13 : Performances sur marathon

	-9,0	-8,5	-8,0	-7,5	-7,0	-6,5	-6,0	-5,5	-5,0	-4,5	-4,0
87	2h20'37"	2h17'11"	2h13'59"	2h10'59"	2h08'09"	2h05'30"	2h02'59"	2h00'36"	1h58'20"	1h56'11"	1h54'09"
88	2h22'28"	2h18'58"	2h15'43"	2h12'39"	2h09'47"	2h07'04"	2h04'30"	2h02'05"	1h59'47"	1h57'36"	1h55'31"
86	2h24'21"	2h20'48"	2h17'29"	2h14'22"	2h11'26"	2h08'40"	2h06'04"	2h03'36"	2h01'16"	1h59'02"	1h56'55"
85	2h26'18"	2h22'41"	2h19'17"	2h16'07"	2h13'08"	2h10'19"	2h07'40"	2h05'09"	2h02'47"	2h00'31"	1h58'22"
84	2h28'18"	2h24'36"	2h21'09"	2h17'55"	2h14'52"	2h12'01"	2h09'19"	2h06'45"	2h04'20"	2h02'02"	1h59'50"
83	2h30'21"	2h26'34"	2h23'03"	2h19'45"	2h16'40"	2h13'45"	2h11'00"	2h08'23"	2h05'55"	2h03'35"	2h01'21"
82	2h32'27"	2h28'36"	2h25'01"	2h21'39"	2h18'29"	2h15'31"	2h12'43"	2h10'04"	2h07'33"	2h05'10"	2h02'54"
81	2h34'36"	2h30'41"	2h27'01"	2h23'35"	2h20'22"	2h17'21"	2h14'29"	2h11'47"	2h09'14"	2h06'48"	2h04'30"
80	2h36'49"	2h32'49"	2h29'05"	2h25'35"	2h22'18"	2h19'13"	2h16'18"	2h13'33"	2h10'57"	2h08'29"	2h06'08"
79	2h39'06"	2h35'00"	2h31'12"	2h27'38"	2h24'17"	2h21'08"	2h18'10"	2h15'22"	2h12'43"	2h10'12"	2h07'48"
78	2h41'26"	2h37'16"	2h33'22"	2h29'44"	2h26'19"	2h23'06"	2h20'05"	2h17'13"	2h14'31"	2h11'57"	2h09'31"
77	2h43'51"	2h39'35"	2h35'36"	2h31'53"	2h28'24"	2h25'08"	2h22'03"	2h19'08"	2h16'23"	2h13'46"	2h11'17"
76	2h46'19"	2h41'58"	2h37'54"	2h34'06"	2h30'33"	2h27'13"	2h24'04"	2h21'06"	2h18'17"	2h15'37"	2h13'05"
75	2h48'52"	2h44'25"	2h40'16"	2h36'23"	2h32'46"	2h29'21"	2h26'09"	2h23'07"	2h20'15"	2h17'32"	2h14'57"
74	2h51'29"	2h46'56"	2h42'42"	2h38'44"	2h35'02"	2h31'33"	2h28'17"	2h25'11"	2h22'16"	2h19'30"	2h16'52"
73	2h54'11"	2h49'32"	2h45'12"	2h41'09"	2h37'22"	2h33'49"	2h30'28"	2h27'19"	2h24'20"	2h21'31"	2h18'50"
72	2h56'58"	2h52'12"	2h47'47"	2h43'39"	2h39'47"	2h36'09"	2h32'44"	2h29'31"	2h26'28"	2h23'35"	2h20'51"
71	2h59'50"	2h54'58"	2h50'26"	2h46'12"	2h42'15"	2h38'33"	2h35'03"	2h31'46"	2h28'40"	2h25'43"	2h22'56"
70	3h02'48"	2h57'48"	2h53'10"	2h48'51"	2h44'48"	2h41'01"	2h37'27"	2h34'06"	2h30'55"	2h27'55"	2h25'04"
69	3h05'50"	3h00'44"	2h55'59"	2h51'34"	2h47'26"	2h43'34"	2h39'55"	2h36'29"	2h33'15"	2h30'11"	2h27'16"
68	3h08'59"	3h03'45"	2h58'54"	2h54'22"	2h50'09"	2h46'11"	2h42'28"	2h38'57"	2h35'39"	2h32'31"	2h29'33"
67	3h12'14"	3h06'52"	3h01'54"	2h57'16"	2h52'57"	2h48'53"	2h45'05"	2h41'30"	2h38'07"	2h34'55"	2h31'53"
66	3h15'35"	3h10'06"	3h05'00"	3h00'15"	2h55'50"	2h51'41"	2h47'48"	2h44'08"	2h40'40"	2h37'24"	2h34'18"
65	3h19'04"	3h13'25"	3h08'12"	3h03'21"	2h58'49"	2h54'34"	2h50'35"	2h46'50"	2h43'18"	2h39'57"	2h36'47"
64	3h22'53"	3h16'52"	3h11'31"	3h06'32"	3h01'53"	2h57'33"	2h53'28"	2h49'38"	2h46'01"	2h42'36"	2h39'21"
63	3h26'56"	3h20'28"	3h14'56"	3h09'50"	3h05'04"	3h00'37"	2h56'27"	2h52'31"	2h48'49"	2h45'19"	2h42'00"
62	3h31'09"	3h24'28"	3h18'28"	3h13'15"	3h08'22"	3h03'48"	2h59'32"	2h55'30"	2h51'43"	2h48'08"	2h44'45"
61	3h35'31"	3h28'38"	3h22'19"	3h16'46"	3h11'46"	3h07'06"	3h02'43"	2h58'36"	2h54'43"	2h51'03"	2h47'35"
60	3h40'05"	3h32'58"	3h26'28"	3h20'28"	3h15'18"	3h10'30"	3h06'01"	3h01'47"	2h57'49"	2h54'04"	2h50'31"
59	3h44'49"	3h37'29"	3h30'46"	3h24'35"	3h18'57"	3h14'02"	3h09'25"	3h05'06"	3h01'01"	2h57'11"	2h53'44"
58	3h49'46"	3h42'11"	3h35'14"	3h28'51"	3h22'58"	3h17'41"	3h12'57"	3h08'31"	3h04'21"	3h00'24"	2h56'41"
57	3h54'55"	3h47'04"	3h39'54"	3h33'19"	3h27'14"	3h21'36"	3h16'37"	3h12'04"	3h07'47"	3h03'45"	2h59'56"
56	4h00'18"	3h52'11"	3h44'46"	3h37'58"	3h31'41"	3h25'52"	3h20'28"	3h15'45"	3h11'22"	3h07'13"	3h03'18"
55	4h05'56"	3h57'31"	3h49'51"	3h42'48"	3h36'19"	3h30'19"	3h24'44"	3h19'35"	3h15'04"	3h10'49"	3h06'48"
54	4h11'49"	4h03'05"	3h55'09"	3h47'52"	3h41'09"	3h34'57"	3h29'12"	3h23'50"	3h18'55"	3h14'33"	3h10'26"
53	4h17'58"	4h08'55"	4h00'41"	3h53'09"	3h46'13"	3h39'48"	3h33'51"	3h28'19"	3h23'09"	3h18'26"	3h14'12"
52	4h24'26"	4h15'02"	4h06'29"	3h58'41"	3h51'30"	3h44'52"	3h38'43"	3h33'00"	3h27'40"	3h22'40"	3h18'07"
51	4h31'13"	4h21'26"	4h12'34"	4h04'28"	3h57'01"	3h50'09"	3h43'48"	3h37'53"	3h32'22"	3h27'13"	3h22'22"
50	4h38'20"	4h28'10"	4h18'57"	4h10'32"	4h02'49"	3h55'42"	3h49'07"	3h43'00"	3h37'18"	3h31'58"	3h26'58"
49	4h45'49"	4h35'14"	4h25'38"	4h16'54"	4h08'53"	4h01'30"	3h54'41"	3h48'21"	3h42'27"	3h36'56"	3h31'46"
48	4h53'43"	4h42'40"	4h32'40"	4h23'35"	4h15'16"	4h07'36"	4h00'32"	3h53'58"	3h47'51"	3h42'09"	3h36'48"
47	5h02'02"	4h50'30"	4h40'05"	4h30'37"	4h21'58"	4h14'00"	4h06'40"	3h59'51"	3h53'31"	3h47'37"	3h42'05"
46	5h10'50"	4h58'46"	4h47'54"	4h38'01"	4h29'01"	4h20'44"	4h13'06"	4h06'02"	3h59'28"	3h53'21"	3h47'37"
45	5h20'09"	5h07'31"	4h56'08"	4h45'50"	4h36'27"	4h27'50"	4h19'53"	4h12'33"	4h05'43"	3h59'22"	3h53'25"
44	5h30'00"	5h16'45"	5h04'52"	4h54'05"	4h44'17"	4h35'18"	4h27'02"	4h19'24"	4h12'19"	4h05'42"	3h59'32"
43	5h40'29"	5h26'34"	5h14'05"	5h02'49"	4h52'34"	4h43'12"	4h34'35"	4h26'38"	4h19'15"	4h12'23"	4h05'59"
42	5h51'37"	5h36'59"	5h23'53"	5h12'05"	5h01'21"	4h51'33"	4h42'34"	4h34'16"	4h26'35"	4h19'26"	4h12'46"
41	6h03'30"	5h48'04"	5h34'18"	5h21'54"	5h10'40"	5h00'24"	4h51'00"	4h42'20"	4h34'19"	4h26'53"	4h19'56"
40	6h16'12"	5h59'54"	5h45'23"	5h32'21"	5h20'33"	5h09'48"	4h59'58"	4h50'54"	4h42'32"	4h34'45"	4h27'31"
39	6h29'48"	6h12'33"	5h57'13"	5h43'29"	5h31'04"	5h19'48"	5h09'28"	4h59'59"	4h51'14"	4h43'07"	4h35'34"
38	6h44'24"	6h26'06"	6h09'53"	5h55'23"	5h42'18"	5h30'26"	5h19'36"	5h09'39"	5h00'29"	4h51'59"	4h44'05"

Table 14 : Performances sur 100 km

	-9,0	-8,5	-8,0	-7,5	-7,0	-6,5	-6,0	-5,5	-5,0	-4,5	-4,0
88	6h58	6h39	6h22	6h06	5h53	5h40	5h29	5h19	5h09	5h00	4h52
87	7h05	6h45	6h28	6h12	5h58	5h45	5h34	5h23	5h13	5h04	4h56
86	7h12	6h52	6h34	6h18	6h03	5h50	5h39	5h28	5h18	5h09	5h00
85	7h20	6h59	6h40	6h24	6h09	5h56	5h44	5h33	5h22	5h13	5h04
84	7h27	7h06	6h47	6h30	6h15	6h01	5h49	5h37	5h27	5h17	5h08
83	7h35	7h13	6h53	6h36	6h21	6h07	5h54	5h42	5h32	5h22	5h13
82	7h43	7h20	7h00	6h43	6h27	6h13	6h00	5h48	5h37	5h27	5h17
81	7h52	7h28	7h08	6h49	6h33	6h19	6h05	5h53	5h42	5h32	5h22
80	8h01	7h36	7h15	6h56	6h40	6h25	6h11	5h59	5h47	5h37	5h27
79	8h10	7h45	7h23	7h04	6h46	6h31	6h17	6h04	5h53	5h42	5h32
78	8h20	7h54	7h31	7h11	6h53	6h38	6h23	6h10	5h58	5h47	5h37
77	8h30	8h03	7h39	7h19	7h01	6h44	6h30	6h16	6h04	5h53	5h42
76	8h40	8h12	7h48	7h27	7h08	6h51	6h36	6h23	6h10	5h59	5h48
75	8h51	8h22	7h57	7h35	7h16	6h59	6h43	6h29	6h16	6h04	5h54
74	9h02	8h32	8h06	7h44	7h24	7h06	6h50	6h36	6h23	6h11	5h59
73	9h14	8h43	8h16	7h53	7h32	7h14	6h58	6h43	6h29	6h17	6h05
72	9h26	8h54	8h26	8h02	7h41	7h22	7h05	6h50	6h36	6h23	6h12
71	9h39	9h06	8h37	8h12	7h50	7h31	7h13	6h58	6h43	6h30	6h18
70	9h53	9h18	8h48	8h22	8h00	7h40	7h22	7h05	6h51	6h37	6h25
69	10h06	9h31	9h00	8h33	8h09	7h49	7h30	7h13	6h58	6h44	6h32
68	10h18	9h44	9h12	8h44	8h20	7h58	7h39	7h22	7h06	6h52	6h39
67	10h30	9h58	9h24	8h56	8h30	8h08	7h48	7h31	7h14	7h00	6h46
66	10h43	10h10	9h38	9h08	8h42	8h19	7h58	7h40	7h23	7h08	6h54
65	10h56	10h23	9h52	9h20	8h53	8h29	8h08	7h49	7h32	7h16	7h02
64	11h10	10h35	10h05	9h34	9h05	8h41	8h19	7h59	7h41	7h25	7h11
63	11h24	10h49	10h18	9h48	9h18	8h53	8h30	8h09	7h51	7h34	7h19
62	11h39	11h03	10h30	10h02	9h32	9h05	8h41	8h20	8h01	7h44	7h28
61	11h55	11h17	10h44	10h15	9h46	9h18	8h53	8h31	8h12	7h54	7h38
60	12h12	11h32	10h58	10h28	10h01	9h32	9h06	8h43	8h23	8h04	7h48
59	12h29	11h48	11h12	10h41	10h13	9h46	9h19	8h56	8h34	8h15	7h58
58	12h47	12h04	11h27	10h55	10h27	10h01	9h33	9h09	8h47	8h27	8h09
57	13h05	12h21	11h43	11h10	10h40	10h14	9h48	9h22	8h59	8h39	8h20
56	13h25	12h39	12h00	11h25	10h55	10h28	10h03	9h37	9h13	8h51	8h32
55	13h46	12h58	12h17	11h41	11h10	10h42	10h16	9h52	9h27	9h05	8h45
54	14h08	13h18	12h35	11h58	11h26	10h56	10h30	10h07	9h42	9h19	8h58
53	14h30	13h39	12h54	12h16	11h42	11h12	10h45	10h20	9h58	9h33	9h12
52	14h55	14h01	13h14	12h34	11h59	11h28	11h00	10h35	10h12	9h49	9h26
51	15h20	14h24	13h36	12h54	12h17	11h45	11h16	10h50	10h26	10h05	9h42
50	15h47	14h48	13h58	13h14	12h36	12h03	11h33	11h06	10h41	10h19	9h58
49	16h16	15h14	14h21	13h36	12h56	12h21	11h50	11h22	10h57	10h34	10h13
48	16h46	15h41	14h46	13h59	13h17	12h41	12h09	11h40	11h13	10h50	10h28
47	17h18	16h10	15h12	14h23	13h40	13h02	12h28	11h58	11h31	11h06	10h43
46	17h53	16h40	15h40	14h48	14h03	13h24	12h49	12h17	11h49	11h23	11h00
45	18h29	17h13	16h09	15h15	14h28	13h47	13h10	12h38	12h08	11h41	11h17
44	19h09	17h48	16h41	15h44	14h54	14h11	13h33	12h59	12h28	12h01	11h35
43	19h51	18h25	17h14	16h14	15h22	14h37	13h57	13h22	12h50	12h21	11h55
42	20h37	19h05	17h50	16h46	15h52	15h05	14h23	13h46	13h12	12h42	12h15
41	21h27	19h48	18h28	17h21	16h24	15h34	14h50	14h11	13h36	13h05	12h36
40	22h21	20h35	19h09	17h58	16h58	16h05	15h19	14h38	14h02	13h29	12h59
39	23h20	21h26	19h54	18h38	17h34	16h39	15h50	15h07	14h29	13h55	13h24
38	24h21	22h21	20h42	19h21	18h13	17h14	16h23	15h38	14h58	14h22	13h49



Table 15 : Performances sur 24 heures (en km)

	-9,0	-8,5	-8,0	-7,5	-7,0	-6,5	-6,0	-5,5	-5,0	-4,5	-4,0
88	229,3	241,7	254,1	266,5	278,9	291,3	303,7	316,2	328,6	341,0	353,4
87	226,7	239,0	251,3	263,5	275,8	288,0	300,3	312,6	324,8	337,1	349,3
86	224,1	236,2	248,4	260,5	272,6	284,7	296,8	309,0	321,1	333,2	345,3
85	221,5	233,5	245,5	257,5	269,4	281,4	293,4	305,4	317,4	329,3	341,3
84	218,9	230,8	242,6	254,4	266,3	278,1	289,9	301,8	313,6	325,5	337,3
83	216,3	228,0	239,7	251,4	263,1	274,8	286,5	298,2	309,9	321,6	333,3
82	213,7	225,3	236,8	248,4	259,9	271,5	283,0	294,6	306,2	317,7	329,3
81	211,1	222,5	233,9	245,3	256,8	268,2	279,6	291,0	302,4	313,8	325,2
80	208,5	219,8	231,0	242,3	253,6	264,9	276,1	287,4	298,7	310,0	321,2
79	205,9	217,0	228,1	239,3	250,4	261,5	272,7	283,8	295,0	306,1	317,2
78	203,3	214,3	225,3	236,3	247,2	258,2	269,2	280,2	291,2	302,2	313,2
77	200,7	211,5	222,4	233,2	244,1	254,9	265,8	276,6	287,5	298,3	309,2
76	198,1	208,8	219,5	230,2	240,9	251,6	262,3	273,0	283,7	294,5	305,2
75	195,5	206,0	216,6	227,2	237,7	248,3	258,9	269,4	280,0	290,6	301,2
74	192,9	203,3	213,7	224,1	234,6	245,0	255,4	265,9	276,3	286,7	297,1
73	190,2	200,5	210,8	221,1	231,4	241,7	252,0	262,3	272,5	282,8	293,1
72	187,6	197,8	207,9	218,1	228,2	238,4	248,5	258,7	268,8	279,0	289,1
71	185,0	195,0	205,0	215,1	225,1	235,1	245,1	255,1	265,1	275,1	285,1
70	182,4	192,3	202,2	212,0	221,9	231,8	241,6	251,5	261,3	271,2	281,1
69	179,8	189,5	199,3	209,0	218,7	228,4	238,2	247,9	257,6	267,3	277,1
68	177,2	186,8	196,4	206,0	215,5	225,1	234,7	244,3	253,9	263,5	273,0
67	174,6	184,1	193,5	202,9	212,4	221,8	231,3	240,7	250,1	259,6	269,0
66	172,0	181,3	190,6	199,9	209,2	218,5	227,8	237,1	246,4	255,7	265,0
65	169,4	178,6	187,7	196,9	206,0	215,2	224,4	233,5	242,7	251,8	261,0
64	166,8	175,8	184,8	193,8	202,9	211,9	220,9	229,9	238,9	248,0	257,0
63	164,2	173,1	181,9	190,8	199,7	208,6	217,5	226,3	235,2	244,1	253,0
62	161,6	170,3	179,1	187,8	196,5	205,3	214,0	222,7	231,5	240,2	249,0
61	159,0	167,6	176,2	184,8	193,4	202,0	210,6	219,1	227,7	236,3	244,9
60	156,4	164,8	173,3	181,7	190,2	198,6	207,1	215,6	224,0	232,5	240,9
59	153,8	162,1	170,4	178,7	187,0	195,3	203,6	212,0	220,3	228,6	236,9
58	151,2	159,3	167,5	175,7	183,8	192,0	200,2	208,4	216,5	224,7	232,9
57	148,5	156,6	164,6	172,6	180,7	188,7	196,7	204,8	212,8	220,8	228,9
56	145,9	153,8	161,7	169,6	177,5	185,4	193,3	201,2	209,1	217,0	224,9
55	143,3	151,1	158,8	166,6	174,3	182,1	189,8	197,6	205,3	213,1	220,8
54	140,7	148,3	156,0	163,6	171,2	178,8	186,4	194,0	201,6	209,2	216,8
53	138,1	145,6	153,1	160,5	168,0	175,5	182,9	190,4	197,9	205,3	212,8
52	135,5	142,8	150,2	157,5	164,8	172,2	179,5	186,8	194,1	201,5	208,8
51	132,9	140,1	147,3	154,5	161,7	168,8	176,0	183,2	190,4	197,6	204,8
50	130,3	137,4	144,4	151,4	158,5	165,5	172,6	179,6	186,7	193,7	200,8
49	127,7	134,6	141,5	148,4	155,3	162,2	169,1	176,0	182,9	189,8	196,7
48	125,1	131,9	138,6	145,4	152,2	158,9	165,7	172,4	179,2	186,0	192,7
47	122,5	129,1	135,7	142,4	149,0	155,6	162,2	168,9	175,5	182,1	188,7
46	119,9	126,4	132,8	139,3	145,8	152,3	158,8	165,3	171,7	178,2	184,7
45	117,3	123,6	130,0	136,3	142,6	149,0	155,3	161,7	168,0	174,4	180,7
44	114,7	120,9	127,1	133,3	139,5	145,7	151,9	158,1	164,3	170,5	176,7
43	112,1	118,1	124,2	130,2	136,3	142,4	148,4	154,5	160,5	166,6	172,7
42	109,5	115,4	121,3	127,2	133,1	139,1	145,0	150,9	156,8	162,7	168,6
41	106,9	112,6	118,4	124,2	130,0	135,7	141,5	147,3	153,1	158,9	164,6
40	104,2	109,9	115,5	121,2	126,8	132,4	138,1	143,7	149,3	155,0	160,6
39	101,6	107,1	112,6	118,1	123,6	129,1	134,6	140,1	145,6	151,1	156,6
38	99,0	104,4	109,7	115,1	120,5	125,8	131,2	136,5	141,9	147,2	152,6

Table 16 : Allures de récupération (tenable ~15 heures)

	-9,0	-8,5	-8,0	-7,5	-7,0	-6,5	-6,0	-5,5	-5,0	-4,5	-4,0
88	5'17"8	5'03"9	4'51"2	4'39"5	4'28"7	4'18"7	4'09"5	4'00"8	3'52"8	3'45"2	3'38"2
87	5'21"4	5'07"4	4'54"5	4'42"7	4'31"8	4'21"7	4'12"3	4'03"6	3'55"5	3'47"8	3'40"7
86	5'25"1	5'11"0	4'58"0	4'46"0	4'35"0	4'24"7	4'15"3	4'06"4	3'58"2	3'50"5	3'43"3
85	5'29"0	5'14"6	5'01"5	4'49"4	4'38"2	4'27"9	4'18"3	4'09"3	4'01"0	3'53"2	3'45"9
84	5'32"9	5'18"4	5'05"0	4'52"8	4'41"5	4'31"0	4'21"3	4'12"3	4'03"9	3'56"0	3'48"6
83	5'36"9	5'22"2	5'08"7	4'56"3	4'44"9	4'34"3	4'24"5	4'15"3	4'06"8	3'58"8	3'51"3
82	5'41"0	5'26"1	5'12"5	4'59"9	4'48"4	4'37"7	4'27"7	4'18"5	4'09"8	4'01"7	3'54"2
81	5'45"2	5'30"1	5'16"3	5'03"6	4'51"9	4'41"1	4'31"0	4'21"6	4'12"9	4'04"7	3'57"0
80	5'49"5	5'34"3	5'20"3	5'07"4	4'55"6	4'44"6	4'34"4	4'24"9	4'16"1	4'07"8	4'00"0
79	5'54"0	5'38"5	5'24"4	5'11"3	4'59"3	4'48"2	4'37"9	4'28"3	4'19"3	4'10"9	4'03"0
78	5'58"5	5'42"8	5'28"5	5'15"3	5'03"2	4'51"9	4'41"4	4'31"7	4'22"6	4'14"1	4'06"2
77	6'03"1	5'47"3	5'32"8	5'19"4	5'07"1	4'55"7	4'45"1	4'35"2	4'26"0	4'17"4	4'09"4
76	6'07"9	5'51"9	5'37"2	5'23"6	5'11"1	4'59"6	4'48"8	4'38"9	4'29"5	4'20"8	4'12"6
75	6'12"8	5'56"6	5'41"7	5'27"9	5'15"3	5'03"6	4'52"7	4'42"6	4'33"1	4'24"3	4'16"0
74	6'17"9	6'01"4	5'46"3	5'32"4	5'19"5	5'07"7	4'56"7	4'46"4	4'36"8	4'27"9	4'19"5
73	6'23"0	6'06"3	5'51"0	5'36"9	5'23"9	5'11"9	5'00"7	4'50"3	4'40"6	4'31"5	4'23"0
72	6'28"4	6'11"4	5'55"9	5'41"6	5'28"4	5'16"2	5'04"9	4'54"3	4'44"5	4'35"3	4'26"7
71	6'33"8	6'16"6	6'00"9	5'46"4	5'33"0	5'20"7	5'09"2	4'58"5	4'48"5	4'39"2	4'30"4
70	6'39"5	6'22"0	6'06"1	5'51"4	5'37"8	5'25"3	5'13"6	5'02"8	4'52"6	4'43"2	4'34"3
69	6'45"3	6'27"6	6'11"4	5'56"5	5'42"7	5'30"0	5'18"1	5'07"1	4'56"9	4'47"3	4'38"3
68	6'51"2	6'33"3	6'16"8	6'01"7	5'47"7	5'34"8	5'22"8	5'11"7	5'01"2	4'51"5	4'42"4
67	6'57"3	6'39"1	6'22"4	6'07"1	5'52"9	5'39"8	5'27"6	5'16"3	5'05"7	4'55"8	4'46"6
66	7'03"7	6'45"2	6'28"2	6'12"7	5'58"3	5'45"0	5'32"6	5'21"1	5'10"4	5'00"3	4'50"9
65	7'10"2	6'51"4	6'34"2	6'18"4	6'03"8	5'50"3	5'37"7	5'26"0	5'15"1	5'05"0	4'55"4
64	7'16"9	6'57"8	6'40"4	6'24"3	6'09"5	5'55"7	5'43"0	5'31"1	5'20"1	5'09"7	5'00"0
63	7'23"8	7'04"5	6'46"7	6'30"4	6'15"3	6'01"4	5'48"4	5'36"4	5'25"2	5'14"6	5'04"8
62	7'31"0	7'11"3	6'53"3	6'36"7	6'21"4	6'07"2	5'54"1	5'41"8	5'30"4	5'19"7	5'09"7
61	7'38"4	7'18"4	7'00"1	6'43"2	6'27"6	6'13"2	5'59"9	5'47"4	5'35"8	5'24"9	5'14"8
60	7'46"0	7'25"7	7'07"1	6'49"9	6'34"1	6'19"5	6'05"9	5'53"2	5'41"4	5'30"4	5'20"0
59	7'53"9	7'33"3	7'14"3	6'56"9	6'40"8	6'25"9	6'12"1	5'59"2	5'47"2	5'36"0	5'25"4
58	8'02"1	7'41"1	7'21"8	7'04"1	6'47"7	6'32"5	6'18"5	6'05"4	5'53"2	5'41"8	5'31"0
57	8'10"6	7'49"2	7'29"5	7'11"5	6'54"8	6'39"4	6'25"1	6'11"8	5'59"4	5'47"8	5'36"9
56	8'19"3	7'57"5	7'37"6	7'19"2	7'02"3	6'46"6	6'32"0	6'18"4	6'05"8	5'54"0	5'42"9
55	8'28"4	8'06"2	7'45"9	7'27"2	7'09"9	6'54"0	6'39"1	6'25"3	6'12"4	6'00"4	5'49"1
54	8'37"8	8'15"2	7'54"5	7'35"5	7'17"9	7'01"6	6'46"5	6'32"5	6'19"3	6'07"1	5'55"6
53	8'47"6	8'24"6	8'03"5	7'44"1	7'26"2	7'09"6	6'54"2	6'39"9	6'26"5	6'14"0	6'02"3
52	8'57"7	8'34"3	8'12"8	7'53"0	7'34"7	7'17"8	7'02"2	6'47"6	6'33"9	6'21"2	6'09"2
51	9'08"3	8'44"4	8'22"4	8'02"3	7'43"7	7'26"4	7'10"4	6'55"5	6'41"7	6'28"7	6'16"5
50	9'19"2	8'54"8	8'32"5	8'11"9	7'52"9	7'35"4	7'19"0	7'03"9	6'49"7	6'36"4	6'24"0
49	9'30"7	9'05"8	8'42"9	8'21"9	8'02"6	7'44"6	7'28"0	7'12"5	6'58"1	6'44"5	6'31"9
48	9'42"5	9'17"1	8'53"8	8'32"4	8'12"6	7'54"3	7'37"3	7'21"5	7'06"8	6'53"0	6'40"0
47	9'54"9	9'29"0	9'05"2	8'43"3	8'23"1	8'04"4	7'47"1	7'30"9	7'15"8	7'01"7	6'48"5
46	10'08"	9'41"3	9'17"0	8'54"7	8'34"0	8'15"0	7'57"2	7'40"7	7'25"3	7'10"9	6'57"4
45	10'21"	9'54"3	9'29"4	9'06"6	8'45"5	8'25"9	8'07"8	7'51"0	7'35"2	7'20"5	7'06"7
44	10'36"	10'08"	9'42"4	9'19"0	8'57"4	8'37"4	8'18"9	8'01"7	7'45"6	7'30"5	7'16"4
43	10'50"	10'22"	9'55"9	9'32"0	9'09"9	8'49"5	8'30"5	8'12"9	7'56"4	7'41"0	7'26"5
42	11'06"	10'37"	10'10"	9'45"6	9'23"0	9'02"1	8'42"7	8'24"6	8'07"7	7'51"9	7'37"2
41	11'22"	10'52"	10'25"	9'59"9	9'36"7	9'15"3	8'55"4	8'36"9	8'19"6	8'03"5	7'48"3
40	11'39"	11'09"	10'41"	10'15"	9'51"2	9'29"2	9'08"8	8'49"8	8'32"1	8'15"5	8'00"0
39	11'57"	11'26"	10'57"	10'31"	10'06"	9'43"8	9'22"9	9'03"4	8'45"2	8'28"3	8'12"3
38	12'16"	11'44"	11'14"	10'47"	10'22"	9'59"2	9'37"7	9'17"7	8'59"1	8'41"6	8'25"3

Table 17 : Allures d'endurance fondamentale (tenable ~8 heures)

	-9,0	-8,5	-8,0	-7,5	-7,0	-6,5	-6,0	-5,5	-5,0	-4,5	-4,0
88	4'22"1	4'13"0	4'04"4	3'56"4	3'49"0	3'42"0	3'35"4	3'29"1	3'23"3	3'17"7	3'12"5
87	4'25"1	4'15"9	4'07"2	3'59"2	3'51"6	3'44"5	3'37"8	3'31"5	3'25"6	3'20"0	3'14"7
86	4'28"2	4'18"8	4'10"1	4'01"9	3'54"3	3'47"1	3'40"4	3'34"0	3'28"0	3'22"3	3'17"0
85	4'31"4	4'21"9	4'13"1	4'04"8	3'57"1	3'49"8	3'43"0	3'36"5	3'30"5	3'24"7	3'19"3
84	4'34"6	4'25"0	4'16"1	4'07"7	3'59"9	3'52"5	3'45"6	3'39"1	3'33"0	3'27"1	3'21"6
83	4'37"9	4'28"2	4'19"1	4'10"7	4'02"8	3'55"3	3'48"3	3'41"7	3'35"5	3'29"6	3'24"1
82	4'41"3	4'31"5	4'22"3	4'13"7	4'05"7	3'58"2	3'51"1	3'44"4	3'38"2	3'32"2	3'26"6
81	4'44"8	4'34"8	4'25"5	4'16"9	4'08"8	4'01"1	3'54"0	3'47"2	3'40"8	3'34"8	3'29"1
80	4'48"3	4'38"3	4'28"9	4'20"1	4'11"9	4'04"2	3'56"9	3'50"1	3'43"6	3'37"5	3'31"7
79	4'52"0	4'41"8	4'32"3	4'23"4	4'15"1	4'07"2	3'59"9	3'53"0	3'46"4	3'40"3	3'34"4
78	4'55"7	4'45"4	4'35"8	4'26"8	4'18"3	4'10"4	4'03"0	3'56"0	3'49"3	3'43"1	3'37"2
77	4'59"6	4'49"1	4'39"3	4'30"2	4'21"7	4'13"7	4'06"1	3'59"0	3'52"3	3'46"0	3'40"0
76	5'03"5	4'52"9	4'43"0	4'33"8	4'25"1	4'17"0	4'09"4	4'02"2	3'55"4	3'48"9	3'42"9
75	5'07"5	4'56"8	4'46"8	4'37"4	4'28"7	4'20"4	4'12"7	4'05"4	3'58"5	3'52"0	3'45"8
74	5'11"7	5'00"8	4'50"7	4'41"2	4'32"3	4'24"0	4'16"1	4'08"7	4'01"7	3'55"1	3'48"9
73	5'16"0	5'04"9	4'54"6	4'45"0	4'36"0	4'27"6	4'19"6	4'12"1	4'05"0	3'58"4	3'52"0
72	5'20"4	5'09"2	4'58"7	4'49"0	4'39"9	4'31"3	4'23"2	4'15"6	4'08"4	4'01"7	3'55"2
71	5'24"9	5'13"5	5'02"9	4'53"1	4'43"8	4'35"1	4'26"9	4'19"2	4'11"9	4'05"1	3'58"6
70	5'29"5	5'18"0	5'07"3	4'57"2	4'47"9	4'39"0	4'30"7	4'22"9	4'15"5	4'08"6	4'02"0
69	5'34"3	5'22"6	5'11"7	5'01"6	4'52"0	4'43"1	4'34"7	4'26"7	4'19"3	4'12"2	4'05"5
68	5'39"2	5'27"4	5'16"3	5'06"0	4'56"3	4'47"2	4'38"7	4'30"7	4'23"1	4'15"9	4'09"1
67	5'44"3	5'32"2	5'21"0	5'10"6	5'00"7	4'51"5	4'42"9	4'34"7	4'27"0	4'19"7	4'12"8
66	5'49"5	5'37"3	5'25"9	5'15"3	5'05"3	4'55"9	4'47"1	4'38"9	4'31"0	4'23"6	4'16"6
65	5'54"9	5'42"5	5'30"9	5'20"1	5'10"0	5'00"5	4'51"6	4'43"1	4'35"2	4'27"7	4'20"6
64	6'00"4	5'47"8	5'36"1	5'25"1	5'14"8	5'05"2	4'56"1	4'47"6	4'39"5	4'31"9	4'24"7
63	6'06"1	5'53"3	5'41"4	5'30"3	5'19"8	5'10"0	5'00"8	4'52"1	4'43"9	4'36"2	4'28"9
62	6'12"0	5'59"0	5'46"9	5'35"6	5'25"0	5'15"0	5'05"7	4'56"9	4'48"5	4'40"6	4'33"2
61	6'18"1	6'04"9	5'52"6	5'41"1	5'30"3	5'20"2	5'10"7	5'01"7	4'53"3	4'45"2	4'37"7
60	6'24"4	6'11"0	5'58"5	5'46"8	5'35"8	5'25"5	5'15"9	5'06"7	4'58"1	4'50"0	4'42"3
59	6'30"9	6'17"3	6'04"6	5'52"7	5'41"5	5'31"1	5'21"2	5'11"9	5'03"2	4'54"9	4'47"1
58	6'37"7	6'23"8	6'10"9	5'58"7	5'47"4	5'36"8	5'26"8	5'17"3	5'08"4	5'00"0	4'52"0
57	6'44"7	6'30"5	6'17"4	6'05"0	5'53"5	5'42"7	5'32"5	5'22"9	5'13"8	5'05"3	4'57"2
56	6'51"9	6'37"5	6'24"1	6'11"6	5'59"8	5'48"8	5'38"4	5'28"7	5'19"4	5'10"7	5'02"5
55	6'59"4	6'44"7	6'31"1	6'18"3	6'06"4	5'55"1	5'44"6	5'34"6	5'25"2	5'16"4	5'08"0
54	7'07"1	6'52"2	6'38"3	6'25"3	6'13"1	6'01"7	5'51"0	5'40"8	5'31"3	5'22"2	5'13"7
53	7'15"2	7'00"0	6'45"8	6'32"6	6'20"2	6'08"5	5'57"6	5'47"3	5'37"5	5'28"3	5'19"6
52	7'23"6	7'08"1	6'53"6	6'40"1	6'27"5	6'15"6	6'04"5	5'53"9	5'44"0	5'34"6	5'25"7
51	7'32"3	7'16"5	7'01"8	6'48"0	6'35"1	6'23"0	6'11"6	6'00"9	5'50"8	5'41"2	5'32"1
50	7'41"3	7'25"2	7'10"2	6'56"1	6'43"0	6'30"6	6'19"0	6'08"1	5'57"8	5'48"0	5'38"8
49	7'50"7	7'34"3	7'19"0	7'04"6	6'51"2	6'38"6	6'26"8	6'15"6	6'05"1	5'55"1	5'45"7
48	8'00"5	7'43"8	7'28"1	7'13"5	6'59"8	6'46"9	6'34"8	6'23"4	6'12"7	6'02"5	5'52"9
47	8'10"8	7'53"6	7'37"6	7'22"7	7'08"7	6'55"6	6'43"2	6'31"6	6'20"6	6'10"2	6'00"4
46	8'21"4	8'03"9	7'47"6	7'32"3	7'18"0	7'04"6	6'52"0	6'40"1	6'28"9	6'18"3	6'08"2
45	8'32"6	8'14"7	7'58"0	7'42"4	7'27"8	7'14"1	7'01"2	6'49"0	6'37"5	6'26"7	6'16"4
44	8'44"2	8'25"9	8'08"8	7'52"9	7'37"9	7'23"9	7'10"7	6'58"3	6'46"6	6'35"5	6'25"0
43	8'56"4	8'37"7	8'20"2	8'03"9	7'48"6	7'34"2	7'20"7	7'08"0	6'56"0	6'44"7	6'33"9
42	9'09"2	8'50"0	8'32"1	8'15"4	7'59"8	7'45"1	7'31"2	7'18"2	7'05"9	6'54"3	6'43"3
41	9'22"6	9'02"9	8'44"6	8'27"5	8'11"5	7'56"4	7'42"2	7'28"9	7'16"3	7'04"4	6'53"1
40	9'36"6	9'16"5	8'57"7	8'40"2	8'23"7	8'08"3	7'53"8	7'40"1	7'27"2	7'15"0	7'03"4
39	9'51"4	9'30"8	9'11"5	8'53"5	8'36"7	8'20"8	8'05"9	7'51"9	7'38"7	7'26"2	7'14"3
38	10'07"1	9'45"8	9'26"0	9'07"6	8'50"3	8'34"0	8'18"7	8'04"3	7'50"7	7'37"9	7'25"7

Table 18 : Allures de seuil aérobie ou SL1 (tenable ~4h30)

	-9,0	-8,5	-8,0	-7,5	-7,0	-6,5	-6,0	-5,5	-5,0	-4,5	-4,0
88	3'43"3	3'37"0	3'31"0	3'25"4	3'20"1	3'15"0	3'10"2	3'05"6	3'01"3	2'57"1	2'53"1
87	3'45"8	3'39"5	3'33"5	3'27"8	3'22"4	3'17"3	3'12"4	3'07"8	3'03"4	2'59"2	2'55"1
86	3'48"5	3'42"0	3'36"0	3'30"2	3'24"8	3'19"6	3'14"6	3'10"0	3'05"5	3'01"2	2'57"2
85	3'51"2	3'44"6	3'38"5	3'32"7	3'27"2	3'21"9	3'16"9	3'12"2	3'07"7	3'03"4	2'59"3
84	3'53"9	3'47"3	3'41"1	3'35"2	3'29"6	3'24"3	3'19"3	3'14"5	3'09"9	3'05"6	3'01"4
83	3'56"7	3'50"1	3'43"8	3'37"8	3'32"2	3'26"8	3'21"7	3'16"8	3'12"2	3'07"8	3'03"6
82	3'59"6	3'52"9	3'46"5	3'40"5	3'34"7	3'29"3	3'24"1	3'19"2	3'14"5	3'10"1	3'05"8
81	4'02"6	3'55"7	3'49"3	3'43"2	3'37"4	3'31"9	3'26"7	3'21"7	3'16"9	3'12"4	3'08"1
80	4'05"6	3'58"7	3'52"2	3'46"0	3'40"1	3'34"5	3'29"2	3'24"2	3'19"4	3'14"8	3'10"5
79	4'08"7	4'01"7	3'55"1	3'48"8	3'42"9	3'37"3	3'31"9	3'26"8	3'21"9	3'17"3	3'12"9
78	4'11"9	4'04"8	3'58"1	3'51"8	3'45"8	3'40"0	3'34"6	3'29"4	3'24"5	3'19"8	3'15"3
77	4'15"2	4'08"0	4'01"2	3'54"8	3'48"7	3'42"9	3'37"4	3'32"2	3'27"2	3'22"4	3'17"9
76	4'18"5	4'11"2	4'04"4	3'57"9	3'51"7	3'45"8	3'40"3	3'35"0	3'29"9	3'25"1	3'20"5
75	4'22"0	4'14"6	4'07"6	4'01"0	3'54"8	3'48"8	3'43"2	3'37"8	3'32"7	3'27"8	3'23"2
74	4'25"5	4'18"0	4'11"0	4'04"3	3'58"0	3'51"9	3'46"2	3'40"8	3'35"6	3'30"6	3'25"9
73	4'29"1	4'21"6	4'14"4	4'07"6	4'01"2	3'55"1	3'49"3	3'43"8	3'38"5	3'33"5	3'28"7
72	4'32"9	4'25"2	4'17"9	4'11"1	4'04"6	3'58"4	3'52"5	3'46"9	3'41"6	3'36"5	3'31"6
71	4'36"7	4'28"9	4'21"6	4'14"6	4'08"0	4'01"7	3'55"8	3'50"1	3'44"7	3'39"5	3'34"6
70	4'40"7	4'32"8	4'25"3	4'18"3	4'11"6	4'05"2	3'59"1	3'53"4	3'47"9	3'42"7	3'37"7
69	4'44"8	4'36"7	4'29"2	4'22"0	4'15"2	4'08"7	4'02"6	3'56"8	3'51"2	3'45"9	3'40"8
68	4'48"9	4'40"8	4'33"1	4'25"8	4'18"9	4'12"4	4'06"2	4'00"2	3'54"6	3'49"2	3'44"1
67	4'53"3	4'45"0	4'37"2	4'29"8	4'22"8	4'16"2	4'09"8	4'03"8	3'58"1	3'52"6	3'47"4
66	4'57"7	4'49"3	4'41"4	4'33"9	4'26"8	4'20"0	4'13"6	4'07"5	4'01"7	3'56"2	3'50"9
65	5'02"3	4'53"8	4'45"7	4'38"1	4'30"9	4'24"0	4'17"5	4'11"3	4'05"4	3'59"8	3'54"4
64	5'07"0	4'58"4	4'50"2	4'42"5	4'35"1	4'28"2	4'21"6	4'15"3	4'09"3	4'03"5	3'58"1
63	5'11"9	5'03"1	4'54"8	4'46"9	4'39"5	4'32"4	4'25"7	4'19"3	4'13"2	4'07"4	4'01"8
62	5'16"9	5'08"0	4'59"6	4'51"6	4'44"0	4'36"8	4'30"0	4'23"5	4'17"3	4'11"4	4'05"7
61	5'22"1	5'13"0	5'04"5	4'56"4	4'48"7	4'41"4	4'34"4	4'27"8	4'21"5	4'15"5	4'09"8
60	5'27"5	5'18"2	5'09"5	5'01"3	4'53"5	4'46"1	4'39"0	4'32"3	4'25"9	4'19"8	4'13"9
59	5'33"0	5'23"6	5'14"8	5'06"4	4'58"4	4'50"9	4'43"7	4'36"9	4'30"4	4'24"2	4'18"2
58	5'38"8	5'29"2	5'20"2	5'11"7	5'03"6	4'55"9	4'48"6	4'41"7	4'35"0	4'28"7	4'22"7
57	5'44"7	5'35"0	5'25"8	5'17"2	5'08"9	5'01"1	4'53"7	4'46"6	4'39"9	4'33"4	4'27"3
56	5'50"9	5'41"0	5'31"6	5'22"8	5'14"4	5'06"5	4'58"9	4'51"7	4'44"9	4'38"3	4'32"1
55	5'57"2	5'47"2	5'37"7	5'28"7	5'20"2	5'12"1	5'04"4	4'57"0	4'50"1	4'43"4	4'37"0
54	6'03"8	5'53"6	5'43"9	5'34"8	5'26"1	5'17"8	5'10"0	5'02"5	4'55"4	4'48"6	4'42"2
53	6'10"7	6'00"3	5'50"4	5'41"1	5'32"2	5'23"8	5'15"8	5'08"2	5'01"0	4'54"1	4'47"5
52	6'17"8	6'07"2	5'57"2	5'47"6	5'38"6	5'30"1	5'21"9	5'14"2	5'06"8	4'59"7	4'53"0
51	6'25"3	6'14"4	6'04"2	5'54"5	5'45"3	5'36"5	5'28"2	5'20"3	5'12"8	5'05"6	4'58"8
50	6'33"0	6'21"9	6'11"4	6'01"6	5'52"2	5'43"3	5'34"8	5'26"7	5'19"1	5'11"7	5'04"7
49	6'41"0	6'29"7	6'19"0	6'08"9	5'59"4	5'50"3	5'41"6	5'33"4	5'25"6	5'18"1	5'10"9
48	6'49"3	6'37"8	6'26"9	6'16"6	6'06"8	5'57"6	5'48"7	5'40"4	5'32"3	5'24"7	5'17"4
47	6'58"0	6'46"3	6'35"2	6'24"6	6'14"6	6'05"2	5'56"2	5'47"6	5'39"4	5'31"6	5'24"2
46	7'07"1	6'55"1	6'43"7	6'33"0	6'22"8	6'13"1	6'03"9	5'55"1	5'46"8	5'38"8	5'31"2
45	7'16"6	7'04"3	6'52"7	6'41"7	6'31"3	6'21"4	6'12"0	6'03"0	5'54"5	5'46"4	5'38"6
44	7'26"5	7'14"0	7'02"1	6'50"9	6'40"2	6'30"1	6'20"5	6'11"3	6'02"6	5'54"2	5'46"3
43	7'36"9	7'24"1	7'11"9	7'00"4	6'49"5	6'39"1	6'29"3	6'19"9	6'11"0	6'02"5	5'54"3
42	7'47"8	7'34"6	7'22"2	7'10"4	6'59"3	6'48"6	6'38"6	6'29"0	6'19"8	6'11"1	6'02"8
41	7'59"2	7'45"7	7'33"0	7'20"9	7'09"5	6'58"6	6'48"3	6'38"5	6'29"1	6'20"2	6'11"6
40	8'11"2	7'57"4	7'44"3	7'31"9	7'20"2	7'09"1	6'58"5	6'48"4	6'38"8	6'29"7	6'20"9
39	8'23"8	8'09"6	7'56"2	7'43"5	7'31"5	7'20"1	7'09"2	6'58"9	6'49"0	6'39"7	6'30"7
38	8'37"0	8'22"5	8'08"7	7'55"7	7'43"4	7'31"7	7'20"5	7'09"9	6'59"8	6'50"2	6'41"0

Table 19 : Allures de seuil anaérobie ou SL2 (tenable ~1 heure)

	-9,0	-8,5	-8,0	-7,5	-7,0	-6,5	-6,0	-5,5	-5,0	-4,5	-4,0
88	3'00"6	2'58"0	2'55"5	2'53"1	2'50"7	2'48"4	2'46"1	2'43"9	2'41"8	2'39"7	2'37"7
87	3'02"7	3'00"1	2'57"5	2'55"1	2'52"7	2'50"3	2'48"0	2'45"8	2'43"7	2'41"6	2'39"5
86	3'04"8	3'02"2	2'59"6	2'57"1	2'54"7	2'52"3	2'50"0	2'47"8	2'45"6	2'43"4	2'41"4
85	3'07"0	3'04"3	3'01"7	2'59"2	2'56"7	2'54"3	2'52"0	2'49"7	2'47"5	2'45"4	2'43"3
84	3'09"2	3'06"5	3'03"9	3'01"3	2'58"8	2'56"4	2'54"0	2'51"8	2'49"5	2'47"3	2'45"2
83	3'11"5	3'08"7	3'06"1	3'03"5	3'01"0	2'58"5	2'56"1	2'53"8	2'51"6	2'49"4	2'47"2
82	3'13"8	3'11"1	3'08"4	3'05"7	3'03"2	3'00"7	2'58"3	2'55"9	2'53"7	2'51"4	2'49"2
81	3'16"2	3'13"4	3'10"7	3'08"0	3'05"4	3'02"9	3'00"5	2'58"1	2'55"8	2'53"5	2'51"3
80	3'18"7	3'15"8	3'13"1	3'10"4	3'07"8	3'05"2	3'02"7	3'00"3	2'58"0	2'55"7	2'53"5
79	3'21"2	3'18"3	3'15"5	3'12"8	3'10"1	3'07"6	3'05"1	3'02"6	3'00"2	2'57"9	2'55"7
78	3'23"8	3'20"8	3'18"0	3'15"3	3'12"6	3'10"0	3'07"4	3'05"0	3'02"6	3'00"2	2'57"9
77	3'26"4	3'23"5	3'20"6	3'17"8	3'15"1	3'12"4	3'09"9	3'07"4	3'04"9	3'02"6	3'00"2
76	3'29"1	3'26"1	3'23"2	3'20"4	3'17"6	3'15"0	3'12"4	3'09"8	3'07"4	3'05"0	3'02"6
75	3'31"9	3'28"9	3'25"9	3'23"1	3'20"3	3'17"6	3'14"9	3'12"4	3'09"9	3'07"4	3'05"0
74	3'34"8	3'31"7	3'28"7	3'25"8	3'23"0	3'20"2	3'17"6	3'15"0	3'12"4	3'10"0	3'07"5
73	3'37"7	3'34"6	3'31"6	3'28"6	3'25"8	3'23"0	3'20"3	3'17"6	3'15"1	3'12"6	3'10"1
72	3'40"7	3'37"6	3'34"5	3'31"5	3'28"6	3'25"8	3'23"1	3'20"4	3'17"8	3'15"2	3'12"8
71	3'43"9	3'40"7	3'37"5	3'34"5	3'31"6	3'28"7	3'25"9	3'23"2	3'20"6	3'18"0	3'15"5
70	3'47"1	3'43"8	3'40"6	3'37"6	3'34"6	3'31"7	3'28"9	3'26"1	3'23"4	3'20"8	3'18"3
69	3'50"3	3'47"0	3'43"8	3'40"7	3'37"7	3'34"7	3'31"9	3'29"1	3'26"4	3'23"7	3'21"1
68	3'53"7	3'50"4	3'47"1	3'44"0	3'40"9	3'37"9	3'35"0	3'32"2	3'29"4	3'26"7	3'24"1
67	3'57"2	3'53"8	3'50"5	3'47"3	3'44"2	3'41"2	3'38"2	3'35"3	3'32"5	3'29"8	3'27"1
66	4'00"8	3'57"4	3'54"0	3'50"8	3'47"6	3'44"5	3'41"5	3'38"6	3'35"7	3'33"0	3'30"3
65	4'04"5	4'01"0	3'57"6	3'54"3	3'51"1	3'48"0	3'44"9	3'42"0	3'39"1	3'36"3	3'33"5
64	4'08"3	4'04"8	4'01"3	3'58"0	3'54"7	3'51"5	3'48"4	3'45"4	3'42"5	3'39"6	3'36"8
63	4'12"3	4'08"7	4'05"2	4'01"7	3'58"4	3'55"2	3'52"1	3'49"0	3'46"0	3'43"1	3'40"3
62	4'16"3	4'12"7	4'09"1	4'05"6	4'02"3	3'59"0	3'55"8	3'52"7	3'49"7	3'46"7	3'43"8
61	4'20"6	4'16"8	4'13"2	4'09"7	4'06"2	4'02"9	3'59"7	3'56"5	3'53"4	3'50"4	3'47"5
60	4'24"9	4'21"1	4'17"4	4'13"8	4'10"4	4'07"0	4'03"7	4'00"5	3'57"3	3'54"3	3'51"3
59	4'29"4	4'25"5	4'21"8	4'18"1	4'14"6	4'11"1	4'07"8	4'04"5	4'01"3	3'58"2	3'55"2
58	4'34"0	4'30"1	4'26"3	4'22"6	4'19"0	4'15"5	4'12"1	4'08"7	4'05"5	4'02"4	3'59"3
57	4'38"8	4'34"8	4'31"0	4'27"2	4'23"5	4'20"0	4'16"5	4'13"1	4'09"8	4'06"6	4'03"5
56	4'43"8	4'39"8	4'35"8	4'32"0	4'28"2	4'24"6	4'21"1	4'17"6	4'14"3	4'11"0	4'07"8
55	4'49"0	4'44"8	4'40"8	4'36"9	4'33"1	4'29"4	4'25"8	4'22"3	4'18"9	4'15"6	4'12"3
54	4'54"3	4'50"1	4'46"0	4'42"0	4'38"2	4'34"4	4'30"7	4'27"2	4'23"7	4'20"3	4'17"0
53	4'59"9	4'55"6	4'51"4	4'47"4	4'43"4	4'39"6	4'35"8	4'32"2	4'28"7	4'25"2	4'21"9
52	5'05"6	5'01"3	4'57"0	4'52"9	4'48"9	4'45"0	4'41"2	4'37"4	4'33"8	4'30"3	4'26"9
51	5'11"6	5'07"2	5'02"8	4'58"6	4'54"5	4'50"5	4'46"7	4'42"9	4'39"2	4'35"6	4'32"1
50	5'17"9	5'13"3	5'08"9	5'04"6	5'00"4	4'56"4	4'52"4	4'48"5	4'44"8	4'41"1	4'37"6
49	5'24"4	5'19"7	5'15"2	5'10"8	5'06"6	5'02"4	4'58"4	4'54"4	4'50"6	4'46"9	4'43"2
48	5'31"1	5'26"4	5'21"8	5'17"3	5'12"9	5'08"7	5'04"6	5'00"6	4'56"7	4'52"8	4'49"1
47	5'38"2	5'33"3	5'28"6	5'24"0	5'19"6	5'15"3	5'11"1	5'07"0	5'03"0	4'59"1	4'55"3
46	5'45"5	5'40"6	5'35"8	5'31"1	5'26"5	5'22"1	5'17"8	5'13"6	5'09"6	5'05"6	5'01"7
45	5'53"2	5'48"1	5'43"2	5'38"4	5'33"8	5'29"3	5'24"9	5'20"6	5'16"4	5'12"4	5'08"4
44	6'01"2	5'56"0	5'51"0	5'46"1	5'41"4	5'36"8	5'32"3	5'27"9	5'23"6	5'19"5	5'15"4
43	6'09"6	6'04"3	5'59"2	5'54"2	5'49"3	5'44"6	5'40"0	5'35"5	5'31"1	5'26"9	5'22"7
42	6'18"4	6'13"0	6'07"7	6'02"6	5'57"6	5'52"8	5'48"1	5'43"5	5'39"0	5'34"7	5'30"4
41	6'27"7	6'22"1	6'16"7	6'11"5	6'06"4	6'01"4	5'56"6	5'51"9	5'47"3	5'42"8	5'38"5
40	6'37"3	6'31"7	6'26"1	6'20"8	6'15"5	6'10"4	6'05"5	6'00"7	5'56"0	5'51"4	5'47"0
39	6'47"5	6'41"7	6'36"0	6'30"5	6'25"2	6'19"9	6'14"9	6'09"9	6'05"1	6'00"4	5'55"9
38	6'58"3	6'52"3	6'46"4	6'40"8	6'35"3	6'29"9	6'24"7	6'19"7	6'14"7	6'09"9	6'05"2

Table 20 : Allures de seuil+ ou SL2+ (tenable ~30 minutes)

	-9,0	-8,5	-8,0	-7,5	-7,0	-6,5	-6,0	-5,5	-5,0	-4,5	-4,0
88	2'47"4	2'45"9	2'44"3	2'42"8	2'41"4	2'39"9	2'38"5	2'37"1	2'35"7	2'34"4	2'33"0
87	2'49"4	2'47"8	2'46"2	2'44"7	2'43"2	2'41"7	2'40"3	2'38"9	2'37"5	2'36"1	2'34"8
86	2'51"3	2'49"7	2'48"2	2'46"6	2'45"1	2'43"6	2'42"2	2'40"7	2'39"3	2'38"0	2'36"6
85	2'53"3	2'51"7	2'50"1	2'48"6	2'47"1	2'45"6	2'44"1	2'42"6	2'41"2	2'39"8	2'38"4
84	2'55"4	2'53"8	2'52"2	2'50"6	2'49"0	2'47"5	2'46"0	2'44"6	2'43"1	2'41"7	2'40"3
83	2'57"5	2'55"9	2'54"2	2'52"6	2'51"1	2'49"5	2'48"0	2'46"6	2'45"1	2'43"7	2'42"3
82	2'59"7	2'58"0	2'56"4	2'54"8	2'53"2	2'51"6	2'50"1	2'48"6	2'47"1	2'45"7	2'44"2
81	3'01"9	3'00"2	2'58"5	2'56"9	2'55"3	2'53"7	2'52"2	2'50"7	2'49"2	2'47"7	2'46"3
80	3'04"2	3'02"5	3'00"8	2'59"1	2'57"5	2'55"9	2'54"3	2'52"8	2'51"3	2'49"8	2'48"3
79	3'06"5	3'04"8	3'03"1	3'01"4	2'59"7	2'58"1	2'56"5	2'55"0	2'53"5	2'51"9	2'50"5
78	3'08"9	3'07"1	3'05"4	3'03"7	3'02"0	3'00"4	2'58"8	2'57"2	2'55"7	2'54"2	2'52"7
77	3'11"4	3'09"6	3'07"8	3'06"1	3'04"4	3'02"8	3'01"1	2'59"5	2'58"0	2'56"4	2'54"9
76	3'13"9	3'12"1	3'10"3	3'08"5	3'06"8	3'05"2	3'03"5	3'01"9	3'00"3	2'58"7	2'57"2
75	3'16"5	3'14"6	3'12"8	3'11"1	3'09"3	3'07"6	3'06"0	3'04"3	3'02"7	3'01"1	2'59"6
74	3'19"1	3'17"3	3'15"4	3'13"6	3'11"9	3'10"2	3'08"5	3'06"8	3'05"2	3'03"6	3'02"0
73	3'21"8	3'20"0	3'18"1	3'16"3	3'14"5	3'12"8	3'11"1	3'09"4	3'07"7	3'06"1	3'04"5
72	3'24"6	3'22"7	3'20"9	3'19"0	3'17"2	3'15"4	3'13"7	3'12"0	3'10"3	3'08"7	3'07"0
71	3'27"5	3'25"6	3'23"7	3'21"8	3'20"0	3'18"2	3'16"4	3'14"7	3'13"0	3'11"3	3'09"7
70	3'30"5	3'28"5	3'26"6	3'24"7	3'22"9	3'21"0	3'19"2	3'17"5	3'15"8	3'14"1	3'12"4
69	3'33"5	3'31"5	3'29"6	3'27"7	3'25"8	3'23"9	3'22"1	3'20"3	3'18"6	3'16"9	3'15"2
68	3'36"7	3'34"7	3'32"7	3'30"7	3'28"8	3'26"9	3'25"1	3'23"3	3'21"5	3'19"8	3'18"0
67	3'39"9	3'37"9	3'35"9	3'33"9	3'31"9	3'30"0	3'28"2	3'26"3	3'24"5	3'22"7	3'21"0
66	3'43"2	3'41"2	3'39"1	3'37"1	3'35"1	3'33"2	3'31"3	3'29"4	3'27"6	3'25"8	3'24"0
65	3'46"7	3'44"6	3'42"5	3'40"5	3'38"5	3'36"5	3'34"6	3'32"7	3'30"8	3'29"0	3'27"2
64	3'50"2	3'48"1	3'46"0	3'43"9	3'41"9	3'39"9	3'37"9	3'36"0	3'34"1	3'32"2	3'30"4
63	3'53"9	3'51"7	3'49"6	3'47"5	3'45"4	3'43"4	3'41"4	3'39"4	3'37"5	3'35"6	3'33"8
62	3'57"6	3'55"4	3'53"3	3'51"1	3'49"0	3'47"0	3'44"9	3'43"0	3'41"0	3'39"1	3'37"2
61	4'01"5	3'59"3	3'57"1	3'54"9	3'52"8	3'50"7	3'48"6	3'46"6	3'44"6	3'42"7	3'40"8
60	4'05"6	4'03"3	4'01"0	3'58"8	3'56"7	3'54"5	3'52"4	3'50"4	3'48"4	3'46"4	3'44"4
59	4'09"7	4'07"4	4'05"1	4'02"9	4'00"7	3'58"5	3'56"4	3'54"3	3'52"2	3'50"2	3'48"3
58	4'14"0	4'11"7	4'09"3	4'07"1	4'04"8	4'02"6	4'00"5	3'58"3	3'56"3	3'54"2	3'52"2
57	4'18"5	4'16"1	4'13"7	4'11"4	4'09"1	4'06"9	4'04"7	4'02"5	4'00"4	3'58"3	3'56"3
56	4'23"1	4'20"7	4'18"3	4'15"9	4'13"6	4'11"3	4'09"0	4'06"9	4'04"7	4'02"6	4'00"5
55	4'27"9	4'25"4	4'22"9	4'20"5	4'18"2	4'15"9	4'13"6	4'11"3	4'09"1	4'07"0	4'04"9
54	4'32"9	4'30"3	4'27"8	4'25"4	4'23"0	4'20"6	4'18"3	4'16"0	4'13"8	4'11"6	4'09"4
53	4'38"0	4'35"4	4'32"9	4'30"4	4'27"9	4'25"5	4'23"1	4'20"8	4'18"5	4'16"3	4'14"1
52	4'43"4	4'40"7	4'38"1	4'35"6	4'33"1	4'30"6	4'28"2	4'25"8	4'23"5	4'21"2	4'19"0
51	4'48"9	4'46"2	4'43"6	4'41"0	4'38"4	4'35"9	4'33"5	4'31"1	4'28"7	4'26"3	4'24"1
50	4'54"7	4'51"9	4'49"2	4'46"6	4'44"0	4'41"4	4'38"9	4'36"5	4'34"1	4'31"7	4'29"3
49	5'00"7	4'57"9	4'55"1	4'52"4	4'49"8	4'47"2	4'44"6	4'42"1	4'39"6	4'37"2	4'34"8
48	5'07"0	5'04"1	5'01"3	4'58"5	4'55"8	4'53"2	4'50"6	4'48"0	4'45"5	4'43"0	4'40"6
47	5'13"5	5'10"6	5'07"7	5'04"9	5'02"1	4'59"4	4'56"7	4'54"1	4'51"5	4'49"0	4'46"5
46	5'20"3	5'17"3	5'14"4	5'11"5	5'08"7	5'05"9	5'03"2	5'00"5	4'57"9	4'55"3	4'52"8
45	5'27"4	5'24"4	5'21"4	5'18"4	5'15"6	5'12"7	5'09"9	5'07"2	5'04"5	5'01"9	4'59"3
44	5'34"9	5'31"7	5'28"7	5'25"7	5'22"7	5'19"8	5'17"0	5'14"2	5'11"4	5'08"7	5'06"1
43	5'42"7	5'39"5	5'36"3	5'33"2	5'30"2	5'27"3	5'24"3	5'21"5	5'18"7	5'15"9	5'13"2
42	5'50"8	5'47"5	5'44"3	5'41"2	5'38"1	5'35"1	5'32"1	5'29"1	5'26"3	5'23"4	5'20"6
41	5'59"4	5'56"0	5'52"7	5'49"5	5'46"3	5'43"2	5'40"2	5'37"2	5'34"2	5'31"3	5'28"5
40	6'08"4	6'04"9	6'01"6	5'58"2	5'55"0	5'51"8	5'48"7	5'45"6	5'42"6	5'39"6	5'36"7
39	6'17"8	6'14"3	6'10"8	6'07"4	6'04"1	6'00"8	5'57"6	5'54"5	5'51"4	5'48"3	5'45"3
38	6'27"7	6'24"1	6'20"6	6'17"1	6'13"7	6'10"3	6'07"0	6'03"8	6'00"6	5'57"5	5'54"4

Table 21 : Allures de seuil++ ou SL2++ (tenable ~15 minutes)

	-9,0	-8,5	-8,0	-7,5	-7,0	-6,5	-6,0	-5,5	-5,0	-4,5	-4,0
88	2'36"1	2'35"3	2'34"5	2'33"7	2'33"0	2'32"2	2'31"5	2'30"8	2'30"1	2'29"3	2'28"6
87	2'37"8	2'37"1	2'36"3	2'35"5	2'34"8	2'34"0	2'33"3	2'32"5	2'31"8	2'31"1	2'30"3
86	2'39"7	2'38"9	2'38"1	2'37"3	2'36"6	2'35"8	2'35"0	2'34"3	2'33"5	2'32"8	2'32"1
85	2'41"6	2'40"8	2'40"0	2'39"2	2'38"4	2'37"6	2'36"9	2'36"1	2'35"4	2'34"6	2'33"9
84	2'43"5	2'42"7	2'41"9	2'41"1	2'40"3	2'39"5	2'38"7	2'38"0	2'37"2	2'36"5	2'35"7
83	2'45"5	2'44"6	2'43"8	2'43"0	2'42"2	2'41"4	2'40"6	2'39"9	2'39"1	2'38"3	2'37"6
82	2'47"5	2'46"6	2'45"8	2'45"0	2'44"2	2'43"4	2'42"6	2'41"8	2'41"0	2'40"3	2'39"5
81	2'49"5	2'48"7	2'47"9	2'47"0	2'46"2	2'45"4	2'44"6	2'43"8	2'43"0	2'42"2	2'41"5
80	2'51"7	2'50"8	2'50"0	2'49"1	2'48"3	2'47"5	2'46"7	2'45"9	2'45"1	2'44"3	2'43"5
79	2'53"8	2'53"0	2'52"1	2'51"3	2'50"4	2'49"6	2'48"8	2'48"0	2'47"2	2'46"4	2'45"6
78	2'56"1	2'55"2	2'54"3	2'53"5	2'52"6	2'51"8	2'50"9	2'50"1	2'49"3	2'48"5	2'47"7
77	2'58"3	2'57"5	2'56"6	2'55"7	2'54"9	2'54"0	2'53"2	2'52"3	2'51"5	2'50"7	2'49"9
76	3'00"7	2'59"8	2'58"9	2'58"0	2'57"2	2'56"3	2'55"4	2'54"6	2'53"7	2'52"9	2'52"1
75	3'03"1	3'02"2	3'01"3	3'00"4	2'59"5	2'58"6	2'57"8	2'56"9	2'56"1	2'55"2	2'54"4
74	3'05"6	3'04"7	3'03"7	3'02"8	3'01"9	3'01"1	3'00"2	2'59"3	2'58"4	2'57"6	2'56"7
73	3'08"1	3'07"2	3'06"3	3'05"3	3'04"4	3'03"5	3'02"6	3'01"8	3'00"9	3'00"0	2'59"2
72	3'10"7	3'09"8	3'08"8	3'07"9	3'07"0	3'06"1	3'05"2	3'04"3	3'03"4	3'02"5	3'01"7
71	3'13"4	3'12"5	3'11"5	3'10"6	3'09"6	3'08"7	3'07"8	3'06"9	3'06"0	3'05"1	3'04"2
70	3'16"2	3'15"2	3'14"2	3'13"3	3'12"3	3'11"4	3'10"5	3'09"6	3'08"6	3'07"7	3'06"8
69	3'19"0	3'18"0	3'17"1	3'16"1	3'15"1	3'14"2	3'13"2	3'12"3	3'11"4	3'10"5	3'09"6
68	3'21"9	3'20"9	3'20"0	3'19"0	3'18"0	3'17"0	3'16"1	3'15"1	3'14"2	3'13"3	3'12"3
67	3'25"0	3'23"9	3'22"9	3'21"9	3'20"9	3'20"0	3'19"0	3'18"0	3'17"1	3'16"1	3'15"2
66	3'28"1	3'27"0	3'26"0	3'25"0	3'24"0	3'23"0	3'22"0	3'21"0	3'20"1	3'19"1	3'18"2
65	3'31"3	3'30"2	3'29"2	3'28"2	3'27"1	3'26"1	3'25"1	3'24"1	3'23"2	3'22"2	3'21"2
64	3'34"6	3'33"5	3'32"4	3'31"4	3'30"4	3'29"3	3'28"3	3'27"3	3'26"3	3'25"3	3'24"4
63	3'38"0	3'36"9	3'35"8	3'34"8	3'33"7	3'32"7	3'31"6	3'30"6	3'29"6	3'28"6	3'27"6
62	3'41"5	3'40"4	3'39"3	3'38"2	3'37"2	3'36"1	3'35"0	3'34"0	3'33"0	3'32"0	3'31"0
61	3'45"1	3'44"0	3'42"9	3'41"8	3'40"7	3'39"6	3'38"6	3'37"5	3'36"5	3'35"4	3'34"4
60	3'48"9	3'47"7	3'46"6	3'45"5	3'44"4	3'43"3	3'42"2	3'41"1	3'40"1	3'39"0	3'38"0
59	3'52"8	3'51"6	3'50"5	3'49"3	3'48"2	3'47"1	3'46"0	3'44"9	3'43"8	3'42"7	3'41"7
58	3'56"8	3'55"6	3'54"4	3'53"3	3'52"1	3'51"0	3'49"9	3'48"8	3'47"7	3'46"6	3'45"5
57	4'00"9	3'59"7	3'58"5	3'57"4	3'56"2	3'55"1	3'53"9	3'52"8	3'51"7	3'50"6	3'49"5
56	4'05"2	4'04"0	4'02"8	4'01"6	4'00"4	3'59"2	3'58"1	3'56"9	3'55"8	3'54"7	3'53"6
55	4'09"7	4'08"4	4'07"2	4'06"0	4'04"8	4'03"6	4'02"4	4'01"2	4'00"1	3'58"9	3'57"8
54	4'14"3	4'13"0	4'11"8	4'10"6	4'09"3	4'08"1	4'06"9	4'05"7	4'04"5	4'03"4	4'02"2
53	4'19"1	4'17"8	4'16"5	4'15"3	4'14"0	4'12"8	4'11"6	4'10"4	4'09"2	4'08"0	4'06"8
52	4'24"1	4'22"8	4'21"5	4'20"2	4'18"9	4'17"7	4'16"4	4'15"2	4'13"9	4'12"7	4'11"5
51	4'29"3	4'27"9	4'26"6	4'25"3	4'24"0	4'22"7	4'21"4	4'20"2	4'18"9	4'17"7	4'16"5
50	4'34"6	4'33"3	4'31"9	4'30"6	4'29"3	4'28"0	4'26"7	4'25"4	4'24"1	4'22"8	4'21"6
49	4'40"3	4'38"9	4'37"5	4'36"1	4'34"8	4'33"4	4'32"1	4'30"8	4'29"5	4'28"2	4'26"9
48	4'46"1	4'44"7	4'43"3	4'41"9	4'40"5	4'39"1	4'37"8	4'36"4	4'35"1	4'33"8	4'32"5
47	4'52"2	4'50"7	4'49"3	4'47"9	4'46"5	4'45"1	4'43"7	4'42"3	4'41"0	4'39"6	4'38"3
46	4'58"5	4'57"0	4'55"6	4'54"1	4'52"7	4'51"3	4'49"8	4'48"4	4'47"1	4'45"7	4'44"3
45	5'05"2	5'03"6	5'02"1	5'00"7	4'59"2	4'57"7	4'56"3	4'54"9	4'53"4	4'52"0	4'50"7
44	5'12"1	5'10"6	5'09"0	5'07"5	5'06"0	5'04"5	5'03"0	5'01"6	5'00"1	4'58"7	4'57"3
43	5'19"4	5'17"8	5'16"2	5'14"6	5'13"1	5'11"6	5'10"1	5'08"6	5'07"1	5'05"6	5'04"2
42	5'27"0	5'25"3	5'23"7	5'22"1	5'20"6	5'19"0	5'17"5	5'15"9	5'14"4	5'12"9	5'11"4
41	5'34"9	5'33"3	5'31"6	5'30"0	5'28"4	5'26"8	5'25"2	5'23"6	5'22"1	5'20"5	5'19"0
40	5'43"3	5'41"6	5'39"9	5'38"2	5'36"6	5'34"9	5'33"3	5'31"7	5'30"1	5'28"5	5'27"0
39	5'52"1	5'50"4	5'48"6	5'46"9	5'45"2	5'43"5	5'41"9	5'40"2	5'38"6	5'37"0	5'35"4
38	6'01"4	5'59"6	5'57"8	5'56"0	5'54"3	5'52"6	5'50"9	5'49"2	5'47"5	5'45"8	5'44"2





Table 23 : Allures spécifiques 1 500 m

	-9,0	-8,5	-8,0	-7,5	-7,0	-6,5	-6,0	-5,5	-5,0	-4,5	-4,0
88	2'09"0	2'09"5	2'09"9	2'10"4	2'10"8	2'11"2	2'11"7	2'12"1	2'12"5	2'13"0	2'13"4
87	2'10"8	2'11"2	2'11"7	2'12"1	2'12"5	2'12"9	2'13"4	2'13"8	2'14"2	2'14"7	2'15"1
86	2'12"6	2'13"0	2'13"4	2'13"9	2'14"3	2'14"7	2'15"1	2'15"6	2'16"0	2'16"4	2'16"8
85	2'14"4	2'14"8	2'15"2	2'15"7	2'16"1	2'16"5	2'16"9	2'17"4	2'17"8	2'18"2	2'18"6
84	2'16"2	2'16"7	2'17"1	2'17"5	2'18"0	2'18"4	2'18"8	2'19"2	2'19"6	2'20"0	2'20"4
83	2'18"2	2'18"6	2'19"0	2'19"4	2'19"9	2'20"3	2'20"7	2'21"1	2'21"5	2'21"9	2'22"3
82	2'20"1	2'20"6	2'21"0	2'21"4	2'21"8	2'22"2	2'22"6	2'23"1	2'23"5	2'23"9	2'24"3
81	2'22"2	2'22"6	2'23"0	2'23"4	2'23"8	2'24"2	2'24"6	2'25"1	2'25"5	2'25"9	2'26"2
80	2'24"3	2'24"7	2'25"1	2'25"5	2'25"9	2'26"3	2'26"7	2'27"1	2'27"5	2'27"9	2'28"3
79	2'26"4	2'26"8	2'27"2	2'27"6	2'28"0	2'28"4	2'28"8	2'29"2	2'29"6	2'30"0	2'30"4
78	2'28"6	2'29"0	2'29"4	2'29"8	2'30"2	2'30"6	2'31"0	2'31"4	2'31"8	2'32"2	2'32"5
77	2'30"9	2'31"3	2'31"7	2'32"1	2'32"5	2'32"9	2'33"3	2'33"6	2'34"0	2'34"4	2'34"8
76	2'33"3	2'33"7	2'34"0	2'34"4	2'34"8	2'35"2	2'35"6	2'35"9	2'36"3	2'36"7	2'37"1
75	2'35"7	2'36"1	2'36"4	2'36"8	2'37"2	2'37"6	2'37"9	2'38"3	2'38"7	2'39"0	2'39"4
74	2'38"2	2'38"6	2'38"9	2'39"3	2'39"7	2'40"0	2'40"4	2'40"8	2'41"1	2'41"5	2'41"8
73	2'40"8	2'41"1	2'41"5	2'41"9	2'42"2	2'42"6	2'42"9	2'43"3	2'43"6	2'44"0	2'44"3
72	2'43"4	2'43"8	2'44"1	2'44"5	2'44"8	2'45"2	2'45"5	2'45"9	2'46"2	2'46"6	2'46"9
71	2'46"2	2'46"5	2'46"9	2'47"2	2'47"5	2'47"9	2'48"2	2'48"6	2'48"9	2'49"2	2'49"6
70	2'49"0	2'49"3	2'49"7	2'50"0	2'50"3	2'50"7	2'51"0	2'51"3	2'51"7	2'52"0	2'52"3
69	2'51"9	2'52"3	2'52"6	2'52"9	2'53"2	2'53"6	2'53"9	2'54"2	2'54"5	2'54"8	2'55"1
68	2'55"0	2'55"3	2'55"6	2'55"9	2'56"2	2'56"5	2'56"8	2'57"1	2'57"5	2'57"8	2'58"1
67	2'58"1	2'58"4	2'58"7	2'59"0	2'59"3	2'59"6	2'59"9	3'00"2	3'00"5	3'00"8	3'01"1
66	3'01"3	3'01"6	3'01"9	3'02"2	3'02"5	3'02"8	3'03"1	3'03"4	3'03"6	3'03"9	3'04"2
65	3'04"7	3'05"0	3'05"3	3'05"5	3'05"8	3'06"1	3'06"4	3'06"6	3'06"9	3'07"2	3'07"4
64	3'08"2	3'08"5	3'08"7	3'09"0	3'09"3	3'09"5	3'09"8	3'10"0	3'10"3	3'10"5	3'10"8
63	3'11"8	3'12"1	3'12"3	3'12"6	3'12"8	3'13"1	3'13"3	3'13"5	3'13"8	3'14"0	3'14"2
62	3'15"6	3'15"8	3'16"0	3'16"3	3'16"5	3'16"7	3'17"0	3'17"2	3'17"4	3'17"6	3'17"8
61	3'19"5	3'19"7	3'19"9	3'20"1	3'20"3	3'20"5	3'20"8	3'21"0	3'21"2	3'21"4	3'21"6
60	3'23"5	3'23"7	3'23"9	3'24"1	3'24"3	3'24"5	3'24"7	3'24"9	3'25"1	3'25"3	3'25"4
59	3'27"8	3'27"9	3'28"1	3'28"3	3'28"5	3'28"6	3'28"8	3'29"0	3'29"1	3'29"3	3'29"5
58	3'32"1	3'32"3	3'32"5	3'32"6	3'32"8	3'32"9	3'33"1	3'33"2	3'33"4	3'33"5	3'33"7
57	3'36"7	3'36"9	3'37"0	3'37"1	3'37"3	3'37"4	3'37"5	3'37"6	3'37"8	3'37"9	3'38"0
56	3'41"5	3'41"6	3'41"7	3'41"8	3'41"9	3'42"0	3'42"1	3'42"2	3'42"3	3'42"4	3'42"5
55	3'46"5	3'46"6	3'46"7	3'46"7	3'46"8	3'46"9	3'47"0	3'47"0	3'47"1	3'47"2	3'47"3
54	3'51"7	3'51"8	3'51"8	3'51"9	3'51"9	3'52"0	3'52"0	3'52"1	3'52"1	3'52"1	3'52"2
53	3'57"2	3'57"2	3'57"2	3'57"2	3'57"2	3'57"3	3'57"3	3'57"3	3'57"3	3'57"3	3'57"3
52	4'02"5	4'02"5	4'02"5	4'02"5	4'02"5	4'02"5	4'02"5	4'02"4	4'02"4	4'02"4	4'02"4
51	4'07"8	4'07"7	4'07"7	4'07"6	4'07"6	4'07"6	4'07"5	4'07"5	4'07"4	4'07"4	4'07"4
50	4'13"2	4'13"1	4'13"1	4'13"0	4'12"9	4'12"9	4'12"8	4'12"7	4'12"6	4'12"6	4'12"5
49	4'18"9	4'18"8	4'18"7	4'18"6	4'18"5	4'18"4	4'18"3	4'18"2	4'18"1	4'18"0	4'17"9
48	4'24"8	4'24"7	4'24"6	4'24"4	4'24"3	4'24"1	4'24"0	4'23"9	4'23"7	4'23"6	4'23"5
47	4'31"1	4'30"9	4'30"7	4'30"5	4'30"3	4'30"2	4'30"0	4'29"8	4'29"7	4'29"5	4'29"3
46	4'37"5	4'37"3	4'37"1	4'36"9	4'36"7	4'36"5	4'36"2	4'36"0	4'35"8	4'35"6	4'35"4
45	4'44"3	4'44"1	4'43"8	4'43"5	4'43"3	4'43"0	4'42"8	4'42"5	4'42"3	4'42"0	4'41"8
44	4'51"5	4'51"1	4'50"8	4'50"5	4'50"2	4'49"9	4'49"6	4'49"3	4'49"1	4'48"8	4'48"5
43	4'58"9	4'58"6	4'58"2	4'57"8	4'57"5	4'57"1	4'56"8	4'56"5	4'56"1	4'55"8	4'55"5
42	5'06"8	5'06"4	5'05"9	5'05"5	5'05"1	5'04"7	5'04"3	5'03"9	5'03"6	5'03"2	5'02"8
41	5'15"0	5'14"5	5'14"1	5'13"6	5'13"1	5'12"7	5'12"2	5'11"8	5'11"4	5'10"9	5'10"5
40	5'23"7	5'23"2	5'22"6	5'22"1	5'21"6	5'21"1	5'20"6	5'20"1	5'19"6	5'19"1	5'18"6
39	5'32"9	5'32"3	5'31"7	5'31"1	5'30"5	5'29"9	5'29"3	5'28"8	5'28"2	5'27"7	5'27"1
38	5'42"5	5'41"9	5'41"2	5'40"5	5'39"9	5'39"2	5'38"6	5'37"9	5'37"3	5'36"7	5'36"1

Table 24 : Allures spécifiques 3 000 m

	-9,0	-8,5	-8,0	-7,5	-7,0	-6,5	-6,0	-5,5	-5,0	-4,5	-4,0
88	2'25"7	2'25"6	2'25"4	2'25"3	2'25"1	2'25"0	2'24"8	2'24"7	2'24"5	2'24"4	2'24"2
87	2'27"6	2'27"4	2'27"2	2'27"1	2'26"9	2'26"7	2'26"6	2'26"4	2'26"3	2'26"1	2'26"0
86	2'29"5	2'29"3	2'29"1	2'28"9	2'28"7	2'28"6	2'28"4	2'28"2	2'28"1	2'27"9	2'27"7
85	2'31"4	2'31"2	2'31"0	2'30"8	2'30"6	2'30"4	2'30"3	2'30"1	2'29"9	2'29"7	2'29"6
84	2'33"4	2'33"2	2'33"0	2'32"8	2'32"6	2'32"4	2'32"2	2'32"0	2'31"8	2'31"6	2'31"4
83	2'35"4	2'35"2	2'35"0	2'34"8	2'34"5	2'34"3	2'34"1	2'33"9	2'33"7	2'33"5	2'33"3
82	2'37"5	2'37"3	2'37"0	2'36"8	2'36"6	2'36"3	2'36"1	2'35"9	2'35"7	2'35"5	2'35"3
81	2'39"7	2'39"4	2'39"2	2'38"9	2'38"7	2'38"4	2'38"2	2'37"9	2'37"7	2'37"5	2'37"3
80	2'41"9	2'41"6	2'41"3	2'41"1	2'40"8	2'40"5	2'40"3	2'40"0	2'39"8	2'39"5	2'39"3
79	2'44"1	2'43"8	2'43"5	2'43"3	2'43"0	2'42"7	2'42"4	2'42"2	2'41"9	2'41"7	2'41"4
78	2'46"4	2'46"1	2'45"8	2'45"5	2'45"2	2'44"9	2'44"7	2'44"4	2'44"1	2'43"8	2'43"6
77	2'48"8	2'48"5	2'48"2	2'47"9	2'47"6	2'47"2	2'46"9	2'46"6	2'46"4	2'46"1	2'45"8
76	2'51"3	2'50"9	2'50"6	2'50"3	2'49"9	2'49"6	2'49"3	2'49"0	2'48"7	2'48"4	2'48"1
75	2'53"8	2'53"4	2'53"1	2'52"7	2'52"4	2'52"0	2'51"7	2'51"4	2'51"0	2'50"7	2'50"4
74	2'56"4	2'56"0	2'55"6	2'55"2	2'54"9	2'54"5	2'54"2	2'53"8	2'53"5	2'53"1	2'52"8
73	2'59"1	2'58"6	2'58"2	2'57"9	2'57"5	2'57"1	2'56"7	2'56"3	2'56"0	2'55"6	2'55"3
72	3'01"8	3'01"4	3'00"9	3'00"5	3'00"1	2'59"7	2'59"3	2'58"9	2'58"5	2'58"2	2'57"8
71	3'04"6	3'04"2	3'03"7	3'03"3	3'02"9	3'02"4	3'02"0	3'01"6	3'01"2	3'00"8	3'00"4
70	3'07"5	3'07"1	3'06"6	3'06"1	3'05"7	3'05"2	3'04"8	3'04"4	3'03"9	3'03"5	3'03"1
69	3'10"5	3'10"0	3'09"5	3'09"1	3'08"6	3'08"1	3'07"6	3'07"2	3'06"7	3'06"3	3'05"9
68	3'13"6	3'13"1	3'12"6	3'12"1	3'11"6	3'11"1	3'10"6	3'10"1	3'09"6	3'09"2	3'08"7
67	3'16"8	3'16"3	3'15"7	3'15"2	3'14"7	3'14"1	3'13"6	3'13"1	3'12"6	3'12"1	3'11"6
66	3'20"1	3'19"5	3'19"0	3'18"4	3'17"8	3'17"3	3'16"7	3'16"2	3'15"7	3'15"2	3'14"7
65	3'23"5	3'22"9	3'22"3	3'21"7	3'21"1	3'20"5	3'20"0	3'19"4	3'18"9	3'18"3	3'17"8
64	3'27"0	3'26"4	3'25"8	3'25"1	3'24"5	3'23"9	3'23"3	3'22"7	3'22"1	3'21"6	3'21"0
63	3'30"7	3'30"0	3'29"3	3'28"7	3'28"0	3'27"4	3'26"7	3'26"1	3'25"5	3'24"9	3'24"4
62	3'34"4	3'33"7	3'33"0	3'32"3	3'31"6	3'31"0	3'30"3	3'29"7	3'29"0	3'28"4	3'27"8
61	3'38"3	3'37"6	3'36"8	3'36"1	3'35"4	3'34"7	3'34"0	3'33"3	3'32"6	3'32"0	3'31"3
60	3'42"3	3'41"5	3'40"8	3'40"0	3'39"3	3'38"5	3'37"8	3'37"1	3'36"4	3'35"7	3'35"0
59	3'46"5	3'45"7	3'44"9	3'44"1	3'43"3	3'42"5	3'41"7	3'41"0	3'40"2	3'39"5	3'38"8
58	3'50"8	3'50"0	3'49"1	3'48"2	3'47"4	3'46"6	3'45"8	3'45"0	3'44"3	3'43"5	3'42"8
57	3'55"3	3'54"4	3'53"5	3'52"6	3'51"7	3'50"9	3'50"0	3'49"2	3'48"4	3'47"6	3'46"8
56	4'00"0	3'59"0	3'58"0	3'57"1	3'56"2	3'55"3	3'54"4	3'53"6	3'52"7	3'51"9	3'51"1
55	4'04"8	4'03"8	4'02"8	4'01"8	4'00"8	3'59"9	3'59"0	3'58"1	3'57"2	3'56"3	3'55"4
54	4'09"8	4'08"7	4'07"7	4'06"7	4'05"7	4'04"7	4'03"7	4'02"7	4'01"8	4'00"9	4'00"0
53	4'15"0	4'13"9	4'12"8	4'11"7	4'10"7	4'09"6	4'08"6	4'07"6	4'06"6	4'05"7	4'04"7
52	4'20"5	4'19"3	4'18"1	4'17"0	4'15"9	4'14"8	4'13"7	4'12"7	4'11"6	4'10"6	4'09"6
51	4'26"1	4'24"9	4'23"7	4'22"5	4'21"3	4'20"1	4'19"0	4'17"9	4'16"8	4'15"8	4'14"7
50	4'32"0	4'30"7	4'29"4	4'28"2	4'26"9	4'25"7	4'24"5	4'23"4	4'22"3	4'21"1	4'20"0
49	4'38"2	4'36"8	4'35"5	4'34"1	4'32"8	4'31"6	4'30"3	4'29"1	4'27"9	4'26"7	4'25"6
48	4'44"6	4'43"2	4'41"7	4'40"3	4'39"0	4'37"6	4'36"3	4'35"0	4'33"8	4'32"6	4'31"4
47	4'51"3	4'49"8	4'48"3	4'46"8	4'45"4	4'44"0	4'42"6	4'41"3	4'39"9	4'38"6	4'37"4
46	4'58"4	4'56"8	4'55"2	4'53"6	4'52"1	4'50"6	4'49"2	4'47"8	4'46"4	4'45"0	4'43"7
45	5'05"7	5'04"0	5'02"4	5'00"7	4'59"1	4'57"6	4'56"0	4'54"5	4'53"1	4'51"7	4'50"3
44	5'13"4	5'11"6	5'09"9	5'08"2	5'06"5	5'04"8	5'03"2	5'01"7	5'00"1	4'58"6	4'57"1
43	5'21"5	5'19"6	5'17"8	5'16"0	5'14"2	5'12"5	5'10"8	5'09"1	5'07"5	5'05"9	5'04"4
42	5'30"1	5'28"0	5'26"1	5'24"2	5'22"3	5'20"5	5'18"7	5'16"9	5'15"2	5'13"6	5'11"9
41	5'39"0	5'36"9	5'34"8	5'32"8	5'30"8	5'28"9	5'27"0	5'25"1	5'23"3	5'21"6	5'19"9
40	5'48"4	5'46"2	5'44"0	5'41"8	5'39"8	5'37"7	5'35"7	5'33"8	5'31"9	5'30"0	5'28"2
39	5'58"4	5'56"0	5'53"7	5'51"4	5'49"2	5'47"0	5'44"9	5'42"9	5'40"9	5'38"9	5'37"0
38	6'08"9	6'06"3	6'03"9	6'01"5	5'59"1	5'56"9	5'54"6	5'52"5	5'50"3	5'48"3	5'46"3

Table 25 : Allures spécifiques 5 000 m

	-9,0	-8,5	-8,0	-7,5	-7,0	-6,5	-6,0	-5,5	-5,0	-4,5	-4,0
88	2'33"7	2'33"0	2'32"3	2'31"7	2'31"0	2'30"4	2'29"8	2'29"2	2'28"6	2'28"0	2'27"4
87	2'35"6	2'34"9	2'34"2	2'33"5	2'32"9	2'32"2	2'31"6	2'31"0	2'30"4	2'29"8	2'29"2
86	2'37"6	2'36"9	2'36"2	2'35"5	2'34"8	2'34"1	2'33"5	2'32"8	2'32"2	2'31"6	2'31"0
85	2'39"7	2'38"9	2'38"2	2'37"5	2'36"8	2'36"1	2'35"4	2'34"7	2'34"1	2'33"5	2'32"8
84	2'41"8	2'41"0	2'40"3	2'39"5	2'38"8	2'38"1	2'37"4	2'36"7	2'36"0	2'35"4	2'34"7
83	2'43"9	2'43"2	2'42"4	2'41"6	2'40"9	2'40"1	2'39"4	2'38"7	2'38"0	2'37"3	2'36"7
82	2'46"2	2'45"3	2'44"5	2'43"7	2'43"0	2'42"2	2'41"5	2'40"8	2'40"1	2'39"4	2'38"7
81	2'48"4	2'47"6	2'46"8	2'45"9	2'45"2	2'44"4	2'43"6	2'42"9	2'42"1	2'41"4	2'40"7
80	2'50"8	2'49"9	2'49"0	2'48"2	2'47"4	2'46"6	2'45"8	2'45"0	2'44"3	2'43"5	2'42"8
79	2'53"2	2'52"3	2'51"4	2'50"5	2'49"7	2'48"8	2'48"0	2'47"2	2'46"5	2'45"7	2'45"0
78	2'55"6	2'54"7	2'53"8	2'52"9	2'52"0	2'51"2	2'50"3	2'49"5	2'48"7	2'47"9	2'47"2
77	2'58"2	2'57"2	2'56"3	2'55"3	2'54"4	2'53"6	2'52"7	2'51"9	2'51"0	2'50"2	2'49"4
76	3'00"8	2'59"8	2'58"8	2'57"9	2'56"9	2'56"0	2'55"1	2'54"3	2'53"4	2'52"6	2'51"8
75	3'03"4	3'02"4	3'01"4	3'00"4	2'59"5	2'58"5	2'57"6	2'56"7	2'55"9	2'55"0	2'54"2
74	3'06"2	3'05"1	3'04"1	3'03"1	3'02"1	3'01"1	3'00"2	2'59"3	2'58"4	2'57"5	2'56"6
73	3'09"0	3'07"9	3'06"9	3'05"8	3'04"8	3'03"8	3'02"8	3'01"9	3'00"9	3'00"0	2'59"1
72	3'11"9	3'10"8	3'09"7	3'08"6	3'07"6	3'06"5	3'05"5	3'04"6	3'03"6	3'02"7	3'01"7
71	3'14"9	3'13"8	3'12"6	3'11"5	3'10"4	3'09"4	3'08"3	3'07"3	3'06"3	3'05"4	3'04"4
70	3'18"0	3'16"8	3'15"6	3'14"5	3'13"4	3'12"3	3'11"2	3'10"2	3'09"1	3'08"1	3'07"2
69	3'21"2	3'20"0	3'18"8	3'17"6	3'16"4	3'15"3	3'14"2	3'13"1	3'12"0	3'11"0	3'10"0
68	3'24"5	3'23"2	3'22"0	3'20"7	3'19"5	3'18"4	3'17"2	3'16"1	3'15"0	3'13"9	3'12"9
67	3'27"9	3'26"6	3'25"3	3'24"0	3'22"8	3'21"5	3'20"4	3'19"2	3'18"1	3'17"0	3'15"9
66	3'31"4	3'30"0	3'28"7	3'27"4	3'26"1	3'24"8	3'23"6	3'22"4	3'21"3	3'20"1	3'19"0
65	3'35"0	3'33"6	3'32"2	3'30"8	3'29"5	3'28"2	3'27"0	3'25"7	3'24"5	3'23"3	3'22"2
64	3'38"8	3'37"3	3'35"8	3'34"4	3'33"1	3'31"7	3'30"4	3'29"1	3'27"9	3'26"7	3'25"5
63	3'42"6	3'41"1	3'39"6	3'38"1	3'36"7	3'35"3	3'34"0	3'32"7	3'31"4	3'30"1	3'28"9
62	3'46"6	3'45"0	3'43"5	3'42"0	3'40"5	3'39"1	3'37"7	3'36"3	3'35"0	3'33"7	3'32"4
61	3'50"7	3'49"1	3'47"5	3'45"9	3'44"4	3'42"9	3'41"5	3'40"1	3'38"7	3'37"4	3'36"1
60	3'55"0	3'53"3	3'51"7	3'50"0	3'48"5	3'46"9	3'45"4	3'44"0	3'42"6	3'41"2	3'39"8
59	3'59"5	3'57"7	3'56"0	3'54"3	3'52"7	3'51"1	3'49"5	3'48"0	3'46"5	3'45"1	3'43"7
58	4'04"1	4'02"2	4'00"4	3'58"7	3'57"0	3'55"4	3'53"8	3'52"2	3'50"7	3'49"2	3'47"7
57	4'08"8	4'06"9	4'05"1	4'03"3	4'01"5	3'59"8	3'58"1	3'56"5	3'54"9	3'53"4	3'51"9
56	4'13"8	4'11"8	4'09"9	4'08"0	4'06"2	4'04"4	4'02"7	4'01"0	3'59"4	3'57"8	3'56"2
55	4'18"9	4'16"9	4'14"9	4'12"9	4'11"0	4'09"2	4'07"4	4'05"7	4'04"0	4'02"3	4'00"7
54	4'24"3	4'22"1	4'20"0	4'18"0	4'16"1	4'14"2	4'12"3	4'10"5	4'08"8	4'07"0	4'05"4
53	4'29"8	4'27"6	4'25"4	4'23"4	4'21"3	4'19"3	4'17"4	4'15"5	4'13"7	4'11"9	4'10"2
52	4'35"6	4'33"3	4'31"1	4'28"9	4'26"8	4'24"7	4'22"7	4'20"8	4'18"9	4'17"0	4'15"2
51	4'41"6	4'39"2	4'36"9	4'34"6	4'32"4	4'30"3	4'28"2	4'26"2	4'24"2	4'22"3	4'20"5
50	4'47"9	4'45"4	4'43"0	4'40"6	4'38"3	4'36"1	4'34"0	4'31"9	4'29"8	4'27"8	4'25"9
49	4'54"5	4'51"9	4'49"3	4'46"9	4'44"5	4'42"2	4'40"0	4'37"8	4'35"6	4'33"6	4'31"6
48	5'01"3	4'58"6	4'56"0	4'53"4	4'50"9	4'48"5	4'46"2	4'43"9	4'41"7	4'39"6	4'37"5
47	5'08"5	5'05"6	5'02"9	5'00"2	4'57"7	4'55"2	4'52"7	4'50"4	4'48"1	4'45"8	4'43"6
46	5'16"0	5'13"0	5'10"1	5'07"4	5'04"7	5'02"1	4'59"5	4'57"1	4'54"7	4'52"3	4'50"1
45	5'23"8	5'20"7	5'17"7	5'14"8	5'12"0	5'09"3	5'06"7	5'04"1	5'01"6	4'59"2	4'56"8
44	5'32"0	5'28"8	5'25"7	5'22"7	5'19"7	5'16"9	5'14"1	5'11"5	5'08"9	5'06"3	5'03"9
43	5'40"7	5'37"3	5'34"0	5'30"9	5'27"8	5'24"8	5'22"0	5'19"2	5'16"4	5'13"8	5'11"2
42	5'49"8	5'46"2	5'42"8	5'39"5	5'36"3	5'33"2	5'30"2	5'27"3	5'24"4	5'21"7	5'19"0
41	5'59"3	5'55"6	5'52"0	5'48"5	5'45"2	5'41"9	5'38"8	5'35"7	5'32"8	5'29"9	5'27"1
40	6'09"4	6'05"5	6'01"7	5'58"1	5'54"6	5'51"2	5'47"9	5'44"7	5'41"6	5'38"6	5'35"7
39	6'20"0	6'15"9	6'11"9	6'08"1	6'04"4	6'00"9	5'57"4	5'54"1	5'50"9	5'47"7	5'44"7
38	6'31"2	6'26"9	6'22"7	6'18"7	6'14"9	6'11"1	6'07"5	6'04"0	6'00"6	5'57"3	5'54"1

Table 26 : Allures spécifiques 10 km

	-9,0	-8,5	-8,0	-7,5	-7,0	-6,5	-6,0	-5,5	-5,0	-4,5	-4,0
88	2'46"0	2'44"4	2'42"8	2'41"3	2'39"9	2'38"4	2'37"1	2'35"7	2'34"4	2'33"2	2'31"9
87	2'48"2	2'46"5	2'44"9	2'43"4	2'41"9	2'40"4	2'39"0	2'37"6	2'36"3	2'35"0	2'33"8
86	2'50"3	2'48"6	2'47"0	2'45"4	2'43"9	2'42"4	2'41"0	2'39"6	2'38"2	2'36"9	2'35"6
85	2'52"6	2'50"9	2'49"2	2'47"6	2'46"0	2'44"5	2'43"0	2'41"6	2'40"2	2'38"8	2'37"5
84	2'54"9	2'53"1	2'51"4	2'49"7	2'48"1	2'46"6	2'45"1	2'43"6	2'42"2	2'40"8	2'39"5
83	2'57"2	2'55"4	2'53"7	2'52"0	2'50"3	2'48"8	2'47"2	2'45"7	2'44"3	2'42"9	2'41"5
82	2'59"6	2'57"8	2'56"0	2'54"3	2'52"6	2'51"0	2'49"4	2'47"9	2'46"4	2'45"0	2'43"6
81	3'02"1	3'00"2	2'58"4	2'56"6	2'54"9	2'53"2	2'51"6	2'50"1	2'48"6	2'47"1	2'45"7
80	3'04"7	3'02"7	3'00"9	2'59"0	2'57"3	2'55"6	2'53"9	2'52"3	2'50"8	2'49"3	2'47"8
79	3'07"3	3'05"3	3'03"4	3'01"5	2'59"7	2'58"0	2'56"3	2'54"7	2'53"1	2'51"5	2'50"1
78	3'10"0	3'07"9	3'06"0	3'04"1	3'02"2	3'00"4	2'58"7	2'57"0	2'55"4	2'53"9	2'52"3
77	3'12"7	3'10"6	3'08"6	3'06"7	3'04"8	3'03"0	3'01"2	2'59"5	2'57"8	2'56"2	2'54"7
76	3'15"6	3'13"4	3'11"4	3'09"4	3'07"4	3'05"6	3'03"8	3'02"0	3'00"3	2'58"7	2'57"1
75	3'18"5	3'16"3	3'14"2	3'12"1	3'10"2	3'08"2	3'06"4	3'04"6	3'02"9	3'01"2	2'59"5
74	3'21"5	3'19"2	3'17"1	3'15"0	3'12"9	3'11"0	3'09"1	3'07"3	3'05"5	3'03"7	3'02"1
73	3'24"6	3'22"3	3'20"0	3'17"9	3'15"8	3'13"8	3'11"9	3'10"0	3'08"2	3'06"4	3'04"7
72	3'27"8	3'25"4	3'23"1	3'20"9	3'18"8	3'16"7	3'14"7	3'12"8	3'10"9	3'09"1	3'07"4
71	3'31"1	3'28"6	3'26"3	3'24"0	3'21"8	3'19"7	3'17"7	3'15"7	3'13"8	3'11"9	3'10"1
70	3'34"4	3'31"9	3'29"5	3'27"2	3'25"0	3'22"8	3'20"7	3'18"7	3'16"7	3'14"8	3'13"0
69	3'37"9	3'35"4	3'32"9	3'30"5	3'28"2	3'26"0	3'23"8	3'21"7	3'19"7	3'17"8	3'15"9
68	3'41"5	3'38"9	3'36"3	3'33"9	3'31"5	3'29"2	3'27"0	3'24"9	3'22"8	3'20"8	3'18"9
67	3'45"2	3'42"5	3'39"9	3'37"4	3'34"9	3'32"6	3'30"3	3'28"1	3'26"0	3'24"0	3'22"0
66	3'49"1	3'46"3	3'43"6	3'41"0	3'38"5	3'36"1	3'33"8	3'31"5	3'29"3	3'27"2	3'25"2
65	3'53"0	3'50"1	3'47"4	3'44"7	3'42"1	3'39"7	3'37"3	3'35"0	3'32"7	3'30"6	3'28"5
64	3'57"1	3'54"1	3'51"3	3'48"6	3'45"9	3'43"4	3'40"9	3'38"6	3'36"3	3'34"0	3'31"9
63	4'01"3	3'58"3	3'55"4	3'52"5	3'49"8	3'47"2	3'44"7	3'42"3	3'39"9	3'37"6	3'35"4
62	4'05"7	4'02"6	3'59"5	3'56"6	3'53"9	3'51"2	3'48"6	3'46"1	3'43"7	3'41"3	3'39"0
61	4'10"2	4'07"0	4'03"9	4'00"9	3'58"0	3'55"3	3'52"6	3'50"0	3'47"5	3'45"1	3'42"8
60	4'14"9	4'11"6	4'08"4	4'05"3	4'02"3	3'59"5	3'56"8	3'54"1	3'51"5	3'49"1	3'46"7
59	4'19"8	4'16"3	4'13"0	4'09"9	4'06"8	4'03"9	4'01"1	3'58"3	3'55"7	3'53"2	3'50"7
58	4'24"8	4'21"3	4'17"9	4'14"6	4'11"5	4'08"4	4'05"5	4'02"7	4'00"0	3'57"4	3'54"9
57	4'30"0	4'26"4	4'22"9	4'19"5	4'16"3	4'13"1	4'10"1	4'07"3	4'04"5	4'01"8	3'59"2
56	4'35"4	4'31"7	4'28"1	4'24"6	4'21"2	4'18"0	4'14"9	4'12"0	4'09"1	4'06"3	4'03"6
55	4'41"1	4'37"2	4'33"4	4'29"9	4'26"4	4'23"1	4'19"9	4'16"8	4'13"9	4'11"0	4'08"3
54	4'46"9	4'42"9	4'39"0	4'35"3	4'31"8	4'28"4	4'25"1	4'21"9	4'18"9	4'15"9	4'13"1
53	4'53"0	4'48"9	4'44"9	4'41"1	4'37"4	4'33"9	4'30"5	4'27"2	4'24"0	4'21"0	4'18"1
52	4'59"4	4'55"1	4'50"9	4'47"0	4'43"2	4'39"6	4'36"0	4'32"7	4'29"4	4'26"3	4'23"3
51	5'06"0	5'01"5	4'57"3	4'53"2	4'49"3	4'45"5	4'41"9	4'38"4	4'35"0	4'31"8	4'28"7
50	5'12"9	5'08"3	5'03"9	4'59"6	4'55"6	4'51"7	4'47"9	4'44"3	4'40"8	4'37"5	4'34"3
49	5'20"1	5'15"3	5'10"7	5'06"3	5'02"1	4'58"1	4'54"2	4'50"5	4'46"9	4'43"5	4'40"1
48	5'27"6	5'22"6	5'17"9	5'13"4	5'09"0	5'04"8	5'00"8	4'57"0	4'53"3	4'49"7	4'46"2
47	5'35"5	5'30"3	5'25"4	5'20"7	5'16"2	5'11"8	5'07"7	5'03"7	4'59"9	4'56"2	4'52"6
46	5'43"7	5'38"4	5'33"2	5'28"4	5'23"7	5'19"2	5'14"9	5'10"8	5'06"8	5'03"0	4'59"3
45	5'52"3	5'46"8	5'41"5	5'36"4	5'31"5	5'26"9	5'22"4	5'18"1	5'14"0	5'10"0	5'06"2
44	6'01"4	5'55"6	5'50"1	5'44"8	5'39"7	5'34"9	5'30"3	5'25"8	5'21"6	5'17"5	5'13"5
43	6'10"9	6'04"8	5'59"1	5'53"6	5'48"4	5'43"4	5'38"5	5'33"9	5'29"5	5'25"2	5'21"1
42	6'20"9	6'14"6	6'08"6	6'02"9	5'57"4	5'52"2	5'47"2	5'42"4	5'37"8	5'33"4	5'29"1
41	6'31"4	6'24"8	6'18"6	6'12"6	6'07"0	6'01"5	5'56"3	5'51"3	5'46"6	5'42"0	5'37"5
40	6'42"4	6'35"6	6'29"1	6'22"9	6'17"0	6'11"3	6'05"9	6'00"7	5'55"7	5'51"0	5'46"4
39	6'54"1	6'47"0	6'40"2	6'33"7	6'27"5	6'21"6	6'16"0	6'10"6	6'05"4	6'00"4	5'55"7
38	7'06"5	6'59"0	6'51"9	6'45"1	6'38"7	6'32"5	6'26"7	6'21"0	6'15"6	6'10"4	6'05"5

Table 27 : Allures spécifiques semi-marathon

	-9,0	-8,5	-8,0	-7,5	-7,0	-6,5	-6,0	-5,5	-5,0	-4,5	-4,0
88	3'01"9	2'58"9	2'56"1	2'53"3	2'50"7	2'48"2	2'45"8	2'43"5	2'41"3	2'39"2	2'37"1
87	3'04"3	3'01"2	2'58"3	2'55"5	2'52"8	2'50"3	2'47"9	2'45"5	2'43"3	2'41"1	2'39"0
86	3'06"7	3'03"6	3'00"6	2'57"8	2'55"0	2'52"4	2'50"0	2'47"6	2'45"3	2'43"1	2'41"0
85	3'09"2	3'06"0	3'03"0	3'00"1	2'57"3	2'54"6	2'52"1	2'49"7	2'47"3	2'45"1	2'42"9
84	3'11"8	3'08"5	3'05"4	3'02"4	2'59"6	2'56"9	2'54"3	2'51"8	2'49"5	2'47"2	2'45"0
83	3'14"4	3'11"0	3'07"9	3'04"8	3'02"0	2'59"2	2'56"6	2'54"0	2'51"6	2'49"3	2'47"1
82	3'17"0	3'13"6	3'10"4	3'07"3	3'04"4	3'01"6	2'58"9	2'56"3	2'53"8	2'51"5	2'49"2
81	3'19"8	3'16"3	3'13"0	3'09"9	3'06"9	3'04"0	3'01"3	2'58"6	2'56"1	2'53"7	2'51"4
80	3'22"6	3'19"1	3'15"7	3'12"5	3'09"4	3'06"5	3'03"7	3'01"0	2'58"4	2'56"0	2'53"6
79	3'25"5	3'21"9	3'18"4	3'15"2	3'12"0	3'09"0	3'06"2	3'03"5	3'00"8	2'58"3	2'55"9
78	3'28"5	3'24"8	3'21"3	3'17"9	3'14"7	3'11"7	3'08"8	3'06"0	3'03"3	3'00"7	2'58"3
77	3'31"6	3'27"8	3'24"2	3'20"8	3'17"5	3'14"4	3'11"4	3'08"6	3'05"8	3'03"2	3'00"7
76	3'34"7	3'30"8	3'27"2	3'23"7	3'20"3	3'17"1	3'14"1	3'11"2	3'08"4	3'05"7	3'03"2
75	3'38"0	3'34"0	3'30"2	3'26"7	3'23"2	3'20"0	3'16"9	3'13"9	3'11"1	3'08"4	3'05"7
74	3'41"3	3'37"3	3'33"4	3'29"7	3'26"3	3'22"9	3'19"8	3'16"7	3'13"8	3'11"0	3'08"4
73	3'44"8	3'40"6	3'36"6	3'32"9	3'29"3	3'25"9	3'22"7	3'19"6	3'16"6	3'13"8	3'11"1
72	3'48"3	3'44"0	3'40"0	3'36"2	3'32"5	3'29"0	3'25"7	3'22"6	3'19"5	3'16"6	3'13"8
71	3'51"9	3'47"6	3'43"4	3'39"5	3'35"8	3'32"2	3'28"9	3'25"6	3'22"5	3'19"5	3'16"7
70	3'55"7	3'51"2	3'47"0	3'43"0	3'39"2	3'35"5	3'32"1	3'28"8	3'25"6	3'22"6	3'19"6
69	3'59"6	3'55"0	3'50"7	3'46"5	3'42"6	3'38"9	3'35"4	3'32"0	3'28"7	3'25"6	3'22"7
68	4'03"6	3'58"9	3'54"4	3'50"2	3'46"2	3'42"4	3'38"8	3'35"3	3'32"0	3'28"8	3'25"8
67	4'07"7	4'02"9	3'58"3	3'54"0	3'49"9	3'46"0	3'42"3	3'38"8	3'35"4	3'32"1	3'29"0
66	4'12"0	4'07"0	4'02"4	3'57"9	3'53"7	3'49"7	3'45"9	3'42"3	3'38"8	3'35"5	3'32"3
65	4'16"4	4'11"3	4'06"5	4'02"0	3'57"7	3'53"6	3'49"7	3'46"0	3'42"4	3'39"0	3'35"7
64	4'20"9	4'15"7	4'10"8	4'06"1	4'01"7	3'57"5	3'53"5	3'49"7	3'46"1	3'42"6	3'39"3
63	4'25"6	4'20"3	4'15"2	4'10"5	4'05"9	4'01"6	3'57"5	3'53"6	3'49"9	3'46"3	3'42"9
62	4'30"5	4'25"0	4'19"8	4'14"9	4'10"3	4'05"9	4'01"7	3'57"7	3'53"8	3'50"2	3'46"7
61	4'35"5	4'29"9	4'24"6	4'19"5	4'14"8	4'10"2	4'05"9	4'01"8	3'57"9	3'54"2	3'50"6
60	4'40"8	4'35"0	4'29"5	4'24"3	4'19"4	4'14"8	4'10"3	4'06"1	4'02"1	3'58"3	3'54"6
59	4'46"2	4'40"2	4'34"6	4'29"3	4'24"2	4'19"5	4'14"9	4'10"6	4'06"5	4'02"5	3'58"8
58	4'51"8	4'45"7	4'39"9	4'34"4	4'29"2	4'24"3	4'19"7	4'15"2	4'11"0	4'06"9	4'03"1
57	4'57"6	4'51"3	4'45"4	4'39"7	4'34"4	4'29"4	4'24"6	4'20"0	4'15"7	4'11"5	4'07"5
56	5'03"7	4'57"2	4'51"0	4'45"3	4'39"8	4'34"6	4'29"7	4'25"0	4'20"5	4'16"2	4'12"2
55	5'10"0	5'03"3	4'57"0	4'51"0	4'45"4	4'40"0	4'34"9	4'30"1	4'25"5	4'21"2	4'17"0
54	5'16"5	5'09"6	5'03"1	4'57"0	4'51"2	4'45"7	4'40"4	4'35"5	4'30"8	4'26"3	4'22"0
53	5'23"3	5'16"2	5'09"5	5'03"2	4'57"2	4'51"5	4'46"1	4'41"0	4'36"2	4'31"5	4'27"1
52	5'30"4	5'23"1	5'16"1	5'09"6	5'03"4	4'57"6	4'52"1	4'46"8	4'41"8	4'37"1	4'32"5
51	5'37"8	5'30"2	5'23"1	5'16"3	5'10"0	5'04"0	4'58"3	4'52"8	4'47"7	4'42"8	4'38"1
50	5'45"6	5'37"7	5'30"3	5'23"3	5'16"8	5'10"6	5'04"7	4'59"1	4'53"8	4'48"8	4'43"9
49	5'53"6	5'45"5	5'37"8	5'30"6	5'23"9	5'17"5	5'11"4	5'05"6	5'00"2	4'55"0	4'50"0
48	6'02"0	5'53"6	5'45"7	5'38"3	5'31"3	5'24"7	5'18"4	5'12"5	5'06"8	5'01"5	4'56"3
47	6'10"8	6'02"1	5'53"9	5'46"3	5'39"0	5'32"2	5'25"7	5'19"6	5'13"8	5'08"2	5'02"9
46	6'20"1	6'11"0	6'02"6	5'54"6	5'47"1	5'40"0	5'33"4	5'27"0	5'21"0	5'15"3	5'09"8
45	6'29"7	6'20"4	6'11"6	6'03"3	5'55"6	5'48"3	5'41"4	5'34"8	5'28"6	5'22"7	5'17"1
44	6'39"9	6'30"1	6'21"0	6'12"5	6'04"5	5'56"9	5'49"7	5'43"0	5'36"5	5'30"4	5'24"6
43	6'50"5	6'40"4	6'31"0	6'22"1	6'13"8	6'05"9	5'58"5	5'51"5	5'44"9	5'38"5	5'32"5
42	7'01"7	6'51"2	6'41"4	6'32"2	6'23"6	6'15"4	6'07"8	6'00"5	5'53"6	5'47"0	5'40"8
41	7'13"5	7'02"6	6'52"4	6'42"8	6'33"9	6'25"4	6'17"4	6'09"9	6'02"8	5'56"0	5'49"5
40	7'26"0	7'14"6	7'04"0	6'54"0	6'44"7	6'35"9	6'27"6	6'19"8	6'12"4	6'05"4	5'58"7
39	7'39"1	7'27"2	7'16"2	7'05"8	6'56"1	6'47"0	6'38"4	6'30"3	6'22"6	6'15"3	6'08"3
38	7'53"0	7'40"6	7'29"1	7'18"3	7'08"2	6'58"7	6'49"7	6'41"3	6'33"3	6'25"7	6'18"5

Table 28 : Allures spécifiques marathon

	-9,0	-8,5	-8,0	-7,5	-7,0	-6,5	-6,0	-5,5	-5,0	-4,5	-4,0
88	3'19"9	3'15"1	3'10"5	3'06"3	3'02"2	2'58"4	2'54"9	2'51"5	2'48"3	2'45"2	2'42"3
87	3'22"6	3'17"6	3'13"0	3'08"6	3'04"5	3'00"7	2'57"0	2'53"6	2'50"3	2'47"2	2'44"3
86	3'25"3	3'20"2	3'15"5	3'11"1	3'06"9	3'03"0	2'59"3	2'55"8	2'52"4	2'49"3	2'46"3
85	3'28"0	3'22"9	3'18"1	3'13"6	3'09"3	3'05"3	3'01"5	2'58"0	2'54"6	2'51"4	2'48"3
84	3'30"9	3'25"6	3'20"7	3'16"1	3'11"8	3'07"7	3'03"9	3'00"2	2'56"8	2'53"5	2'50"4
83	3'33"8	3'28"4	3'23"4	3'18"7	3'14"3	3'10"2	3'06"3	3'02"6	2'59"1	2'55"7	2'52"6
82	3'36"8	3'31"3	3'26"2	3'21"4	3'16"9	3'12"7	3'08"7	3'05"0	3'01"4	2'58"0	2'54"8
81	3'39"8	3'34"3	3'29"1	3'24"2	3'19"6	3'15"3	3'11"2	3'07"4	3'03"8	3'00"3	2'57"0
80	3'43"0	3'37"3	3'32"0	3'27"0	3'22"3	3'18"0	3'13"8	3'09"9	3'06"2	3'02"7	2'59"3
79	3'46"2	3'40"4	3'35"0	3'29"9	3'25"2	3'20"7	3'16"5	3'12"5	3'08"7	3'05"1	3'01"7
78	3'49"6	3'43"6	3'38"1	3'32"9	3'28"1	3'23"5	3'19"2	3'15"1	3'11"3	3'07"6	3'04"2
77	3'53"0	3'46"9	3'41"3	3'36"0	3'31"0	3'26"4	3'22"0	3'17"8	3'13"9	3'10"2	3'06"7
76	3'56"5	3'50"3	3'44"5	3'39"1	3'34"1	3'29"3	3'24"9	3'20"6	3'16"6	3'12"8	3'09"3
75	4'00"1	3'53"8	3'47"9	3'42"4	3'37"2	3'32"4	3'27"8	3'23"5	3'19"4	3'15"6	3'11"9
74	4'03"9	3'57"4	3'51"3	3'45"7	3'40"5	3'35"5	3'30"8	3'26"4	3'22"3	3'18"4	3'14"6
73	4'07"7	4'01"1	3'54"9	3'49"2	3'43"8	3'38"7	3'34"0	3'29"5	3'25"2	3'21"2	3'17"4
72	4'11"6	4'04"9	3'58"6	3'52"7	3'47"2	3'42"0	3'37"2	3'32"6	3'28"3	3'24"2	3'20"3
71	4'15"7	4'08"8	4'02"3	3'56"3	3'50"7	3'45"4	3'40"5	3'35"8	3'31"4	3'27"2	3'23"2
70	4'19"9	4'12"8	4'06"2	4'00"1	3'54"3	3'49"0	3'43"9	3'39"1	3'34"6	3'30"3	3'26"3
69	4'24"3	4'17"0	4'10"2	4'04"0	3'58"1	3'52"6	3'47"4	3'42"5	3'37"9	3'33"6	3'29"4
68	4'28"7	4'21"3	4'14"4	4'08"0	4'01"9	3'56"3	3'51"0	3'46"0	3'41"3	3'36"9	3'32"6
67	4'33"4	4'25"7	4'18"7	4'12"1	4'05"9	4'00"2	3'54"7	3'49"7	3'44"8	3'40"3	3'36"0
66	4'38"1	4'30"3	4'23"1	4'16"3	4'10"0	4'04"1	3'58"6	3'53"4	3'48"5	3'43"8	3'39"4
65	4'43"1	4'35"0	4'27"6	4'20"7	4'14"3	4'08"2	4'02"6	3'57"2	3'52"2	3'47"4	3'42"9
64	4'48"5	4'39"9	4'32"3	4'25"2	4'18"6	4'12"5	4'06"7	4'01"2	3'56"1	3'51"2	3'46"6
63	4'54"3	4'45"0	4'37"2	4'29"9	4'23"2	4'16"8	4'10"9	4'05"3	4'00"1	3'55"1	3'50"4
62	5'00"2	4'50"8	4'42"2	4'34"8	4'27"8	4'21"4	4'15"3	4'09"6	4'04"2	3'59"1	3'54"3
61	5'06"5	4'56"7	4'47"7	4'39"8	4'32"7	4'26"0	4'19"8	4'14"0	4'08"4	4'03"2	3'58"3
60	5'12"9	5'02"8	4'53"6	4'45"0	4'37"7	4'30"9	4'24"5	4'18"5	4'12"8	4'07"5	4'02"5
59	5'19"7	5'09"3	4'59"7	4'50"9	4'42"9	4'35"9	4'29"4	4'23"2	4'17"4	4'11"9	4'06"8
58	5'26"7	5'15"9	5'06"1	4'57"0	4'48"6	4'41"1	4'34"4	4'28"1	4'22"1	4'16"5	4'11"2
57	5'34"0	5'22"9	5'12"7	5'03"3	4'54"7	4'46"7	4'39"6	4'33"1	4'27"0	4'21"3	4'15"9
56	5'41"7	5'30"2	5'19"6	5'09"9	5'01"0	4'52"7	4'45"0	4'38"4	4'32"1	4'26"2	4'20"7
55	5'49"7	5'37"7	5'26"8	5'16"8	5'07"6	4'59"1	4'51"1	4'43"8	4'37"4	4'31"3	4'25"6
54	5'58"1	5'45"7	5'34"4	5'24"0	5'14"5	5'05"7	4'57"5	4'49"9	4'42"8	4'36"6	4'30"8
53	6'06"8	5'54"0	5'42"3	5'31"5	5'21"7	5'12"6	5'04"1	4'56"2	4'48"9	4'42"2	4'36"1
52	6'16"0	6'02"7	5'50"5	5'39"4	5'29"2	5'19"7	5'11"0	5'02"9	4'55"3	4'48"2	4'41"7
51	6'25"7	6'11"8	5'59"1	5'47"6	5'37"0	5'27"3	5'18"2	5'09"8	5'02"0	4'54"6	4'47"8
50	6'35"8	6'21"3	6'08"2	5'56"2	5'45"3	5'35"2	5'25"8	5'17"1	5'09"0	5'01"4	4'54"3
49	6'46"4	6'31"4	6'17"7	6'05"3	5'53"9	5'43"4	5'33"7	5'24"7	5'16"3	5'08"5	5'01"1
48	6'57"7	6'41"9	6'27"7	6'14"8	6'03"0	5'52"1	5'42"0	5'32"7	5'24"0	5'15"9	5'08"3
47	7'09"5	6'53"1	6'38"3	6'24"8	6'12"5	6'01"2	5'50"7	5'41"1	5'32"1	5'23"7	5'15"8
46	7'22"0	7'04"8	6'49"4	6'35"3	6'22"5	6'10"8	5'59"9	5'49"9	5'40"5	5'31"8	5'23"7
45	7'35"2	7'17"3	7'01"1	6'46"5	6'33"1	6'20"8	6'09"6	5'59"1	5'49"4	5'40"4	5'31"9
44	7'49"3	7'30"4	7'13"5	6'58"2	6'44"2	6'31"5	6'19"7	6'08"9	5'58"8	5'49"4	5'40"6
43	8'04"2	7'44"4	7'26"6	7'10"6	6'56"0	6'42"7	6'30"5	6'19"1	6'08"6	5'58"9	5'49"8
42	8'20"0	7'59"2	7'40"6	7'23"8	7'08"5	6'54"6	6'41"8	6'30"0	6'19"1	6'08"9	5'59"4
41	8'36"9	8'14"9	7'55"4	7'37"7	7'21"7	7'07"2	6'53"8	6'41"5	6'30"1	6'19"5	6'09"6
40	8'54"9	8'31"8	8'11"1	7'52"6	7'35"8	7'20"5	7'06"5	6'53"7	6'41"7	6'30"7	6'20"4
39	9'14"3	8'49"7	8'28"0	8'08"4	7'50"8	7'34"7	7'20"1	7'06"6	6'54"1	6'42"6	6'31"8
38	9'35"0	9'09"0	8'46"0	8'25"3	8'06"7	7'49"9	7'34"5	7'20"3	7'07"3	6'55"2	6'44"0

Table 29 : Allures spécifiques 100 km

	-9,0	-8,5	-8,0	-7,5	-7,0	-6,5	-6,0	-5,5	-5,0	-4,5	-4,0
88	4'10"8	3'59"2	3'49"0	3'39"8	3'31"6	3'24"2	3'17"4	3'11"1	3'05"4	3'00"1	2'55"2
87	4'15"0	4'03"1	3'52"5	3'43"2	3'34"8	3'27"2	3'20"2	3'13"8	3'08"0	3'02"6	2'57"5
86	4'19"3	4'07"0	3'56"2	3'46"6	3'38"0	3'30"2	3'23"1	3'16"6	3'10"6	3'05"1	3'00"0
85	4'23"7	4'11"1	4'00"1	3'50"2	3'41"4	3'33"4	3'26"1	3'19"5	3'13"4	3'07"7	3'02"5
84	4'28"3	4'15"4	4'04"0	3'53"9	3'44"8	3'36"7	3'29"2	3'22"4	3'16"2	3'10"4	3'05"1
83	4'33"1	4'19"8	4'08"1	3'57"7	3'48"4	3'40"0	3'32"4	3'25"5	3'19"1	3'13"2	3'07"7
82	4'38"0	4'24"3	4'12"3	4'01"6	3'52"1	3'43"5	3'35"7	3'28"6	3'22"1	3'16"1	3'10"5
81	4'43"2	4'29"0	4'16"6	4'05"7	3'55"9	3'47"1	3'39"1	3'31"8	3'25"2	3'19"0	3'13"3
80	4'48"5	4'33"9	4'21"1	4'09"9	3'59"8	3'50"8	3'42"6	3'35"2	3'28"3	3'22"0	3'16"2
79	4'54"0	4'38"9	4'25"8	4'14"2	4'03"9	3'54"6	3'46"2	3'38"6	3'31"6	3'25"2	3'19"2
78	4'59"8	4'44"2	4'30"6	4'18"7	4'08"1	3'58"6	3'50"0	3'42"1	3'35"0	3'28"4	3'22"3
77	5'05"7	4'49"6	4'35"6	4'23"4	4'12"4	4'02"7	3'53"8	3'45"8	3'38"5	3'31"7	3'25"5
76	5'12"0	4'55"3	4'40"8	4'28"2	4'16"9	4'06"9	3'57"8	3'49"6	3'42"0	3'35"1	3'28"7
75	5'18"5	5'01"2	4'46"2	4'33"2	4'21"6	4'11"3	4'02"0	3'53"5	3'45"8	3'38"7	3'32"1
74	5'25"3	5'07"3	4'51"9	4'38"4	4'26"5	4'15"8	4'06"2	3'57"5	3'49"6	3'42"3	3'35"6
73	5'32"4	5'13"7	4'57"7	4'43"8	4'31"5	4'20"5	4'10"7	4'01"7	3'53"6	3'46"1	3'39"2
72	5'39"8	5'20"4	5'03"8	4'49"4	4'36"7	4'25"4	4'15"3	4'06"1	3'57"7	3'50"0	3'43"0
71	5'47"6	5'27"4	5'10"2	4'55"3	4'42"1	4'30"5	4'20"0	4'10"6	4'02"0	3'54"1	3'46"9
70	5'55"8	5'34"7	5'16"8	5'01"4	4'47"8	4'35"8	4'25"0	4'15"2	4'06"4	3'58"3	3'50"9
69	6'03"5	5'42"4	5'23"8	5'07"7	4'53"7	4'41"2	4'30"1	4'20"1	4'11"0	4'02"7	3'55"0
68	6'10"6	5'50"4	5'31"0	5'14"4	4'59"8	4'47"0	4'35"5	4'25"1	4'15"7	4'07"2	3'59"3
67	6'18"0	5'58"9	5'38"7	5'21"3	5'06"2	4'52"9	4'41"0	4'30"4	4'20"7	4'11"9	4'03"8
66	6'25"7	6'06"2	5'46"7	5'28"6	5'12"9	4'59"1	4'46"8	4'35"8	4'25"8	4'16"8	4'08"5
65	6'33"7	6'13"6	5'55"1	5'36"2	5'19"9	5'05"6	4'52"9	4'41"5	4'31"2	4'21"8	4'13"3
64	6'42"0	6'21"3	6'03"1	5'44"2	5'27"3	5'12"4	4'59"2	4'47"4	4'36"8	4'27"1	4'18"3
63	6'50"7	6'29"2	6'10"6	5'52"7	5'35"0	5'19"5	5'05"8	4'53"6	4'42"6	4'32"6	4'23"5
62	6'59"7	6'37"6	6'18"3	6'01"2	5'43"0	5'26"9	5'12"7	5'00"1	4'48"7	4'38"4	4'29"0
61	7'09"1	6'46"2	6'26"3	6'08"7	5'51"6	5'34"8	5'20"0	5'06"8	4'55"1	4'44"4	4'34"7
60	7'18"9	6'55"2	6'34"6	6'16"5	6'00"4	5'43"0	5'27"6	5'13"9	5'01"7	4'50"6	4'40"6
59	7'29"2	7'04"7	6'43"4	6'24"7	6'08"0	5'51"6	5'35"6	5'21"4	5'08"7	4'57"2	4'46"8
58	7'40"0	7'14"5	6'52"5	6'33"1	6'16"0	6'00"6	5'44"0	5'29"2	5'16"0	5'04"1	4'53"3
57	7'51"2	7'24"8	7'02"0	6'42"0	6'24"3	6'08"4	5'52"9	5'37"4	5'23"7	5'11"3	5'00"1
56	8'03"0	7'35"6	7'11"9	6'51"2	6'32"9	6'16"5	6'01"8	5'46"1	5'31"7	5'18"9	5'07"2
55	8'15"5	7'46"9	7'22"3	7'00"8	6'41"9	6'25"0	6'09"8	5'55"2	5'40"2	5'26"8	5'14"7
54	8'28"5	7'58"7	7'33"2	7'11"0	6'51"3	6'33"9	6'18"2	6'04"0	5'49"2	5'35"2	5'22"6
53	8'42"2	8'11"2	7'44"6	7'21"5	7'01"2	6'43"1	6'26"9	6'12"3	5'58"7	5'44"1	5'30"9
52	8'56"7	8'24"3	7'56"7	7'32"7	7'11"6	6'52"8	6'36"1	6'20"9	6'07"2	5'53"5	5'39"7
51	9'12"0	8'38"2	8'09"3	7'44"3	7'22"4	7'03"0	6'45"6	6'30"0	6'15"8	6'02"8	5'49"0
50	9'28"2	8'52"7	8'22"6	7'56"6	7'33"8	7'13"7	6'55"7	6'39"4	6'24"7	6'11"3	5'58"8
49	9'45"4	9'08"2	8'36"7	8'09"5	7'45"8	7'24"9	7'06"2	6'49"4	6'34"2	6'20"3	6'07"6
48	10'04"	9'24"5	8'51"5	8'23"2	7'58"5	7'36"7	7'17"3	6'59"8	6'44"1	6'29"7	6'16"6
47	10'23"	9'41"8	9'07"2	8'37"6	8'11"8	7'49"1	7'28"9	7'10"8	6'54"4	6'39"6	6'26"0
46	10'44"	10'00"	9'23"8	8'52"8	8'25"9	8'02"2	7'41"2	7'22"4	7'05"4	6'49"9	6'35"8
45	11'06"	10'20"	9'41"5	9'08"9	8'40"8	8'16"0	7'54"1	7'34"5	7'16"9	7'00"9	6'46"2
44	11'29"	10'41"	10'00"	9'26"1	8'56"6	8'30"7	8'07"8	7'47"4	7'29"0	7'12"4	6'57"2
43	11'55"	11'03"	10'20"	9'44"4	9'13"3	8'46"2	8'22"3	8'01"0	7'41"9	7'24"5	7'08"8
42	12'22"	11'27"	10'42"	10'04"	9'31"2	9'02"8	8'37"7	8'15"4	7'55"5	7'37"4	7'21"0
41	12'52"	11'53"	11'05"	10'25"	9'50"2	9'20"3	8'54"1	8'30"8	8'09"9	7'51"0	7'33"9
40	13'24"	12'21"	11'30"	10'47"	10'11"	9'39"1	9'11"5	8'47"0	8'25"2	8'05"5	7'47"6
39	14'00"	12'51"	11'56"	11'11"	10'32"	9'59"1	9'30"1	9'04"4	8'41"4	8'20"8	8'02"1
38	14'36"	13'24"	12'25"	11'37"	10'56"	10'21"	9'49"9	9'22"9	8'58"8	8'37"2	8'17"6

Table 30 : Allures spécifiques 24 heures (objectif + 10%)

	-9,0	-8,5	-8,0	-7,5	-7,0	-6,5	-6,0	-5,5	-5,0	-4,5	-4,0
88	5'42"5	5'24"9	5'09"1	4'54"7	4'41"6	4'29"6	4'18"6	4'08"4	3'59"1	3'50"4	3'42"3
87	5'46"4	5'28"7	5'12"6	4'58"1	4'44"8	4'32"7	4'21"6	4'11"3	4'01"8	3'53"0	3'44"8
86	5'50"5	5'32"5	5'16"3	5'01"5	4'48"1	4'35"9	4'24"6	4'14"2	4'04"6	3'55"7	3'47"5
85	5'54"6	5'36"4	5'20"0	5'05"1	4'51"5	4'39"1	4'27"7	4'17"2	4'07"5	3'58"5	3'50"1
84	5'58"8	5'40"4	5'23"8	5'08"7	4'55"0	4'42"4	4'30"9	4'20"3	4'10"4	4'01"3	3'52"9
83	6'03"1	5'44"5	5'27"7	5'12"4	4'58"5	4'45"8	4'34"2	4'23"4	4'13"5	4'04"2	3'55"7
82	6'07"5	5'48"7	5'31"7	5'16"2	5'02"2	4'49"3	4'37"5	4'26"6	4'16"6	4'07"2	3'58"5
81	6'12"1	5'53"0	5'35"8	5'20"1	5'05"9	4'52"9	4'40"9	4'29"9	4'19"7	4'10"3	4'01"5
80	6'16"7	5'57"4	5'40"0	5'24"2	5'09"7	4'56"6	4'44"4	4'33"3	4'23"0	4'13"4	4'04"5
79	6'21"5	6'01"9	5'44"3	5'28"3	5'13"7	5'00"3	4'48"0	4'36"7	4'26"3	4'16"6	4'07"6
78	6'26"4	6'06"6	5'48"7	5'32"5	5'17"7	5'04"2	4'51"7	4'40"3	4'29"7	4'19"9	4'10"8
77	6'31"4	6'11"3	5'53"2	5'36"8	5'21"8	5'08"1	4'55"5	4'43"9	4'33"2	4'23"3	4'14"0
76	6'36"6	6'16"2	5'57"9	5'41"2	5'26"0	5'12"2	4'59"4	4'47"7	4'36"8	4'26"7	4'17"4
75	6'41"9	6'21"2	6'02"6	5'45"8	5'30"4	5'16"3	5'03"4	4'51"5	4'40"5	4'30"3	4'20"8
74	6'47"3	6'26"4	6'07"5	5'50"4	5'34"9	5'20"6	5'07"5	4'55"4	4'44"3	4'34"0	4'24"3
73	6'52"9	6'31"7	6'12"6	5'55"2	5'39"4	5'25"0	5'11"7	4'59"5	4'48"2	4'37"7	4'28"0
72	6'58"6	6'37"1	6'17"7	6'00"2	5'44"2	5'29"5	5'16"1	5'03"7	4'52"2	4'41"6	4'31"7
71	7'04"5	6'42"7	6'23"1	6'05"2	5'49"0	5'34"1	5'20"5	5'07"9	4'56"3	4'45"5	4'35"5
70	7'10"6	6'48"5	6'28"5	6'10"5	5'54"0	5'38"9	5'25"1	5'12"3	5'00"5	4'49"6	4'39"4
69	7'16"8	6'54"4	6'34"2	6'15"8	5'59"1	5'43"8	5'29"8	5'16"9	5'04"9	4'53"8	4'43"5
68	7'23"2	7'00"5	6'40"0	6'21"4	6'04"4	5'48"9	5'34"6	5'21"5	5'09"4	4'58"1	4'47"7
67	7'29"8	7'06"8	6'45"9	6'27"0	6'09"8	5'54"1	5'39"6	5'26"3	5'14"0	5'02"6	4'52"0
66	7'36"7	7'13"2	6'52"1	6'32"9	6'15"4	5'59"5	5'44"8	5'31"3	5'18"8	5'07"2	4'56"4
65	7'43"7	7'19"9	6'58"4	6'39"0	6'21"2	6'05"0	5'50"1	5'36"4	5'23"7	5'11"9	5'00"9
64	7'50"9	7'26"8	7'05"0	6'45"2	6'27"2	6'10"7	5'55"6	5'41"6	5'28"7	5'16"8	5'05"6
63	7'58"4	7'33"9	7'11"7	6'51"6	6'33"3	6'16"6	6'01"2	5'47"0	5'33"9	5'21"8	5'10"5
62	8'06"1	7'41"2	7'18"7	6'58"3	6'39"7	6'22"7	6'07"0	5'52"6	5'39"3	5'27"0	5'15"5
61	8'14"1	7'48"7	7'25"9	7'05"1	6'46"2	6'28"9	6'13"0	5'58"4	5'44"9	5'32"3	5'20"7
60	8'22"3	7'56"5	7'33"3	7'12"2	6'53"0	6'35"4	6'19"3	6'04"4	5'50"6	5'37"9	5'26"0
59	8'30"8	8'04"6	7'41"0	7'19"5	7'00"0	6'42"1	6'25"7	6'10"6	5'56"6	5'43"6	5'31"5
58	8'39"6	8'13"0	7'48"9	7'27"1	7'07"2	6'49"0	6'32"3	6'16"9	6'02"7	5'49"5	5'37"3
57	8'48"8	8'21"6	7'57"1	7'34"9	7'14"7	6'56"2	6'39"2	6'23"6	6'09"1	5'55"7	5'43"2
56	8'58"2	8'30"6	8'05"7	7'43"1	7'22"5	7'03"6	6'46"4	6'30"4	6'15"7	6'02"0	5'49"3
55	9'08"0	8'39"9	8'14"5	7'51"5	7'30"5	7'11"4	6'53"7	6'37"5	6'22"5	6'08"6	5'55"7
54	9'18"1	8'49"5	8'23"7	8'00"2	7'38"9	7'19"3	7'01"4	6'44"9	6'29"6	6'15"4	6'02"2
53	9'28"7	8'59"5	8'33"2	8'09"3	7'47"5	7'27"6	7'09"4	6'52"5	6'36"9	6'22"5	6'09"1
52	9'39"6	9'09"9	8'43"0	8'18"7	7'56"5	7'36"2	7'17"6	7'00"4	6'44"6	6'29"9	6'16"2
51	9'51"0	9'20"6	8'53"3	8'28"5	8'05"9	7'45"2	7'26"2	7'08"7	6'52"5	6'37"5	6'23"5
50	10'03"	9'31"9	9'04"0	8'38"6	8'15"6	7'54"5	7'35"1	7'17"3	7'00"8	6'45"5	6'31"2
49	10'15"	9'43"5	9'15"1	8'49"2	8'25"7	8'04"2	7'44"4	7'26"2	7'09"3	6'53"7	6'39"2
48	10'28"	9'55"7	9'26"6	9'00"3	8'36"2	8'14"3	7'54"1	7'35"5	7'18"3	7'02"3	6'47"5
47	10'41"	10'08"	9'38"7	9'11"7	8'47"2	8'24"8	8'04"2	7'45"2	7'27"6	7'11"3	6'56"2
46	10'55"	10'22"	9'51"3	9'23"7	8'58"7	8'35"7	8'14"7	7'55"3	7'37"3	7'20"7	7'05"2
45	11'10"	10'35"	10'04"	9'36"3	9'10"6	8'47"2	8'25"7	8'05"8	7'47"5	7'30"5	7'14"7
44	11'25"	10'50"	10'18"	9'49"4	9'23"2	8'59"2	8'37"2	8'16"9	7'58"1	7'40"7	7'24"6
43	11'41"	11'05"	10'33"	10'03"	9'36"3	9'11"7	8'49"2	8'28"4	8'09"2	7'51"5	7'34"9
42	11'58"	11'21"	10'48"	10'17"	9'50"0	9'24"9	9'01"8	8'40"5	8'20"9	8'02"7	7'45"7
41	12'15"	11'37"	11'03"	10'32"	10'04"	9'38"6	9'15"0	8'53"2	8'33"1	8'14"5	7'57"1
40	12'33"	11'55"	11'20"	10'48"	10'19"	9'53"1	9'28"9	9'06"6	8'45"9	8'26"8	8'09"0
39	12'53"	12'13"	11'37"	11'05"	10'35"	10'08"	9'43"5	9'20"6	8'59"4	8'39"8	8'21"6
38	13'13"	12'32"	11'56"	11'22"	10'52"	10'24"	9'58"8	9'35"3	9'13"6	8'53"5	8'34"8