

### ALLURES ET VITESSES DES PROGRAMMES MARATHON ET SEMI-MARATHON

OBJECTIF MARATHON	4h30		4h15		4h		3h45		3h30	
	vitesse	allure	vitesse	allure	vitesse	allure	vitesse	allure	vitesse	allure
vitesse marathon	9,4 km/h	6'22/km	10 km/h	6'/km	10,6 km/h	5'39/km	11,3 km/h	5'18/km	12,1 km/h	4'57/km
endurance	8,5 km/h	7'03/km	9 km/h	6'40/km	9,5 km/h	6'18/km	10 km/h	6'/km	10,4 km/h	5'46/km
1'30	11,5 km/h	5'10/km	12,6 km/h	4'45/km	13 km/h	4'36/km	14 km/h	4'17/km	14,8km/h	4'03/km
2'										
700 m	10,1 km/H	5'56/km	11,6 km/h	5'10/km	12,3 km/h	4'52/km	14 km/h	4,17/km	14,9 km/h	4'03/km
5'	10 km/h	6'/km	10,4 km/h	5'45/km	11,3 km/h	5'18/km	12 km/h	5'/km	12,7 km/h	4'43/km
7'										
10'										

OBJECTIF SEMI	2h10		2h		1h50		1h40		1h30	
	vitesse	allure	vitesse	allure	vitesse	allure	vitesse	allure	vitesse	allure
Vitesse Semi	9,8 km/h	6'07/km	10,6km/h	05'39/km	11,5km/h	5'12/km	12,7 km/h	4'43/km	14,1km/h	4'15/km
Endurance	8 km/h	7'30/km	8,5 km/h	7'03/km	9 km/h	6'40/km	10 km/h	6'/km	11,2 km/h	5'21/km
Court (30"; 1'; 1'30")	12,5	4'48/km	13,5	4'26/km	14	4'17/km	15,5	3'52/km	17,5	3'25/km
Long (8'; 10')	10	6'00/km	10,7	5'36/km	11,7	5'07/km	13	4'36/km	14,5	4'08/km