

Estimation de performances sur différentes distances en fonction d'une VAM donnée et d'une endurance moyenne									
VAM (km/h)		Distance							
		3 km	5 km	10 km	15 km	20 km	21,1 km	30 km	42,2 km
12,00	T	17:10	30:50	1:09:10	1:51:50	2:37:40	2:48:10	4:17:30	6:31:20
	%	88	81	73	67	63	63	58	54
12,25	T	16:35	29:50	1:06:55	1:47:50	2:31:50	2:41:45	4:07:00	6:14:00
	%	88	82	73	68	64	64	59	55
12,50	T	16:10	29:00	1:04:50	1:44:10	2:26:20	2:35:50	3:57:20	5:58:10
	%	89	82	74	69	66	65	61	57
12,75	T	15:45	28:10	1:02:45	1:40:40	2:21:10	2:30:25	3:48:20	5:43:55
	%	89	83	75	70	67	66	62	58
13,00	T	15:20	27:30	1:00:50	1:37:30	2:16:30	2:25:20	3:40:10	5:30:40
	%	90	84	76	71	68	67	63	59
13,25	T	14:55	26:45	59:10	1:34:25	2:12:00	2:20:35	3:32:30	5:18:20
	%	90	85	77	72	68	68	64	60
13,50	T	14:40	26:00	57:30	1:31:40	2:07:50	2:16:10	3:25:20	5:07:10
	%	91	85	77	73	69	69	65	61
13,75	T	14:15	25:25	55:55	1:29:00	2:04:05	2:12:00	3:18:45	4:56:40
	%	91	85	78	73	70	69	66	62
14,00	T	14:00	24:50	54:20	1:26:30	2:00:30	2:08:10	3:12:40	4:46:50
	%	92	86	79	74	71	71	66	63
14,25	T	13:35	24:15	53:05	1:24:10	1:57:00	2:04:30	3:06:50	4:37:45
	%	92	87	79	75	72	71	68	64
14,50	T	13:20	23:40	51:40	1:22:00	1:53:50	2:01:00	3:01:20	4:29:20
	%	93	87	80	76	72	72	68	65
14,75	T	13:05	23:05	50:25	1:19:55	1:50:45	1:57:50	2:56:20	4:21:15
	%	93	88	80	76	74	73	69	65
15,00	T	12:50	22:40	49:20	1:17:50	1:48:00	1:54:40	2:51:30	4:13:50
	%	93	88	81	77	74	74	70	67
15,25	T	12:30	22:05	48:05	1:16:00	1:45:15	1:51:50	2:46:55	4:06:45
	%	93	89	82	78	75	74	70	67
15,50	T	12:20	21:40	47:00	1:14:10	1:42:40	1:49:10	2:42:40	4:00:00
	%	94	89	82	78	75	75	72	68
15,75	T	12:05	21:15	46:00	1:12:30	1:40:15	1:46:30	2:38:35	3:53:45
	%	94	89	83	79	76	75	72	69
16,00	T	11:50	20:50	45:00	1:10:50	1:38:00	1:44:00	2:34:40	3:47:50
	%	95	90	83	79	76	76	73	70
16,25	T	11:35	20:25	44:10	1:09:20	1:35:45	1:41:40	2:31:05	3:42:10
	%	95	90	83	80	77	77	74	70
16,50	T	11:20	20:00	43:10	1:07:50	1:33:40	1:39:20	2:27:30	3:36:50
	%	96	91	84	80	78	78	74	71
16,75	T	11:10	19:40	42:20	1:06:25	1:31:35	1:37:15	2:24:10	3:31:40
	%	95	91	84	81	78	78	74	71
17,00	T	11:00	19:20	41:30	1:05:10	1:29:40	1:35:10	2:21:00	3:26:50
	%	96	91	85	81	79	78	75	72
17,25	T	10:50	18:55	40:40	1:03:45	1:27:50	1:33:15	2:18:05	3:22:15
	%	96	91	85	81	79	79	76	73
17,50	T	10:40	18:40	40:00	1:02:30	1:26:00	1:31:20	2:15:10	3:17:50
	%	96	92	86	82	79	79	76	73
17,75	T	10:30	18:20	39:15	1:01:25	1:24:20	1:29:30	2:12:20	3:13:35
	%	96	92	86	83	80	80	76	74
18,00	T	10:20	18:00	38:30	1:00:10	1:22:50	1:27:50	2:09:40	3:09:30
	%	97	92	87	83	81	80	77	74
18,25	T	10:10	17:45	37:50	59:05	1:21:10	1:26:10	2:07:10	3:05:45
	%	97	92	87	84	81	80	78	75
18,50	T	10:00	17:30	37:10	58:00	1:19:40	1:24:30	2:04:40	3:02:00
	%	97	93	87	84	81	81	78	75
18,75	T	09:54	17:10	36:35	57:05	1:18:15	1:23:00	2:02:20	2:58:25
	%	97	93	87	84	82	81	78	75
19,00	T	9:44	16:50	36:00	56:00	1:16:50	1:21:30	2:00:10	2:55:00
	%	97	94	88	84	82	82	79	76
19,25	T	09:36	16:35	35:25	55:10	1:15:35	1:20:05	1:57:50	2:51:45
	%	97	93	88	85	82	82	79	77
19,50	T	9:28	16:20	34:50	54:10	1:14:20	1:18:40	1:55:50	2:48:40
	%	97	94	88	85	83	83	79	77
19,75	T	09:20	16:05	34:15	53:20	1:13:05	1:17:25	1:53:50	2:45:35
	%	98	94	88	85	83	83	80	77
20,00	T	9:12	15:50	33:40	52:30	1:11:50	1:16:10	1:51:50	2:42:40
	%	98	95	89	86	84	83	81	78
20,25	T	09:05	15:40	33:15	51:40	1:10:40	1:14:55	1:50:00	2:39:50
	%	98	94	89	86	84	83	81	78
20,50	T	8:57	15:30	32:40	50:50	1:09:30	1:13:40	1:48:10	2:37:10
	%	98	95	89	86	84	84	81	78
20,75	T	08:50	15:15	32:15	50:00	1:08:25	1:12:35	1:46:30	2:34:30
	%	98	95	89	87	85	84	81	79
21,00	T	8:42	15:00	31:50	49:20	1:07:20	1:11:30	1:44:40	2:32:00
	%	99	95	90	87	85	84	82	79
21,25	T	08:36	14:50	31:15	48:35	1:06:20	1:10:20	1:43:10	2:29:30
	%	99	95	90	87	85	84	82	80
21,50	T	8:29	14:40	30:50	47:50	1:05:20	1:09:20	1:41:30	2:27:10
	%	99	95	90	87	85	85	82	80
21,75	T	08:23	14:25	30:25	47:10	1:04:25	1:08:15	1:40:00	2:24:50
	%	99	95	90	88	86	85	83	80
22,00	T	8:16	14:10	30:00	46:30	1:03:30	1:07:20	1:38:30	2:22:40
	%	99	96	91	88	86	85	83	81
22,25	T	08:10	14:00	29:35	45:50	1:02:35	1:06:20	1:37:05	2:20:25
	%	99	96	91	88	86	86	83	81
22,50	T	08:04	13:50	29:10	45:10	1:01:40	1:05:20	1:35:40	2:18:20
	%	99	96	91	88	86	86	84	81
22,75	T	07:59	13:40	28:55	44:40	1:00:50	1:04:30	1:34:15	2:16:25
	%	99	96	91	89	86	86	84	82
23,00	T	07:53	13:30	28:30	44:00	1:00:00	1:03:40	1:33:00	2:14:20
	%	99	96	91	89	87	87	84	82
23,25	T	07:47	13:20	28:05	43:25	59:10	1:02:50	1:31:45	2:12:30
	%	100	96	91	89	87	87	85	82
23,50	T	07:42	13:10	27:50	42:50	58:30	1:02:00	1:30:30	2:10:40
	%	100	96	92	89	87	87	85	83
23,75	T	07:37	13:00	27:25	42:25	57:40	1:01:10	1:29:15	2:08:50
	%	100	96	92	89	87	87	85	83
24,00	T	07:31	12:50	27:00	41:50	57:00	1:00:20	1:28:00	2:07:10
	%	100	96	92	90	88	88	85	83

Blais, P.-L., et Chouinard, R. 2012, adapté de Spor Tech.

± 3% selon une endurance faible ou élevée
= temps estimé sur les différentes distances pour une endurance moyenne
% = estimation du %VAM correspondant au résultat en fonction d'une VAM donnée