

VAMEVAL

Cazorla 1990

Extrapolation de votre Vo2max et Prédiction de vos performances de course

VAM km/h	VO2 max ml/min/kg	800 m	1000 m	1500 m	2km	3 km	5 km	10 km	15 km	20 km	30 km	42.195 km
8	28,0	5'30	7'26	13'30	19'25	31'33	56'49	2h39'14	4h14'28	5h54'46	14h27'53	31h41'25
9	31,5	4'50	6'28	11'27	16'19	26'22	47'07	2h02'00	3h12'59	4h27'00	9h11'57	16h35'52
10	35,0	4'18	5'43	9'56	14'04	22'38	40'10	1h38'53	2h35'25	3h34'03	6h44'38	11h13'52
11	38,5	3'52	5'08	8'46	12'22	19'50	35'02	1h23'08	2h10'06	2h58'38	5h19'24	8h29'26
12	42,0	3'31	4'39	7'51	11'02	17'39	31'04	1h11'43	1h51'52	2h33'52	4h33'16	6h49'30
13	45,5	3'14	4'16	7'07	9'58	15'54	27'54	1h03'03	1h38'07	2h14'13	3h44'43	5h42'21
14	49,0	2'59	3'56	6'30	9'05	14'28	25'20	56'15	1h27'23	1h59'22	3h15'43	4h54'07
15	52,5	2'46	3'38	5'59	8'20	13'16	23'11	50'47	1h18'46	1h47'29	2h53'20	4h17'48
16	56,0	2'35	3'24	5'32	7'43	12'15	21'23	46'17	1h11'42	1h37'45	2h35'33	3h49'28
17	59,5	2'26	3'11	5'09	7'10	11'23	19'50	42'30	1h05'47	1h29'38	2h21'05	3h26'44
18	63,0	2'17	2'59	4'50	6'42	10'38	18'30	39'18	1h00'47	1h22'46	2h09'06	3h08'06
19	66,5	2'10	2'49	4'32	6'17	9'58	17'20	36'33	56'29	1h16'52	1h59'57	2h52'34
20	70,0	2'03	2'40	4'17	5'56	9'23	16'18	34'10	52'45	1h11'45	1h50'18	2h39'23
21	73,5	1'57	2'32	4'03	5'36	8'52	15'23	32'04	49'29	1h07'17	1h42'49	2h28'05
22	77,0	1'51	2'25	3'50	5'19	8'24	14'34	30'12	46'36	1h03'20	1h36'17	2h18'16
23	80,5	1'46	2'18	3'39	5'07	7'59	13'50	28'33	44'01	59'30	1h30'32	2h09'41
24	84,0	1'42	2'12	3'29	4'49	7'36	13'10	27'04	41'43	56'41	1h25'26	2h02'06
25	87,5	1'37	2'06	3'20	4'36	7'15	12'34	25'44	39'39	53'51	1h20'53	1h55'21

1) Vous connaissez votre VMA : Plus la distance est courte (800, 1000, 1500 m) plus la composante anaérobie intervient et modifie la précision. A l'opposé, plus cette distance est longue (5, 10, 15, 20, 30, ...) plus intervient l'économie de course et l'endurance aérobie.

2) Vous connaissez votre temps : il vous est possible de déterminer votre VO2max.