

C'est un outil permettant de connaître les temps de passages,
à différents pourcentages de la V.M.A, et ce,
quelles que soient les longueurs de pistes ou les distances entre deux plots.

Vous pouvez intervenir sur les valeurs de toutes les cellules jaunes,
l'application faisant le reste.

Bon courage.

Temps au tour pour une piste de 200 M

Piste de 200 Mètres

% VMA →	100%	Tps	70%	Tps	80%	Tps	90%	Tps	110%	Tps	120%	Tps	130%	Tps
6 km/h	6	02:00	4,2	02:51	4,8	02:30	5,4	02:13	6,6	01:49	7,2	01:40	7,8	01:32
6,5 km/h	6,5	01:51	4,55	02:38	5,2	02:18	5,85	02:03	7,15	01:41	7,8	01:32	8,45	01:25
7 km/h	7	01:43	4,9	02:27	5,6	02:09	6,3	01:54	7,7	01:34	8,4	01:26	9,1	01:19
7,5 km/h	7,5	01:36	5,25	02:17	6	02:00	6,75	01:47	8,25	01:27	9	01:20	9,75	01:14
8 km/h	8	01:30	5,6	02:09	6,4	01:53	7,2	01:40	8,8	01:22	9,6	01:15	10,4	01:09
8,5 km/h	8,5	01:25	5,95	02:01	6,8	01:46	7,65	01:34	9,35	01:17	10,2	01:11	11,05	01:05
9 km/h	9	01:20	6,3	01:54	7,2	01:40	8,1	01:29	9,9	01:13	10,8	01:07	11,7	01:02
9,5 km/h	9,5	01:16	6,65	01:48	7,6	01:35	8,55	01:24	10,45	01:09	11,4	01:03	12,35	00:58
10 km/h	10	01:12	7	01:43	8	01:30	9	01:20	11	01:05	12	01:00	13	00:55
10,5 km/h	10,5	01:09	7,35	01:38	8,4	01:26	9,45	01:16	11,55	01:02	12,6	00:57	13,65	00:53
11 km/h	11	01:05	7,7	01:34	8,8	01:22	9,9	01:13	12,1	01:00	13,2	00:55	14,3	00:50
11,5 km/h	11,5	01:03	8,05	01:29	9,2	01:18	10,35	01:10	12,65	00:57	13,8	00:52	14,95	00:48
12 km/h	12	01:00	8,4	01:26	9,6	01:15	10,8	01:07	13,2	00:55	14,4	00:50	15,6	00:46
12,5 km/h	12,5	00:58	8,75	01:22	10	01:12	11,25	01:04	13,75	00:52	15	00:48	16,25	00:44
13 km/h	13	00:55	9,1	01:19	10,4	01:09	11,7	01:02	14,3	00:50	15,6	00:46	16,9	00:43
13,5 km/h	13,5	00:53	9,45	01:16	10,8	01:07	12,15	00:59	14,85	00:48	16,2	00:44	17,55	00:41
14 km/h	14	00:51	9,8	01:13	11,2	01:04	12,6	00:57	15,4	00:47	16,8	00:43	18,2	00:40
14,5 km/h	14,5	00:50	10,15	01:11	11,6	01:02	13,05	00:55	15,95	00:45	17,4	00:41	18,85	00:38
15 km/h	15	00:48	10,5	01:09	12	01:00	13,5	00:53	16,5	00:44	18	00:40	19,5	00:37
15,5 km/h	15,5	00:46	10,85	01:06	12,4	00:58	13,95	00:52	17,05	00:42	18,6	00:39	20,15	00:36
16 km/h	16	00:45	11,2	01:04	12,8	00:56	14,4	00:50	17,6	00:41	19,2	00:38	20,8	00:35
16,5 km/h	16,5	00:44	11,55	01:02	13,2	00:55	14,85	00:48	18,15	00:40	19,8	00:36	21,45	00:34
17 km/h	17	00:42	11,9	01:01	13,6	00:53	15,3	00:47	18,7	00:39	20,4	00:35	22,1	00:33
17,5 km/h	17,5	00:41	12,25	00:59	14	00:51	15,75	00:46	19,25	00:37	21	00:34	22,75	00:32
18 km/h	18	00:40	12,6	00:57	14,4	00:50	16,2	00:44	19,8	00:36	21,6	00:33	23,4	00:31
18,5 km/h	18,5	00:39	12,95	00:56	14,8	00:49	16,65	00:43	20,35	00:35	22,2	00:32	24,05	00:30
19 km/h	19	00:38	13,3	00:54	15,2	00:47	17,1	00:42	20,9	00:34	22,8	00:32	24,7	00:29
19,5 km/h	19,5	00:37	13,65	00:53	15,6	00:46	17,55	00:41	21,45	00:34	23,4	00:31	25,35	00:28
20 km/h	20	00:36	14	00:51	16	00:45	18	00:40	22	00:33	24	00:30	26	00:28