

Nom Prénom..... Âge

Calcul de votre fréquence cardiaque maximale

FCM = 220 - votre âge

F_{cmax} = 

Evaluation diagnostique

Test VMA EVAL ou test Luc Léger ou 1/2 Cooper

Palier atteint		VMA	
Distance réalisée 1/2 Cooper		VMA	
VMA correspondante			VMA (Vitesse maximale aérobie) Vitesse maximale de course que je peux théoriquement maintenir entre 6 et 7 minutes
FC repos avant le test			
FC max après le test			
FC récup après 1 min			

Tableau de correspondance test terrain - VMA estimée

	Test VMA-VAL piste		Test navette Luc Léger		Test 1/2 Cooper	
Palier	Vitesse km/h	VMA km/h	Vitesse km/h	VMA km/h	Distance 6 min	VMA estimée km/h
1	8,5	8	8,5	8,8	1 000 m	10
2	9	8,5	9	9,5	1 050 m	10,5
3	9,5	9	9,5	10,3	1 100 m	11
4	10	9,5	10	11	1 150 m	11,5
5	10,5	10	10,5	11,8	1 200 m	12
6	11	10,5	11	12,3	1 250 m	12,5
7	11,5	11	11,5	13,3	1 300 m	13
8	12	11,5	12	14	1 350 m	13,5
9	12,5	12	12,5	14,8	1 400 m	14
10	13	12,5	13	15,5	1 450 m	14,5
11	13,5	13	13,5	16,3	1 500 m	15
12	14	13,5	14	17	1 550 m	15,5
13	14,5	14	14,5	17,8	1 600 m	16
14	15	14,5	15	18,5	1 650 m	16,5
15	15,5	15	15,5	19,3	1 700 m	17
16	16	15,5	16	20	1 750 m	17,5
17	16,5	16	16,5	20,8	1 800 m	18
18	17	16,5	17	21,5	1 850 m	18,5
19	17,5	17	17,5	22,3	1 900 m	19
20	18	17,5	18	23	1 950 m	19,5
21	18,5	18			2 000 m	20
22	19	18,5			2 050 m	20,5

Allures de travail correspondantes

Tableau d'allures en km/h						
Vitesse km/h	100 m	200 m	300 m	400 m	600 m	1 km
9	40 s	1 min 20	2 min	2 min 40	4 min	6 min 40
9,5	38 s	1 min 16	1 min 54	2 min 32	3 min 48	6 min 18
10	36 s	1 min 12	1 min 48	2 min 24	3 min 36	6 min
10,5	34 s 2	1 min 8 s 4	1 min 45 s 6	2 min 16 s 8	3 min 24 s 2	5 min 43
11	32 s 7	1 min 5 s 4	1 min 38	2 min 10 s 8	3 min 16	5 min 27
11,5	31 s 3	1 min 2 s 6	1 min 33 s 3	2 min 5 s 2	3 min 8	5 min 13
12	30 s	1 min	1 min 30	2 min	3 min	5 min
12,5	28 s 7	57 s 6	1 min 26 s 4	1 min 54 s 4	2 min 52 s 8	4 min 48
13	27 s 7	55 s 4	1 min 23 s 1	1 min 50 s 8	2 min 46 s 2	4 min 37
13,5	26 s 7	53 s 3	1 min 20	1 min 46 s 6	2 min 40	4 min 27
14	25 s 7	51 s 4	1 min 17 s 1	1 min 42 s 8	2 min 34 s 3	4 min 17
14,5	24 s 8	49 s 6	1 min 14 s 5	1 min 39 s 3	2 min 28 s 9	4 min 08
15	24 s	48 s	1 min 12	1 min 36	2 min 24	4 min
15,5	23 s 2	46 s 4	1 min 9 s 5	1 min 32 s 9	2 min 19 s 1	3 min 52
16	22 s 5	45 s	1 min 7 s 5	1 min 30	2 min 15	3 min 45
16,5	21 s 8	43 s 6	1 min 5 s 4	1 min 27 s 2	2 min 10 s 9	3 min 38
17	21 s 2	42 s 3	1 min 3 s 5	1 min 24 s 7	2 min 6 s 9	3 min 32
18	20 s	40 s	1 min	1 min 20	2 min	3 min 20
19	19 s	38 s	57 s	1 min 16	1 min 54	3 min 09
20	18 s	36 s	54 s	1 min 12	1 min 48	3 min
Allure VMA (= 100 %) = X	95 % = environ X-1 km/h	90 % = environ X-3 km/h	85 % = environ X-3 km/h	80 % = environ X-4 km/h	75 % = environ X-5 km/h	110 % = environ X+1 km/h

» EXEMPLE :

VMA = 13 km/h si je veux courir à 95 % de ma VMA je dois courir à 12 km/h

VMA = 15 km/h si je veux courir à 80 % de ma VMA je dois courir à 11km/h

Tests VMA intermédiaire

Fin période du plan d'entraînement

Palier atteint		VMA	
Distance réalisée 1/2 Cooper		VMA	
VMA correspondante		C'est ma vitesse maximale de course	
Distance 10 km		Estimation temps	

<https://bit.ly/39Uct24>