

# TABLEAU D'ÉQUIVALENCE

## PALIERS TEST NAVETTE / TEMPS / DISTANCES

<b>PALIER ATTEINT AU TEST NAVETTE</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
Allure au 100 m VMA à 75%	56 sec	53 sec	50 sec	48 sec	46 sec	43 sec	42 sec	40 sec	38 sec
Temps sur 1300 m VMA à 75%	12'08	11'29	10'50	10'24	9'58	9'19	9'06	8'40	8'14
Temps sur 2000 m VMA à 75%		17'40	16'40	16'00	15'20	14'20	14'00	13'20	12'40
Allure au 100 m VMA à 85%	50 sec	47 sec	45 sec	42 sec	40 sec	38 sec	37 sec	35 sec	34 sec
Temps sur 1300 m VMA à 85%	10'50	10'11	9'45	9'06	8'40	8'14	8'01	7'35	7'22
Temps sur 2000 m VMA à 85%	16'40	15'40	15'00	14'00	13'20	12'40	12'20	11'40	11'20