

ENTRAÎNEMENT - COMPÉTITION VOS VITESSES ET TEMPS DE PASSAGE

Vitesse en km/h	Temps au km	100 m	150 m	200 m	300 m	400 m	500 m	600 m	800 m	1 km	1,2 km	1,5 km	3 km	4 km	5 km	10 km	15 km	20 km	21,1 km	25 km	30 km	42,195 km
6	00:10:00	00:01:00	00:01:30	00:02:00	00:03:00	00:04:00	00:05:00	00:06:00	00:08:00	00:10:00	00:12:00	00:15:00	00:30:00	00:40:00	00:50:00	01:40:00	02:30:00	03:20:00	03:31:00	04:10:00	05:00:00	07:01:15

(EN COURSE) EN FONCTION DE VOTRE VITESSE HORAIRE ET DE LA DISTANCE

Vitesse en km/h	Temps au km	100 m	150 m	200 m	300 m	400 m	500 m	600 m	800 m	1 km	1,2 km	1,5 km	3 km	4 km	5 km	10 km	15 km	20 km	21,1 km	25 km	30 km	42,195 km
15	00:04:00	00:00:24	00:00:36	00:00:48	00:01:12	00:01:36	00:02:00	00:02:24	00:03:12	00:04:00	00:04:48	00:06:00	00:12:00	00:16:00	00:20:00	00:40:00	01:00:00	01:20:00	01:24:24	01:40:00	02:00:00	02:48:47

CE TABLEAU VOUS PERMET DE ➔ Déterminer un temps de course par rapport à une distance et une vitesse (en km/h). Ex. : 800 m à 12 km/h = 4,00 mn. ➔ Déterminer une vitesse par rapport à un temps et une distance. Ex. : 24 mn pour 4 000 m = 10 km/h. ➔ Déterminer une distance par rapport à un temps et une vitesse. Ex. : 5,32 mn à 13 km/h = 1 200 m.