

Déterminer les distances en travail intermittent
pour une course aller-retour entre 2 plots à partir de la VAM
et en fonction du temps de course choisi

	Temps en secondes			
VAM (km/h)	15	30	45	60
10,0	42 m	83 m	125 m	167 m
10,5	44 m	88 m	131 m	175 m
11,0	46 m	92 m	138 m	183 m
11,5	48 m	96 m	144 m	192 m
12,0	50 m	100 m	150 m	200 m
12,5	52 m	104 m	156 m	208 m
13,0	54 m	108 m	163 m	217 m
13,5	56 m	113 m	169 m	225 m
14,0	58 m	117 m	175 m	233 m
14,5	60 m	121 m	181 m	242 m
15,0	63 m	125 m	188 m	250 m
15,5	65 m	129 m	194 m	258 m
16,0	67 m	133 m	200 m	267 m
16,5	69 m	138 m	206 m	275 m
17,0	71 m	142 m	213 m	283 m
17,5	73 m	146 m	219 m	292 m
18,0	75 m	150 m	225 m	300 m
18,5	77 m	154 m	231 m	308 m
19,0	79 m	158 m	238 m	317 m
19,5	81 m	163 m	244 m	325 m
20,0	83 m	167 m	250 m	333 m
20,5	85 m	171 m	256 m	342 m
21,0	88 m	175 m	263 m	350 m
21,5	90 m	179 m	269 m	358 m
22,0	92 m	183 m	275 m	367 m
22,5	94 m	188 m	281 m	375 m
23,0	96 m	192 m	288 m	383 m
23,5	98 m	196 m	294 m	392 m
24,0	100 m	200 m	300 m	400 m