

PREPARATION SEMI-MARATHON			Durée/M	SORTIES en ENDURANCE FONDAMENTALE à 60% VMA ou 66% FCM													
Groupe Marathon	VMA		Dist / Mtrs	TEMPS de passage en minutes, secondes										En heures/ minutes			
NOMS	100%	60%	90	200	1000	2000	3000	4000	5000	6000	7000	8000	9000	10000	15000	20000	21100
GROUPE 0 A	18,9	11,3	17010	01:03	05:17	10:35	15:52	21:10	26:27	31:45	37:02	42:20	47:37	00:52	01:19	01:45	01:51
	18,5	11,1	16650	01:05	05:24	10:49	16:13	21:37	27:02	32:26	37:50	43:15	48:39	00:54	01:21	01:48	01:54
GROUPE 0 B	18,4	11,0	16560	01:05	05:26	10:52	16:18	21:44	27:10	32:37	38:03	43:29	48:55	00:54	01:21	01:48	01:54
	18,0	10,8	16200	01:07	05:33	11:07	16:40	22:13	27:47	33:20	38:53	44:27	50:00	00:55	01:23	01:51	01:57
GROUPE 1 A	17,9	10,7	16110	01:07	05:35	11:10	16:46	22:21	27:56	33:31	39:06	44:42	50:17	00:55	01:23	01:51	01:57
	17,5	10,5	15750	01:09	05:43	11:26	17:09	22:51	28:34	34:17	40:00	45:43	51:26	00:57	01:25	01:54	02:00
GROUPE 1 B	17,4	10,4	15660	01:09	05:45	11:30	17:14	22:59	28:44	34:29	40:14	45:59	51:43	00:57	01:26	01:54	02:01
	17,0	10,2	15300	01:11	05:53	11:46	17:39	23:32	29:25	35:18	41:11	47:04	52:56	00:58	01:28	01:57	02:04
GROUPE 2 A	16,9	10,1	15210	01:11	05:55	11:50	17:45	23:40	29:35	35:30	41:25	47:20	53:15	00:59	01:28	01:58	02:04
	16,5	9,9	14850	01:13	06:04	12:07	18:11	24:15	30:18	36:22	42:25	48:29	54:33	01:00	01:30	02:01	02:07
GROUPE 2 B	16,4	9,8	14760	01:13	06:06	12:12	18:18	24:23	30:29	36:35	42:41	48:47	54:53	01:00	01:31	02:01	02:08
	16,0	9,6	14400	01:15	06:15	12:30	18:45	25:00	31:15	37:30	43:45	50:00	56:15	01:02	01:33	02:05	02:11
GROUPE 3 A	15,9	9,5	14310	01:15	06:17	12:35	18:52	25:09	31:27	37:44	44:02	50:19	56:36	01:02	01:34	02:05	02:12
	15,5	9,3	13950	01:17	06:27	12:54	19:21	25:48	32:15	38:43	45:10	51:37	58:04	01:04	01:36	02:09	02:16
GROUPE 3 B	15,4	9,2	13860	01:18	06:30	12:59	19:29	25:58	32:28	38:58	45:27	51:57	58:26	01:04	01:37	02:09	02:17
	15,0	9,0	13500	01:20	06:40	13:20	20:00	26:40	33:20	40:00	46:40	53:20	00:00	01:06	01:40	02:13	02:20
GROUPE 4 A	14,9	8,9	13410	01:21	06:43	13:25	20:08	26:51	33:33	40:16	46:59	53:41	00:24	01:07	01:40	02:14	02:21
	14,5	8,7	13050	01:23	06:54	13:48	20:41	27:35	34:29	41:23	48:17	55:10	02:04	01:08	01:43	02:17	02:25
GROUPE 4 B	14,4	8,6	12960	01:23	06:57	13:53	20:50	27:47	34:43	41:40	48:37	55:33	02:30	01:09	01:44	02:18	02:26
	14,0	8,4	12600	01:26	07:09	14:17	21:26	28:34	35:43	42:51	50:00	57:09	04:17	01:11	01:47	02:22	02:30
GROUPE 5 A	13,9	8,3	12510	01:26	07:12	14:23	21:35	28:47	35:58	43:10	50:22	57:33	04:45	01:11	01:47	02:23	02:31
	13,5	8,1	12150	01:29	07:24	14:49	22:13	29:38	37:02	44:27	51:51	59:16	06:40	01:14	01:51	02:28	02:36
GROUPE 5 B	13,4	8,0	12060	01:30	07:28	14:56	22:23	29:51	37:19	44:47	52:14	59:42	07:10	01:14	01:51	02:29	02:37
	13,0	7,8	11700	01:32	07:42	15:23	23:05	30:46	38:28	46:09	53:51	01:32	09:14	01:16	01:55	02:33	02:42