

# TABLEAU DES ZONES / ALLURE AU KM

| ZONES             | VMA | Z2           | Z3          | Z4          | Z5          | Z6          | Z7          |
|-------------------|-----|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Z1 / Z2 (Footing) | 10  | 12'00 / 9'23 | 9'23 / 7'48 | 7'48 / 7'04 | 7'04 / 6'40 | 6'40 / 6'19 | 6'19 / 5'43 |
|                   | 11  | 10'55 / 8'31 | 8'31 / 7'05 | 7'05 / 6'25 | 6'25 / 6'04 | 6'04 / 5'44 | 5'44 / 5'12 |
| Z3 (Tempo)        | 12  | 10'00 / 7'49 | 7'49 / 6'30 | 6'30 / 5'53 | 5'53 / 5'33 | 5'33 / 5'16 | 5'16 / 4'46 |
|                   | 13  | 9'14 / 7'13  | 7'13 / 6'00 | 6'00 / 5'26 | 5'26 / 5'08 | 5'08 / 4'51 | 4'51 / 4'24 |
| Z4 (Marathon)     | 14  | 8'34 / 6'42  | 6'42 / 5'34 | 5'34 / 5'03 | 5'03 / 4'46 | 4'46 / 4'31 | 4'31 / 4'05 |
|                   | 15  | 8'00 / 6'15  | 6'15 / 5'12 | 5'12 / 4'42 | 4'42 / 4'27 | 4'27 / 4'13 | 4'13 / 3'49 |
| Z5 (Semi)         | 16  | 7'30 / 5'52  | 5'52 / 4'52 | 4'52 / 4'25 | 4'25 / 4'10 | 4'10 / 3'57 | 3'57 / 3'34 |
|                   | 17  | 7'04 / 5'31  | 5'31 / 4'35 | 4'35 / 4'09 | 4'09 / 3'55 | 3'55 / 3'43 | 3'43 / 3'22 |
| Z6 (10km)         | 18  | 6'40 / 5'12  | 5'12 / 4'20 | 4'20 / 3'55 | 3'55 / 3'42 | 3'42 / 3'31 | 3'31 / 3'10 |
|                   | 19  | 6'19 / 4'56  | 4'56 / 4'06 | 4'06 / 3'43 | 3'43 / 3'31 | 3'31 / 3'19 | 3'19 / 3'00 |
| Z7 (5km)          | 20  | 6'00 / 4'41  | 4'41 / 3'54 | 3'54 / 3'32 | 3'32 / 3'20 | 3'20 / 3'09 | 3'09 / 2'51 |
|                   | 21  | 5'43 / 4'28  | 4'28 / 3'43 | 3'43 / 3'22 | 3'22 / 3'10 | 3'10 / 3'00 | 3'00 / 2'43 |