

TABLEAU DES ZONES / ALLURE AU KM

ZONES	VMA	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7
Z2	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	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