



## TRAVAIL DE LA VMA EN REPETITIONS EGALES

Evolution des distances	Blanc VMA 10	Jaune VMA 11 à 14	Orange VMA 15 à 17	Rouge VMA 18 à 20
150	10 x 150m	12 x 150m	14 x 150m	16 x 150m
200	8 x 200m	10 x 200m	12 x 200m	14 x 200m
300	6 x 300m	8 x 300m	10 x 300m	12 x 300m
400	5 x 400m	8 x 400m	10 x 400m	10 x 400m
500	3 x 500m	6 x 500m	8 x 500m	10 x 500m
1000	2 x 1000m	3 x 1000m	4 x 1000m	5 x 1000m
Test final possible en fin de cycle	1000m	1500m	1500m	2000m

Possibilité de fractionner en deux séries

Récupération :- le temps d'effort le plus possible en trottinant

-3' à 4' entre les séries

## VOS ALLURES EN FONCTION DE VOTRE VMA

VMA	15''	100m	150m	30''	200m	300m	1'	400m	500m	1000m
10	46m	33''	51''	88m	1'09''	1'48''	166m	2'24''	3'10''	6'40''
11	50m	30''	47''	97m	1'03''	1'38''	183m	2'11''	2'52''	6'04''
12	55m	28''	43''	105m	57''	1'30''	200m	2'	2'38''	5'33''
13	59,5m	26''	40''	114m	53''	1'23''	216m	1'51''	2'26''	5'08''
14	64m	24''	37''	123m	49''	1'17''	233m	1'43''	2'15''	4'46''
15	69m	22''	34''	132m	46''	1'12''	250m	1'36''	2'06''	4'27''
16	73,5m	21''	32''	140m	43''	1'07''	266m	1'30''	1'58''	4'10''
17	78m	19''	30''	149m	40''	1'03''	283m	1'25''	1'51''	3'55''
18	82,5m	18''	29''	158m	38''	1'	300m	1'20''	1'45''	3'42''
19	87m	17''	27''	167m	36''	57''	316m	1'16''	1'40''	3'31''
20	92m	16''	26''	175m	34''	54''	333m	1'12''	1'35''	3'20''
% VMA	110	110	105	105	105	100	100	100	95	90

## VOS ALLURES SEUIL A 85% VMA 1000m, 2000m, 3000m

VMA	1000	2000	3000	Temps au 200 m
10	7'04''	14'07''	21'11''	1'25''
11	6'25''	12'50''	19'15''	1'17''
12	5'53''	11'46''	17'39''	1'11''
13	5'26''	10'52''	16'17''	1'05''
14	5'03''	10'05''	15'08''	1'01''
15	4'42''	9'25''	14'07''	56''
16	4'25''	8'49''	13'14''	53''
17	4'09''	8'18''	12'27''	50''
18	3'55''	7'51''	11'46''	47''
19	3'43''	7'26''	11'09''	45''
20	3'32''	7'04''	10'35''	42''



### VMA 19

		VMA					delta50			seuil				
% VMA		120%	115%	110%	105%	100%	95%	92%	90%	88%	85%	80%	78%	75%
DISTANCE EN METRES	100	0:00:16	0:00:16	0:00:17	0:00:18	0:00:19	0:00:20	0:00:21	0:00:21	0:00:22	0:00:22	0:00:24	0:00:24	0:00:25
	150	0:00:24	0:00:25	0:00:26	0:00:27	0:00:28	0:00:30	0:00:31	0:00:32	0:00:32	0:00:33	0:00:36	0:00:36	0:00:38
	200	0:00:32	0:00:33	0:00:34	0:00:36	0:00:38	0:00:40	0:00:41	0:00:42	0:00:43	0:00:45	0:00:47	0:00:49	0:00:51
	250	0:00:39	0:00:41	0:00:43	0:00:45	0:00:47	0:00:50	0:00:51	0:00:53	0:00:54	0:00:56	0:00:59	0:01:01	0:01:03
	300	0:00:47	0:00:49	0:00:52	0:00:54	0:00:57	0:01:00	0:01:02	0:01:03	0:01:05	0:01:07	0:01:11	0:01:13	0:01:16
	400	0:01:03	0:01:06	0:01:09	0:01:12	0:01:16	0:01:20	0:01:22	0:01:24	0:01:26	0:01:29	0:01:35	0:01:37	0:01:41
	500	0:01:19	0:01:22	0:01:26	0:01:30	0:01:35	0:01:40	0:01:43	0:01:45	0:01:48	0:01:51	0:01:58	0:02:01	0:02:06
	600	0:01:35	0:01:39	0:01:43	0:01:48	0:01:54	0:02:00	0:02:04	0:02:06	0:02:09	0:02:14	0:02:22	0:02:26	0:02:32
	800	0:02:06	0:02:12	0:02:18	0:02:24	0:02:32	0:02:40	0:02:45	0:02:48	0:02:52	0:02:58	0:03:09	0:03:14	0:03:22
	1000	0:02:38	0:02:45	0:02:52	0:03:00	0:03:09	0:03:19	0:03:26	0:03:31	0:03:35	0:03:43	0:03:57	0:04:03	0:04:13
	1200	0:03:09	0:03:18	0:03:27	0:03:37	0:03:47	0:03:59	0:04:07	0:04:13	0:04:18	0:04:27	0:04:44	0:04:51	0:05:03
	1600	0:04:13	0:04:24	0:04:36	0:04:49	0:05:03	0:05:19	0:05:30	0:05:37	0:05:44	0:05:57	0:06:19	0:06:29	0:06:44
	2000	0:05:16	0:05:30	0:05:44	0:06:01	0:06:19	0:06:39	0:06:52	0:07:01	0:07:11	0:07:26	0:07:54	0:08:06	0:08:25
	2400	0:06:19	0:06:35	0:06:53	0:07:13	0:07:35	0:07:59	0:08:14	0:08:25	0:08:37	0:08:55	0:09:28	0:09:43	0:10:06
	2800	0:07:22	0:07:41	0:08:02	0:08:25	0:08:51	0:09:18	0:09:37	0:09:49	0:10:03	0:10:24	0:11:03	0:11:20	0:11:47
3000	0:07:54	0:08:14	0:08:37	0:09:01	0:09:28	0:09:58	0:10:18	0:10:32	0:10:46	0:11:09	0:11:51	0:12:09	0:12:38	
4000	0:10:32	0:10:59	0:11:29	0:12:02	0:12:38	0:13:18	0:13:44	0:14:02	0:14:21	0:14:52	0:15:47	0:16:12	0:16:51	
5000	0:13:09	0:13:44	0:14:21	0:15:02	0:15:47	0:16:37	0:17:10	0:17:33	0:17:57	0:18:35	0:19:44	0:20:15	0:21:03	
6000	0:15:47	0:16:29	0:17:13	0:18:03	0:18:57	0:19:57	0:20:36	0:21:03	0:21:32	0:22:17	0:23:41	0:24:17	0:25:16	

### VMA 18

		VMA					delta50			seuil				
% VMA		120%	115%	110%	105%	100%	95%	92%	90%	88%	85%	80%	78%	75%
DISTANCE EN METRES	100	0:00:17	0:00:17	0:00:18	0:00:19	0:00:20	0:00:21	0:00:22	0:00:22	0:00:23	0:00:24	0:00:25	0:00:26	0:00:27
	150	0:00:25	0:00:26	0:00:27	0:00:29	0:00:30	0:00:32	0:00:33	0:00:33	0:00:34	0:00:35	0:00:38	0:00:38	0:00:40
	200	0:00:33	0:00:35	0:00:36	0:00:38	0:00:40	0:00:42	0:00:43	0:00:44	0:00:45	0:00:47	0:00:50	0:00:51	0:00:53
	250	0:00:42	0:00:43	0:00:45	0:00:48	0:00:50	0:00:53	0:00:54	0:00:56	0:00:57	0:00:59	0:01:02	0:01:04	0:01:07
	300	0:00:50	0:00:52	0:00:55	0:00:57	0:01:00	0:01:03	0:01:05	0:01:07	0:01:08	0:01:11	0:01:15	0:01:17	0:01:20
	400	0:01:07	0:01:10	0:01:13	0:01:16	0:01:20	0:01:24	0:01:27	0:01:29	0:01:31	0:01:34	0:01:40	0:01:43	0:01:47
	500	0:01:23	0:01:27	0:01:31	0:01:35	0:01:40	0:01:45	0:01:49	0:01:51	0:01:54	0:01:58	0:02:05	0:02:08	0:02:13
	600	0:01:40	0:01:44	0:01:49	0:01:54	0:02:00	0:02:06	0:02:10	0:02:13	0:02:16	0:02:21	0:02:30	0:02:34	0:02:40
	800	0:02:13	0:02:19	0:02:25	0:02:32	0:02:40	0:02:48	0:02:54	0:02:58	0:03:02	0:03:08	0:03:20	0:03:25	0:03:33
	1000	0:02:47	0:02:54	0:03:02	0:03:10	0:03:20	0:03:31	0:03:37	0:03:42	0:03:47	0:03:55	0:04:10	0:04:16	0:04:27
	1200	0:03:20	0:03:29	0:03:38	0:03:49	0:04:00	0:04:13	0:04:21	0:04:27	0:04:33	0:04:42	0:05:00	0:05:08	0:05:20
	1600	0:04:27	0:04:38	0:04:51	0:05:05	0:05:20	0:05:37	0:05:48	0:05:56	0:06:04	0:06:16	0:06:40	0:06:50	0:07:07
	2000	0:05:33	0:05:48	0:06:04	0:06:21	0:06:40	0:07:01	0:07:15	0:07:24	0:07:35	0:07:51	0:08:20	0:08:33	0:08:53
	2400	0:06:40	0:06:57	0:07:16	0:07:37	0:08:00	0:08:25	0:08:42	0:08:53	0:09:05	0:09:25	0:10:00	0:10:15	0:10:40
	2800	0:07:47	0:08:07	0:08:29	0:08:53	0:09:20	0:09:49	0:10:09	0:10:22	0:10:36	0:10:59	0:11:40	0:11:58	0:12:27
3000	0:08:20	0:08:42	0:09:05	0:09:31	0:10:00	0:10:32	0:10:52	0:11:07	0:11:22	0:11:46	0:12:30	0:12:49	0:13:20	
4000	0:11:07	0:11:36	0:12:07	0:12:42	0:13:20	0:14:02	0:14:30	0:14:49	0:15:09	0:15:41	0:16:40	0:17:06	0:17:47	
5000	0:13:53	0:14:30	0:15:09	0:15:52	0:16:40	0:17:33	0:18:07	0:18:31	0:18:56	0:19:36	0:20:50	0:21:22	0:22:13	
6000	0:16:40	0:17:23	0:18:11	0:19:03	0:20:00	0:21:03	0:21:44	0:22:13	0:22:44	0:23:32	0:25:00	0:25:38	0:26:40	

### VMA 17

		VMA					delta50			seuil				
% VMA		120%	115%	110%	105%	100%	95%	92%	90%	88%	85%	80%	78%	75%
DISTANCE EN METRES	100	0:00:18	0:00:18	0:00:19	0:00:20	0:00:21	0:00:22	0:00:23	0:00:24	0:00:24	0:00:25	0:00:26	0:00:27	0:00:28
	150	0:00:26	0:00:28	0:00:29	0:00:30	0:00:32	0:00:33	0:00:35	0:00:35	0:00:36	0:00:37	0:00:40	0:00:41	0:00:42
	200	0:00:35	0:00:37	0:00:39	0:00:40	0:00:42	0:00:45	0:00:46	0:00:47	0:00:48	0:00:50	0:00:53	0:00:54	0:00:56
	250	0:00:44	0:00:46	0:00:48	0:00:50	0:00:53	0:00:56	0:00:58	0:00:59	0:01:00	0:01:02	0:01:06	0:01:08	0:01:11
	300	0:00:53	0:00:55	0:00:58	0:01:01	0:01:04	0:01:07	0:01:09	0:01:11	0:01:12	0:01:15	0:01:19	0:01:21	0:01:25
	400	0:01:11	0:01:14	0:01:17	0:01:21	0:01:25	0:01:29	0:01:32	0:01:34	0:01:36	0:01:40	0:01:46	0:01:49	0:01:53
	500	0:01:28	0:01:32	0:01:36	0:01:41	0:01:46	0:01:51	0:01:55	0:01:58	0:02:00	0:02:05	0:02:12	0:02:16	0:02:21
	600	0:01:46	0:01:50	0:01:56	0:02:01	0:02:07	0:02:14	0:02:18	0:02:21	0:02:24	0:02:29	0:02:39	0:02:43	0:02:49
	800	0:02:21	0:02:27	0:02:34	0:02:41	0:02:49	0:02:58	0:03:04	0:03:08	0:03:13	0:03:19	0:03:32	0:03:37	0:03:46
	1000	0:02:56	0:03:04	0:03:13	0:03:22	0:03:32	0:03:43	0:03:50	0:03:55	0:04:01	0:04:09	0:04:25	0:04:31	0:04:42
	1200	0:03:32	0:03:41	0:03:51	0:04:02	0:04:14	0:04:27	0:04:36	0:04:42	0:04:49	0:04:59	0:05:18	0:05:26	0:05:39
	1600	0:04:42	0:04:55	0:05:08	0:05:23	0:05:39	0:05:57	0:06:08	0:06:16	0:06:25	0:06:39	0:07:04	0:07:14	0:07:32
	2000	0:05:53	0:06:08	0:06:25	0:06:43	0:07:04	0:07:26	0:07:40	0:07:51	0:08:01	0:08:18	0:08:49	0:09:03	0:09:25
	2400	0:07:04	0:07:22	0:07:42	0:08:04	0:08:28	0:08:55	0:09:12	0:09:25	0:09:38	0:09:58	0:10:35	0:10:52	0:11:18
	2800	0:08:14	0:08:36	0:08:59	0:09:25	0:09:53	0:10:24	0:10:45	0:10:59	0:11:14	0:11:38	0:12:21	0:12:40	0:13:11
3000	0:08:49	0:09:12	0:09:38	0:10:05	0:10:35	0:11:09	0:11:31	0:11:46	0:12:02	0:12:27	0:13:14	0:13:34	0:14:07	
4000	0:11:46	0:12:17	0:12:50	0:13:27	0:14:07	0:14:52	0:15:21	0:15:41	0:16:03	0:16:37	0:17:39	0:18:06	0:18:49	
5000	0:14:42	0:15:21	0:16:03	0:16:48	0:17:39	0:18:35	0:19:11	0:19:36	0:20:03	0:20:46	0:22:04	0:22:37	0:23:32	
6000	0:17:39	0:18:25	0:19:15	0:20:10	0:21:11	0:22:17	0:23:01	0:23:32	0:24:04	0:24:55	0:26:28	0:27:09	0:28:14	



### VMA 16

	VMA 16													
	% VMA	VMA				delta50				seuil				
	120%	115%	110%	105%	100%	95%	92%	90%	88%	85%	80%	78%	75%	
DISTANCE EN METRES	100	0:00:19	0:00:20	0:00:20	0:00:21	0:00:23	0:00:24	0:00:24	0:00:25	0:00:26	0:00:26	0:00:28	0:00:29	0:00:30
	150	0:00:28	0:00:29	0:00:31	0:00:32	0:00:34	0:00:36	0:00:37	0:00:38	0:00:38	0:00:40	0:00:42	0:00:43	0:00:45
	200	0:00:38	0:00:39	0:00:41	0:00:43	0:00:45	0:00:47	0:00:49	0:00:50	0:00:51	0:00:53	0:00:56	0:00:58	0:01:00
	250	0:00:47	0:00:49	0:00:51	0:00:54	0:00:56	0:00:59	0:01:01	0:01:02	0:01:04	0:01:06	0:01:10	0:01:12	0:01:15
	300	0:00:56	0:00:59	0:01:01	0:01:04	0:01:07	0:01:11	0:01:13	0:01:15	0:01:17	0:01:19	0:01:24	0:01:27	0:01:30
	400	0:01:15	0:01:18	0:01:22	0:01:26	0:01:30	0:01:35	0:01:38	0:01:40	0:01:42	0:01:46	0:01:52	0:01:55	0:02:00
	500	0:01:34	0:01:38	0:01:42	0:01:47	0:01:52	0:01:58	0:02:02	0:02:05	0:02:08	0:02:12	0:02:21	0:02:24	0:02:30
	600	0:01:53	0:01:57	0:02:03	0:02:09	0:02:15	0:02:22	0:02:27	0:02:30	0:02:33	0:02:39	0:02:49	0:02:53	0:03:00
	800	0:02:30	0:02:37	0:02:44	0:02:51	0:03:00	0:03:09	0:03:16	0:03:20	0:03:25	0:03:32	0:03:45	0:03:51	0:04:00
	1000	0:03:08	0:03:16	0:03:25	0:03:34	0:03:45	0:03:57	0:04:05	0:04:10	0:04:16	0:04:25	0:04:41	0:04:48	0:05:00
	1200	0:03:45	0:03:55	0:04:05	0:04:17	0:04:30	0:04:44	0:04:53	0:05:00	0:05:07	0:05:18	0:05:37	0:05:46	0:06:00
	1600	0:05:00	0:05:13	0:05:27	0:05:43	0:06:00	0:06:19	0:06:31	0:06:40	0:06:49	0:07:04	0:07:30	0:07:42	0:08:00
	2000	0:06:15	0:06:31	0:06:49	0:07:09	0:07:30	0:07:54	0:08:09	0:08:20	0:08:31	0:08:49	0:09:22	0:09:37	0:10:00
	2400	0:07:30	0:07:50	0:08:11	0:08:34	0:09:00	0:09:28	0:09:47	0:10:00	0:10:14	0:10:35	0:11:15	0:11:32	0:12:00
	2800	0:08:45	0:09:08	0:09:33	0:10:00	0:10:30	0:11:03	0:11:25	0:11:40	0:11:56	0:12:21	0:13:07	0:13:28	0:14:00
	3000	0:09:22	0:09:47	0:10:14	0:10:43	0:11:15	0:11:51	0:12:14	0:12:30	0:12:47	0:13:14	0:14:04	0:14:25	0:15:00
4000	0:12:30	0:13:03	0:13:38	0:14:17	0:15:00	0:15:47	0:16:18	0:16:40	0:17:03	0:17:39	0:18:45	0:19:14	0:20:00	
5000	0:15:37	0:16:18	0:17:03	0:17:51	0:18:45	0:19:44	0:20:23	0:20:50	0:21:18	0:22:04	0:23:26	0:24:02	0:25:00	
6000	0:18:45	0:19:34	0:20:27	0:21:26	0:22:30	0:23:41	0:24:27	0:25:00	0:25:34	0:26:28	0:28:07	0:28:51	0:30:00	

### VMA 15

	VMA 15													
	% VMA	VMA				delta50				seuil				
	120%	115%	110%	105%	100%	95%	92%	90%	88%	85%	80%	78%	75%	
DISTANCE EN METRES	100	0:00:20	0:00:21	0:00:22	0:00:23	0:00:24	0:00:25	0:00:26	0:00:27	0:00:27	0:00:28	0:00:30	0:00:31	0:00:32
	150	0:00:30	0:00:31	0:00:33	0:00:34	0:00:36	0:00:38	0:00:39	0:00:40	0:00:41	0:00:42	0:00:45	0:00:46	0:00:48
	200	0:00:40	0:00:42	0:00:44	0:00:46	0:00:48	0:00:51	0:00:52	0:00:53	0:00:55	0:00:56	0:01:00	0:01:02	0:01:04
	250	0:00:50	0:00:52	0:00:55	0:00:57	0:01:00	0:01:03	0:01:05	0:01:07	0:01:08	0:01:11	0:01:15	0:01:17	0:01:20
	300	0:01:00	0:01:03	0:01:05	0:01:09	0:01:12	0:01:16	0:01:18	0:01:20	0:01:22	0:01:25	0:01:30	0:01:32	0:01:36
	400	0:01:20	0:01:23	0:01:27	0:01:31	0:01:36	0:01:41	0:01:44	0:01:47	0:01:49	0:01:53	0:02:00	0:02:03	0:02:08
	500	0:01:40	0:01:44	0:01:49	0:01:54	0:02:00	0:02:06	0:02:10	0:02:13	0:02:16	0:02:21	0:02:30	0:02:34	0:02:40
	600	0:02:00	0:02:05	0:02:11	0:02:17	0:02:24	0:02:32	0:02:37	0:02:40	0:02:44	0:02:49	0:03:00	0:03:05	0:03:12
	800	0:02:40	0:02:47	0:02:55	0:03:03	0:03:12	0:03:22	0:03:29	0:03:33	0:03:38	0:03:46	0:04:00	0:04:06	0:04:16
	1000	0:03:20	0:03:29	0:03:38	0:03:49	0:04:00	0:04:13	0:04:21	0:04:27	0:04:33	0:04:42	0:05:00	0:05:08	0:05:20
	1200	0:04:00	0:04:10	0:04:22	0:04:34	0:04:48	0:05:03	0:05:13	0:05:20	0:05:27	0:05:39	0:06:00	0:06:09	0:06:24
	1600	0:05:20	0:05:34	0:05:49	0:06:06	0:06:24	0:06:44	0:06:57	0:07:07	0:07:16	0:07:32	0:08:00	0:08:12	0:08:32
	2000	0:06:40	0:06:57	0:07:16	0:07:37	0:08:00	0:08:25	0:08:42	0:08:53	0:09:05	0:09:25	0:10:00	0:10:15	0:10:40
	2400	0:08:00	0:08:21	0:08:44	0:09:09	0:09:36	0:10:06	0:10:26	0:10:40	0:10:55	0:11:18	0:12:00	0:12:18	0:12:48
	2800	0:09:20	0:09:44	0:10:11	0:10:40	0:11:12	0:11:47	0:12:10	0:12:27	0:12:44	0:13:11	0:14:00	0:14:22	0:14:56
	3000	0:10:00	0:10:26	0:10:55	0:11:26	0:12:00	0:12:38	0:13:03	0:13:20	0:13:38	0:14:07	0:15:00	0:15:23	0:16:00
4000	0:13:20	0:13:55	0:14:33	0:15:14	0:16:00	0:16:51	0:17:23	0:17:47	0:18:11	0:18:49	0:20:00	0:20:31	0:21:20	
5000	0:16:40	0:17:23	0:18:11	0:19:03	0:20:00	0:21:03	0:21:44	0:22:13	0:22:44	0:23:32	0:25:00	0:25:38	0:26:40	
6000	0:20:00	0:20:52	0:21:49	0:22:51	0:24:00	0:25:16	0:26:05	0:26:40	0:27:16	0:28:14	0:30:00	0:30:46	0:32:00	

### VMA 14

	VMA 14													
	% VMA	VMA				delta50				seuil				
	120%	115%	110%	105%	100%	95%	92%	90%	88%	85%	80%	78%	75%	
DISTANCE EN METRES	100	0:00:21	0:00:22	0:00:23	0:00:24	0:00:26	0:00:27	0:00:28	0:00:29	0:00:29	0:00:30	0:00:32	0:00:33	0:00:34
	150	0:00:32	0:00:34	0:00:35	0:00:37	0:00:39	0:00:41	0:00:42	0:00:43	0:00:44	0:00:45	0:00:48	0:00:49	0:00:51
	200	0:00:43	0:00:45	0:00:47	0:00:49	0:00:51	0:00:54	0:00:56	0:00:57	0:00:58	0:01:01	0:01:04	0:01:06	0:01:09
	250	0:00:54	0:00:56	0:00:58	0:01:01	0:01:04	0:01:08	0:01:10	0:01:11	0:01:13	0:01:16	0:01:20	0:01:22	0:01:26
	300	0:01:04	0:01:07	0:01:10	0:01:13	0:01:17	0:01:21	0:01:24	0:01:26	0:01:28	0:01:31	0:01:36	0:01:39	0:01:43
	400	0:01:26	0:01:29	0:01:34	0:01:38	0:01:43	0:01:48	0:01:52	0:01:54	0:01:57	0:02:01	0:02:09	0:02:12	0:02:17
	500	0:01:47	0:01:52	0:01:57	0:02:02	0:02:09	0:02:15	0:02:20	0:02:23	0:02:26	0:02:31	0:02:41	0:02:45	0:02:51
	600	0:02:09	0:02:14	0:02:20	0:02:27	0:02:34	0:02:42	0:02:48	0:02:51	0:02:55	0:03:02	0:03:13	0:03:18	0:03:26
	800	0:02:51	0:02:59	0:03:07	0:03:16	0:03:26	0:03:37	0:03:44	0:03:49	0:03:54	0:04:02	0:04:17	0:04:24	0:04:34
	1000	0:03:34	0:03:44	0:03:54	0:04:05	0:04:17	0:04:31	0:04:40	0:04:46	0:04:52	0:05:03	0:05:21	0:05:30	0:05:43
	1200	0:04:17	0:04:28	0:04:41	0:04:54	0:05:09	0:05:25	0:05:35	0:05:43	0:05:51	0:06:03	0:06:26	0:06:36	0:06:51
	1600	0:05:43	0:05:58	0:06:14	0:06:32	0:06:51	0:07:13	0:07:27	0:07:37	0:07:48	0:08:04	0:08:34	0:08:47	0:09:09
	2000	0:07:09	0:07:27	0:07:48	0:08:10	0:08:34	0:09:01	0:09:19	0:09:31	0:09:44	0:10:05	0:10:43	0:10:59	0:11:26
	2400	0:08:34	0:08:57	0:09:21	0:09:48	0:10:17	0:10:50	0:11:11	0:11:26	0:11:41	0:12:06	0:12:51	0:13:11	0:13:43
	2800	0:10:00	0:10:26	0:10:55	0:11:26	0:12:00	0:12:38	0:13:03	0:13:20	0:13:38	0:14:07	0:15:00	0:15:23	0:16:00
	3000	0:10:43	0:11:11	0:11:41	0:12:15	0:12:51	0:13:32	0:13:59	0:14:17	0:14:37	0:15:08	0:16:04	0:16:29	0:17:09
4000	0:14:17	0:14:54	0:15:35	0:16:20	0:17:09	0:18:03	0:18:38	0:19:03	0:19:29	0:20:10	0:21:26	0:21:59	0:22:51	
5000	0:17:51	0:18:38	0:19:29	0:20:24	0:21:26	0:22:33	0:23:18	0:23:49	0:24:21	0:25:13	0:26:47	0:27:28	0:28:34	
6000	0:21:26	0:22:22	0:23:23	0:24:29	0:25:43	0:27:04	0:27:57	0:28:34	0:29:13	0:30:15	0:32:09	0:32:58	0:34:17	