

Allure fractionné à partir du temps sur 10 kms.

Le tableau 1 donne une estimation de la performance possible sur 10 kms; d'autre part, les prévisions sur 10 kms ne sont qu'indicatives et donne le résultat espéré avec un entraînement adapté, en respectant notamment les allures du fractionné sur 500, 400, 300 et 200m. Inversement, le temps espéré sur 10 kms donne une estimation des allures à l'entraînement pour y arriver

Le tableau 2 donne les allures destinées à améliorer ou entretenir le seuil (ou VMA longue) selon les distances de 1000, 2000m et 3000m.

Tableau 1.

10 kms	500	400	300	200
32'10	1'27	1'06	49"5	33"
33'00	1'29	1'08	51"	33"5
33'45	1'31	1'10	52"5	34"
34'30	1'33	1'12	53"	34"5
35'20	1'35	1'13	54"	35"
36'15	1'37	1'15	55"5	36"
37'15	1'40	1'17	57"	37"
38'20	1'42	1'19	58"5	38"
39'20	1'44	1'21	60"	39"
40'20	1'47	1'23	61"5	40"
41'20	1'49	1'24	63"	41"
42'15	1'51	1'26	64"	42"
43'10	1'53	1'28	65"5	43"
44'00	1'56	1'30	67"	44"
45'10	1'58	1'31	68"5	45"
46'10	2'00	1'33	70"	45"5
47'10	2'03	1'34	71"5	46"
48'00	2'05	1'36	72"5	47"
48'40	2'07	1'38	73"5	48"
49'20	2'10	1'40	75"	49"
50'15	2'12	1'41	76"5	50"
51'10	2'14	1'43	78"	50"5
51'55	2'17	1'45	79"5	51"
52'40	2'20	1'47	81"	52"

Tableau 2.

Temps sur 10 kms	Allures spécifiques		
	4 à 6 x 1000m /200m trot (95 %VMA)	2 à 3 x 2000 m / 3' trot (90 % VMA)	2 x 3000 m / 3' trot (85 %VMA)
32 30	3 05	6 30	10 20
33 20	3 09	6 40	10 32
34 10	3 14	6 50	10 52
35 15	3 19	7 01	11 09
36 00	3 25	7 10	11 27
37 00	3 31	7 24	11 46
38 15	3 37	7 37	12 06
39 15	3 43	7 51	12 27
40 25	3 50	8 05	12 50
41 40	3 57	8 20	13 14
43 00	4 04	8 36	13 40
44 30	4 13	8 53	14 07
46 00	4 21	9 13	14 36
47 40	4 31	9 31	15 08
49 30	4 41	9 53	15 41
51 20	4 51	10 15	16 17
53 00	5 03	10 40	16 56