

10 kms	4 à x 1000m / 2à3x (95 %VMA)	2000 m / 3' tr (85 %VMA) (90%VMA)	2 x 3000 m / 3't trot
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