

Distance et vitesse en un coup d'oeil

Vitesse	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Distance											
1	0:06:00	0:05:27	0:05:00	0:04:37	0:04:17	0:04:00	0:03:45	0:03:32	0:03:20	0:03:09	0:03:00
2	0:12:00	0:10:55	0:10:00	0:09:14	0:08:34	0:08:00	0:07:30	0:07:04	0:06:40	0:06:19	0:06:00
3	0:18:00	0:16:22	0:15:00	0:13:51	0:12:51	0:12:00	0:11:15	0:10:35	0:10:00	0:09:28	0:09:00
4	0:24:00	0:21:49	0:20:00	0:18:28	0:17:09	0:16:00	0:15:00	0:14:07	0:13:20	0:12:38	0:12:00
5	0:30:00	0:27:16	0:25:00	0:23:05	0:21:26	0:20:00	0:18:45	0:17:39	0:16:40	0:15:47	0:15:00
6	0:36:00	0:32:44	0:30:00	0:27:42	0:25:43	0:24:00	0:22:30	0:21:11	0:20:00	0:18:57	0:18:00
7	0:42:00	0:38:11	0:35:00	0:32:18	0:30:00	0:28:00	0:26:15	0:24:42	0:23:20	0:22:06	0:21:00
8	0:48:00	0:43:38	0:40:00	0:36:55	0:34:17	0:32:00	0:30:00	0:28:14	0:26:40	0:25:16	0:24:00
9	0:54:00	0:49:05	0:45:00	0:41:32	0:38:34	0:36:00	0:33:45	0:31:46	0:30:00	0:28:25	0:27:00
10	1:00:00	0:54:33	0:50:00	0:46:09	0:42:51	0:40:00	0:37:30	0:35:18	0:33:20	0:31:35	0:30:00

La bonne fréquence cardiaque

Calculez la bonne fréquence cardiaque selon votre âge et selon le type d'effort que vous désirez. La FCM ou fréquence cardiaque maximale est obtenue à partir de la formule $220 - \text{l'âge}$ pour les hommes, $226 - \text{l'âge}$ pour les femmes. Un cardiofréquencemètre vous permettra de contrôler votre fréquence cardiaque à tout moment pendant l'effort.

Age	Bien-être	Brûlure graisses	Endurance	Anaérobie	VMA	FC Max
	50% à 60%	60% à 70 %	70% à 75 %	80% à 85 %	90% à 95 %	100%
20	100-120	120-140	140-150	160-170	180-190	200
22	99-119	119-139	139-149	158-168	178-188	198
24	98-118	118-137	137-147	157-167	176-186	196
26	97-116	116-136	136-146	155-165	175-184	194
28	96-115	115-134	134-144	154-163	173-182	192
30	95-115	114-134	133-143	152-162	171-181	190
32	94-113	113-132	132-141	150-160	169-179	188
34	93-112	112-130	130-140	149-158	167-177	186
36	92-110	110-129	129-138	147-156	166-175	184
38	91-109	109-127	127-137	146-155	164-173	182
40	90-108	108-126	126-135	144-153	162-171	180
45	88-105	105-123	123-131	140-149	158-166	175
50	85-102	102-119	119-128	136-145	153-162	170
55	83-99	99-116	116-124	132-140	149-157	165
60	80-96	96-112	112-120	128-136	144-152	160