

TABLEAU DES ALLURES

Temps de passage du 5 km au marathon · semi-marathon inclus

Repère ton allure au kilomètre dans la colonne noire. La ligne te donne ta vitesse et ton temps final sur chaque distance. Les lignes jaunes marquent les minutes rondes.

Allure /km	Vitesse km/h	5 km	10 km	15 km	20 km	Semi	30 km	Marathon
9'00	6,67	45'00	1h30'00	2h15'00	3h00'00	3h09'53	4h30'00	6h19'45
8'55	6,73	44'35	1h29'10	2h13'45	2h58'20	3h08'07	4h27'30	6h16'14
8'50	6,79	44'10	1h28'20	2h12'30	2h56'40	3h06'22	4h25'00	6h12'43
8'45	6,86	43'45	1h27'30	2h11'15	2h55'00	3h04'36	4h22'30	6h09'12
8'40	6,92	43'20	1h26'40	2h10'00	2h53'20	3h02'51	4h20'00	6h05'41
8'35	6,99	42'55	1h25'50	2h08'45	2h51'40	3h01'05	4h17'30	6h02'10
8'30	7,06	42'30	1h25'00	2h07'30	2h50'00	2h59'20	4h15'00	5h58'39
8'25	7,13	42'05	1h24'10	2h06'15	2h48'20	2h57'34	4h12'30	5h55'08
8'20	7,20	41'40	1h23'20	2h05'00	2h46'40	2h55'49	4h10'00	5h51'38
8'15	7,27	41'15	1h22'30	2h03'45	2h45'00	2h54'03	4h07'30	5h48'07
8'10	7,35	40'50	1h21'40	2h02'30	2h43'20	2h52'18	4h05'00	5h44'36
8'05	7,42	40'25	1h20'50	2h01'15	2h41'40	2h50'32	4h02'30	5h41'05
8'00	7,50	40'00	1h20'00	2h00'00	2h40'00	2h48'47	4h00'00	5h37'34
7'55	7,58	39'35	1h19'10	1h58'45	2h38'20	2h47'01	3h57'30	5h34'03
7'50	7,66	39'10	1h18'20	1h57'30	2h36'40	2h45'16	3h55'00	5h30'32
7'45	7,74	38'45	1h17'30	1h56'15	2h35'00	2h43'30	3h52'30	5h27'01
7'40	7,83	38'20	1h16'40	1h55'00	2h33'20	2h41'45	3h50'00	5h23'30
7'35	7,91	37'55	1h15'50	1h53'45	2h31'40	2h39'59	3h47'30	5h19'59
7'30	8,00	37'30	1h15'00	1h52'30	2h30'00	2h38'14	3h45'00	5h16'28
7'25	8,09	37'05	1h14'10	1h51'15	2h28'20	2h36'28	3h42'30	5h12'57
7'20	8,18	36'40	1h13'20	1h50'00	2h26'40	2h34'43	3h40'00	5h09'26
7'15	8,28	36'15	1h12'30	1h48'45	2h25'00	2h32'57	3h37'30	5h05'55
7'10	8,37	35'50	1h11'40	1h47'30	2h23'20	2h31'12	3h35'00	5h02'24
7'05	8,47	35'25	1h10'50	1h46'15	2h21'40	2h29'26	3h32'30	4h58'53
7'00	8,57	35'00	1h10'00	1h45'00	2h20'00	2h27'41	3h30'00	4h55'22
6'55	8,67	34'35	1h09'10	1h43'45	2h18'20	2h25'55	3h27'30	4h51'51
6'50	8,78	34'10	1h08'20	1h42'30	2h16'40	2h24'10	3h25'00	4h48'20
6'45	8,89	33'45	1h07'30	1h41'15	2h15'00	2h22'24	3h22'30	4h44'49
6'40	9,00	33'20	1h06'40	1h40'00	2h13'20	2h20'39	3h20'00	4h41'18
6'35	9,11	32'55	1h05'50	1h38'45	2h11'40	2h18'54	3h17'30	4h37'47
6'30	9,23	32'30	1h05'00	1h37'30	2h10'00	2h17'08	3h15'00	4h34'16
6'25	9,35	32'05	1h04'10	1h36'15	2h08'20	2h15'23	3h12'30	4h30'45
6'20	9,47	31'40	1h03'20	1h35'00	2h06'40	2h13'37	3h10'00	4h27'14
6'15	9,60	31'15	1h02'30	1h33'45	2h05'00	2h11'52	3h07'30	4h23'43
6'10	9,73	30'50	1h01'40	1h32'30	2h03'20	2h10'06	3h05'00	4h20'12
6'05	9,86	30'25	1h00'50	1h31'15	2h01'40	2h08'21	3h02'30	4h16'41
6'00	10,00	30'00	1h00'00	1h30'00	2h00'00	2h06'35	3h00'00	4h13'10

Allure /km	Vitesse km/h	5 km	10 km	15 km	20 km	Semi	30 km	Marathon
5'55	10,14	29'35	59'10	1h28'45	1h58'20	2h04'50	2h57'30	4h09'39
5'50	10,29	29'10	58'20	1h27'30	1h56'40	2h03'04	2h55'00	4h06'08
5'45	10,43	28'45	57'30	1h26'15	1h55'00	2h01'19	2h52'30	4h02'37
5'40	10,59	28'20	56'40	1h25'00	1h53'20	1h59'33	2h50'00	3h59'06
5'35	10,75	27'55	55'50	1h23'45	1h51'40	1h57'48	2h47'30	3h55'35
5'30	10,91	27'30	55'00	1h22'30	1h50'00	1h56'02	2h45'00	3h52'04
5'25	11,08	27'05	54'10	1h21'15	1h48'20	1h54'17	2h42'30	3h48'33
5'20	11,25	26'40	53'20	1h20'00	1h46'40	1h52'31	2h40'00	3h45'02
5'15	11,43	26'15	52'30	1h18'45	1h45'00	1h50'46	2h37'30	3h41'31
5'10	11,61	25'50	51'40	1h17'30	1h43'20	1h49'00	2h35'00	3h38'00
5'05	11,80	25'25	50'50	1h16'15	1h41'40	1h47'15	2h32'30	3h34'29
5'00	12,00	25'00	50'00	1h15'00	1h40'00	1h45'29	2h30'00	3h30'58
4'55	12,20	24'35	49'10	1h13'45	1h38'20	1h43'44	2h27'30	3h27'28
4'50	12,41	24'10	48'20	1h12'30	1h36'40	1h41'58	2h25'00	3h23'57
4'45	12,63	23'45	47'30	1h11'15	1h35'00	1h40'13	2h22'30	3h20'26
4'40	12,86	23'20	46'40	1h10'00	1h33'20	1h38'27	2h20'00	3h16'55
4'35	13,09	22'55	45'50	1h08'45	1h31'40	1h36'42	2h17'30	3h13'24
4'30	13,33	22'30	45'00	1h07'30	1h30'00	1h34'56	2h15'00	3h09'53
4'25	13,58	22'05	44'10	1h06'15	1h28'20	1h33'11	2h12'30	3h06'22
4'20	13,85	21'40	43'20	1h05'00	1h26'40	1h31'25	2h10'00	3h02'51
4'15	14,12	21'15	42'30	1h03'45	1h25'00	1h29'40	2h07'30	2h59'20
4'10	14,40	20'50	41'40	1h02'30	1h23'20	1h27'54	2h05'00	2h55'49
4'05	14,69	20'25	40'50	1h01'15	1h21'40	1h26'09	2h02'30	2h52'18
4'00	15,00	20'00	40'00	1h00'00	1h20'00	1h24'23	2h00'00	2h48'47
3'55	15,32	19'35	39'10	58'45	1h18'20	1h22'38	1h57'30	2h45'16
3'50	15,65	19'10	38'20	57'30	1h16'40	1h20'52	1h55'00	2h41'45
3'45	16,00	18'45	37'30	56'15	1h15'00	1h19'07	1h52'30	2h38'14
3'40	16,36	18'20	36'40	55'00	1h13'20	1h17'21	1h50'00	2h34'43
3'35	16,74	17'55	35'50	53'45	1h11'40	1h15'36	1h47'30	2h31'12
3'30	17,14	17'30	35'00	52'30	1h10'00	1h13'50	1h45'00	2h27'41
3'25	17,56	17'05	34'10	51'15	1h08'20	1h12'05	1h42'30	2h24'10
3'20	18,00	16'40	33'20	50'00	1h06'40	1h10'20	1h40'00	2h20'39
3'15	18,46	16'15	32'30	48'45	1h05'00	1h08'34	1h37'30	2h17'08
3'10	18,95	15'50	31'40	47'30	1h03'20	1h06'49	1h35'00	2h13'37
3'05	19,46	15'25	30'50	46'15	1h01'40	1h05'03	1h32'30	2h10'06
3'00	20,00	15'00	30'00	45'00	1h00'00	1h03'18	1h30'00	2h06'35