

Table pour évaluation ergométrique mensuelle JA/ JB - 2000 M à un certain% de son maximum.

Attention les temps ne comportent pas les dixièmes de seconde

Max		95%		90%		85%		80%	
mètres		mètres		mètres		mètres		mètres	
2000	500	2000	500	2000	500	2000	500	2000	500
5:40	1:25	5:57	1:29	6:14	1:33	6:31	1:37	6:48	1:42
5:44	1:26	6:01	1:30	6:18	1:34	6:35	1:38	6:52	1:43
5:48	1:27	6:05	1:31	6:22	1:35	6:40	1:40	6:57	1:44
5:52	1:28	6:09	1:32	6:27	1:36	6:44	1:41	7:02	1:45
5:56	1:29	6:13	1:33	6:31	1:37	6:49	1:42	7:07	1:46
6:00	1:30	6:18	1:34	6:36	1:39	6:54	1:43	7:12	1:48
6:04	1:31	6:22	1:35	6:40	1:40	6:58	1:44	7:16	1:49
6:08	1:32	6:26	1:36	6:44	1:41	7:03	1:45	7:21	1:50
6:12	1:33	6:30	1:37	6:49	1:42	7:07	1:46	7:26	1:51
6:16	1:34	6:34	1:38	6:53	1:43	7:12	1:48	7:31	1:52
6:20	1:35	6:39	1:39	6:58	1:44	7:17	1:49	7:36	1:54
6:24	1:36	6:43	1:40	7:02	1:45	7:21	1:50	7:40	1:55
6:28	1:37	6:47	1:41	7:06	1:46	7:26	1:51	7:45	1:56
6:32	1:38	6:51	1:42	7:11	1:47	7:30	1:52	7:50	1:57
6:36	1:39	6:55	1:43	7:15	1:48	7:35	1:53	7:55	1:58
6:40	1:40	7:00	1:45	7:20	1:50	7:40	1:55	8:00	2:00
6:44	1:41	7:04	1:46	7:24	1:51	7:44	1:56	8:04	2:01
6:48	1:42	7:08	1:47	7:28	1:52	7:49	1:57	8:09	2:02
6:52	1:43	7:12	1:48	7:33	1:53	7:53	1:58	8:14	2:03
6:56	1:44	7:16	1:49	7:37	1:54	7:58	1:59	8:19	2:04
7:00	1:45	7:21	1:50	7:42	1:55	8:03	2:00	8:24	2:06
7:04	1:46	7:25	1:51	7:46	1:56	8:07	2:01	8:28	2:07
7:08	1:47	7:29	1:52	7:50	1:57	8:12	2:03	8:33	2:08
7:12	1:48	7:33	1:53	7:55	1:58	8:16	2:04	8:38	2:09
7:16	1:49	7:37	1:54	7:59	1:59	8:21	2:05	8:43	2:10
7:20	1:50	7:42	1:55	8:04	2:01	8:26	2:06	8:48	2:12
7:24	1:51	7:46	1:56	8:08	2:02	8:30	2:07	8:52	2:13
7:28	1:52	7:50	1:57	8:12	2:03	8:35	2:08	8:57	2:14
7:32	1:53	7:54	1:58	8:17	2:04	8:39	2:09	9:02	2:15
7:36	1:54	7:58	1:59	8:21	2:05	8:44	2:11	9:07	2:16
7:40	1:55	8:03	2:00	8:26	2:06	8:49	2:12	9:12	2:18
7:44	1:56	8:07	2:01	8:30	2:07	8:53	2:13	9:16	2:19
7:48	1:57	8:11	2:02	8:34	2:08	8:58	2:14	9:21	2:20
7:52	1:58	8:15	2:03	8:39	2:09	9:02	2:15	9:26	2:21
7:56	1:59	8:19	2:04	8:43	2:10	9:07	2:16	9:31	2:22
8:00	2:00	8:24	2:06	8:48	2:12	9:12	2:18	9:36	2:24

Protocole de réalisation: départ +10 coups maximum, se régler ensuite sur une cadence de 26 cps/minute pour les filles et 28 cps/minute pour les garçons.