		Vitesse /position	distance du palier	Distance cumulée
Palier	1	8	100	100,00
Palier	2	8.5	106.25	206,25
Palier	3	9	112.5	318,75
Palier	4	9.5	118.75	437,50
Palier	5	10	125	562,50
Palier	6	10,5	131,25	693,75
Palier	7	11	137,5	831,25
Palier	8	11,5	143,75	975,00
Palier	9	12	150	1 125,00
Palier	10	12,5	156,25	1 281,25
Palier	11	13	162,5	1 443,75
Palier	12	13,5	168,75	1 612,50
Palier	13	14	175	1 787,50
Palier	14	14,5	181,25	1 968,75
Palier	15	15	187,5	2 156,25
Palier	16	15,5	193,75	2 350,00
Palier	17	16	200	2 550,00
Palier	18	16,5	206,25	2 756,25
Palier	19	17	212,5	2 968,75
Palier	20	17,5	218,75	3 187,50
Palier	21	18	225	3 412,50
Palier	22	18,5	231,25	3 643,75
Palier	23	19	237,5	3 881,25
Palier	24	19,5	243,75	4 125,00
Palier	25	20	250	4 375,00
Palier	26	20,5	256,25	4 631,25
Palier	27	21	262,5	4 893,75
Palier	28	21,5	268,75	5 162,50
Palier	29	22	275	5 437,50
Palier	30	22,5	281,25	5 718,75
Palier	31	23	287,5	6 006,25
Palier	28	23,5	293,75	6 300,00
Palier	29	24	300	6 600,00
Palier	30	24,5	306,25	6 906,25
Palier	31	25	312,5	7218.75

Test 45/15 ***© G.Gacon*** ***Évaluation de la VMA*** ***int 45-15***