

MARATHON / MARA3											
Objectif	2h06	2h30	3h00	3h30	4h00	4h30	5h00	5h30	6h00	6h30	7h00
Vitesse km/h	19,47	16,88	14,07	12,06	10,55	9,38	8,44	7,67	7,03	6,49	6,03
Temps pour 1 km	03:04	03:33	04:15	04:58	05:41	06:23	07:06	07:49	08:31	09:14	09:57
Kilomètre	Heure de passage	Heure de passage	Heure de passage	Heure de passage	Heure de passage	Heure de passage	Heure de passage	Heure de passage	Heure de passage	Heure de passage	Heure de passage
0	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00
1	09:03	09:03	09:04	09:04	09:05	09:06	09:07	09:07	09:08	09:09	09:09
2	09:06	09:07	09:08	09:09	09:11	09:12	09:14	09:15	09:17	09:18	09:19
3	09:09	09:10	09:12	09:14	09:17	09:19	09:21	09:23	09:25	09:27	09:29
4	09:12	09:14	09:17	09:19	09:22	09:25	09:28	09:31	09:34	09:36	09:39
5	09:15	09:17	09:21	09:24	09:28	09:31	09:35	09:39	09:42	09:46	09:49
6	09:18	09:21	09:25	09:29	09:34	09:38	09:42	09:46	09:51	09:55	09:59
7	09:21	09:24	09:29	09:34	09:39	09:44	09:49	09:54	09:59	10:04	10:09
8	09:24	09:28	09:34	09:39	09:45	09:51	09:56	10:02	10:08	10:13	10:19
9	09:27	09:31	09:38	09:44	09:51	09:57	10:03	10:10	10:16	10:23	10:29
10	09:30	09:35	09:42	09:49	09:56	10:03	10:11	10:18	10:25	10:32	10:39
11	09:33	09:39	09:46	09:54	10:02	10:10	10:18	10:25	10:33	10:41	10:49
12	09:36	09:42	09:51	09:59	10:08	10:16	10:25	10:33	10:42	10:50	10:59
13	09:39	09:46	09:55	10:04	10:13	10:22	10:32	10:41	10:50	11:00	11:09
14	09:42	09:49	09:59	10:09	10:19	10:29	10:39	10:49	10:59	11:09	11:19
15	09:46	09:53	10:03	10:14	10:25	10:35	10:46	10:57	11:07	11:18	11:29
16	09:49	09:56	10:08	10:19	10:30	10:42	10:53	11:05	11:16	11:27	11:39
17	09:52	10:00	10:12	10:24	10:36	10:48	11:00	11:12	11:24	11:36	11:49
18	09:55	10:03	10:16	10:29	10:42	10:54	11:07	11:20	11:33	11:46	11:59
19	09:58	10:07	10:20	10:34	10:47	11:01	11:14	11:28	11:41	11:55	12:09
20	10:01	10:11	10:25	10:39	10:53	11:07	11:22	11:36	11:50	12:04	12:19
21	10:04	10:14	10:29	10:44	10:59	11:14	11:29	11:44	11:58	12:13	12:28
22	10:07	10:18	10:33	10:49	11:05	11:20	11:36	11:51	12:07	12:23	12:38
23	10:10	10:21	10:37	10:54	11:10	11:26	11:43	11:59	12:15	12:32	12:48
24	10:13	10:25	10:42	10:59	11:16	11:33	11:50	12:07	12:24	12:41	12:58
25	10:16	10:28	10:46	11:04	11:22	11:39	11:57	12:15	12:32	12:50	13:08
26	10:19	10:32	10:50	11:09	11:27	11:45	12:04	12:23	12:41	13:00	13:18
27	10:22	10:35	10:54	11:14	11:33	11:52	12:11	12:31	12:49	13:09	13:28
28	10:25	10:39	10:59	11:19	11:39	11:58	12:18	12:38	12:58	13:18	13:38
29	10:28	10:42	11:03	11:24	11:44	12:05	12:25	12:46	13:06	13:27	13:48
30	10:32	10:46	11:07	11:29	11:50	12:11	12:33	12:54	13:15	13:37	13:58
31	10:35	10:50	11:11	11:33	11:56	12:17	12:40	13:02	13:24	13:46	14:08
32	10:38	10:53	11:16	11:38	12:01	12:24	12:47	13:10	13:32	13:55	14:18
33	10:41	10:57	11:20	11:43	12:07	12:30	12:54	13:17	13:41	14:04	14:28
34	10:44	11:00	11:24	11:48	12:13	12:37	13:01	13:25	13:49	14:13	14:38
35	10:47	11:04	11:28	11:53	12:18	12:43	13:08	13:33	13:58	14:23	14:48
36	10:50	11:07	11:33	11:58	12:24	12:49	13:15	13:41	14:06	14:32	14:58
37	10:53	11:11	11:37	12:03	12:30	12:56	13:22	13:49	14:15	14:41	15:08
38	10:56	11:14	11:41	12:08	12:35	13:02	13:29	13:57	14:23	14:50	15:18
39	10:59	11:18	11:45	12:13	12:41	13:08	13:36	14:04	14:32	15:00	15:28
40	11:02	11:22	11:50	12:18	12:47	13:15	13:44	14:12	14:40	15:09	15:38
41	11:05	11:25	11:54	12:23	12:53	13:21	13:51	14:20	14:49	15:18	15:47
42	11:08	11:29	11:58	12:28	12:58	13:28	13:58	14:28	14:57	15:27	15:57