

SEMI MARATHON											
Objectif	1h03	1h15	1h30	1h45	2h00	2h15	2h30	2h45	3h00	3h15	3h30
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	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:00
1	10:33	10:33	10:34	10:34	10:35	10:36	10:37	10:37	10:38	10:39	10:09
2	10:36	10:37	10:38	10:39	10:41	10:42	10:44	10:45	10:47	10:48	10:19
3	10:39	10:40	10:42	10:44	10:47	10:49	10:51	10:53	10:55	10:57	10:29
4	10:42	10:44	10:47	10:49	10:52	10:55	10:58	11:01	11:04	11:06	10:39
5	10:45	10:47	10:51	10:54	10:58	11:01	11:05	11:09	11:12	11:16	10:49
6	10:48	10:51	10:55	10:59	11:04	11:08	11:12	11:16	11:21	11:25	10:59
7	10:51	10:54	10:59	11:04	11:09	11:14	11:19	11:24	11:29	11:34	11:09
8	10:54	10:58	11:04	11:09	11:15	11:21	11:26	11:32	11:38	11:43	11:19
9	10:57	11:01	11:08	11:14	11:21	11:27	11:33	11:40	11:46	11:53	11:29
10	11:00	11:05	11:12	11:19	11:26	11:33	11:41	11:48	11:55	12:02	11:39
11	11:03	11:09	11:16	11:24	11:32	11:40	11:48	11:55	12:03	12:11	11:49
12	11:06	11:12	11:21	11:29	11:38	11:46	11:55	12:03	12:12	12:20	11:59
13	11:09	11:16	11:25	11:34	11:43	11:52	12:02	12:11	12:20	12:30	12:09
14	11:12	11:19	11:29	11:39	11:49	11:59	12:09	12:19	12:29	12:39	12:19
15	11:16	11:23	11:33	11:44	11:55	12:05	12:16	12:27	12:37	12:48	12:29
16	11:19	11:26	11:38	11:49	12:00	12:12	12:23	12:35	12:46	12:57	12:39
17	11:22	11:30	11:42	11:54	12:06	12:18	12:30	12:42	12:54	13:06	12:49
18	11:25	11:33	11:46	11:59	12:12	12:24	12:37	12:50	13:03	13:16	12:59
19	11:28	11:37	11:50	12:04	12:17	12:31	12:44	12:58	13:11	13:25	13:09
20	11:31	11:41	11:55	12:09	12:23	12:37	12:52	13:06	13:20	13:34	13:19
21	11:34	11:44	11:59	12:14	12:29	12:44	12:59	13:14	13:28	13:43	13:28