Distance à parcourir en 4 minutes en fonction de sa VMA et correspondance en km/h

VMA	vitesse en km	75%	vitesse en km	80%	vitesse en km	85%	vitesse en km	87,5%	vitesse en km	90%	vitesse en km	92%	vitesse en km	94%	vitesse en km	95%	vitesse en km	96%	vitesse en km	97%	vitesse en km	98%	vitesse en km	99%	vitesse en km	100%	vitesse en km	105%
7,5	5,6	375	6,0	400	6,4	425	6,6	438	6,8	450	6,9	460	7,1	470	7,1	475	7,2	480	7,3	485	7,4	490	7,4	495	7,5	500	7,9	525
8,0	6,0	400	6,4	427	6,8	453	7,0	467	7,2	480	7,4	491	7,5	501	7,6	507	7,7	512	7,8	517	7,8	523	7,9	528	8,0	533	8,4	560
8,5	6,4	425	6,8	453	7,2	482	7,4	496	7,7	510	7,8	521	8,0	533	8,1	538	8,2	544	8,2	550	8,3	555	8,4	561	8,5	567	8,9	595
9,0	6,8	450	7,2	480	7,7	510	7,9	525	8,1	540	8,3	552	8,5	564	8,6	570	8,6	576	8,7	582	8,8	588	8,9	594	9,0	600	9,5	630
9,5	7,1	475	7,6	507	8,1	538	8,3	554	8,6	570	8,7	583	8,9	595	9,0	602	9,1	608	9,2	614	9,3	621	9,4	627	9,5	633	10,0	665
10,0	7,5	500	8,0	533	8,5	567	8,8	583	9,0	600	9,2	613	9,4	627	9,5	633	9,6	640	9,7	647	9,8	653	9,9	660	10,0	667	10,5	700
10,5	7,9	525	8,4	560	8,9	595	9,2	613	9,5	630	9,7	644	9,9	658	10,0	665	10,1	672	10,2	679	10,3	686	10,4	693	10,5	700	11,0	735
11,0	8,3	550	8,8	587	9,4	623	9,6	642	9,9	660	10,1	675	10,3	689	10,5	697	10,6	704	10,7	711	10,8	719	10,9	726	11,0	733	11,6	770
11,5	8,6	575	9,2	613	9,8	652	10,1	671	10,4	690	10,6	705	10,8	721	10,9	728	11,0	736	11,2	744	11,3	751	11,4	759	11,5	767	12,1	805
12,0	9,0	600	9,6	640	10,2	680	10,5	700	10,8	720	11,0	736	11,3	752	11,4	760	11,5	768	11,6	776	11,8	784	11,9	792	12,0	800	12,6	840
12,5	9,4	625	10,0	667	10,6	708	10,9	729	11,3	750	11,5	767	11,8	783	11,9	792	12,0	800	12,1	808	12,3	817	12,4	825	12,5	833	13,1	875
13,0	9,8	650	10,4	693	11,1	737	11,4	758	11,7	780	12,0	797	12,2	815	12,4	823	12,5	832	12,6	841	12,7	849	12,9	858	13,0	867	13,7	910
13,5	10,1	675	10,8	720	11,5	765	11,8	788	12,2	810	12,4	828	12,7	846	12,8	855	13,0	864	13,1	873	13,2	882	13,4	891	13,5	900	14,2	945
14,0	10,5	700	11,2	747	11,9	793	12,3	817	12,6	840	12,9	859	13,2	877	13,3	887	13,4	896	13,6	905	13,7	915	13,9	924	14,0	933	14,7	980
14,5	10,9	725	11,6	773	12,3	822	12,7	846	13,1	870	13,3	889	13,6	909	13,8	918	13,9	928	14,1	938	14,2	947	14,4	957	14,5	967	15,2	1015
15,0	11,3	750	12,0	800	12,8	850	13,1	875	13,5	900	13,8	920	14,1	940	14,3	950	14,4	960	14,6	970	14,7	980	14,9	990	15,0	1000	15,8	1050
15,5	11,6	775	12,4	827	13,2	878	13,6	904	14,0	930	14,3	951	14,6	971	14,7	982	14,9	992	15,0	1002	15,2	1013	15,3	1023	15,5	1033	16,3	1085
16,0	12,0	800	12,8	853	13,6	907	14,0	933	14,4	960	14,7	981	15,0	1003	15,2	1013	15,4	1024	15,5	1035	15,7	1045	15,8	1056	16,0	1067	16,8	1120
16,5	12,4	825	13,2	880	14,0	935	14,4	963	14,9	990	15,2	1012	15,5	1034	15,7	1045	15,8	1056	16,0	1067	16,2	1078	16,3	1089	16,5	1100	17,3	1155
17,0	12,8	850	13,6	907	14,5	963	14,9	992	15,3	1020	15,6	1043	16,0	1065	16,2	1077	16,3	1088	16,5	1099	16,7	1111	16,8	1122	17,0	1133	17,9	1190
17,5	13,1	875	14,0	933	14,9	992	15,3	1021	15,8	1050	16,1	1073	16,5	1097	16,6	1108	16,8	1120	17,0	1132	17,2	1143	17,3	1155	17,5	1167	18,4	1225
18,0	13,5	900	14,4	960	15,3	1020	15,8	1050	16,2	1080	16,6	1104	16,9	1128	17,1	1140	17,3	1152	17,5	1164	17,6	1176	17,8	1188	18,0	1200	18,9	1260
18,5	13,9	925	14,8	987	15,7	1048	16,2	1079	16,7	1110	17,0	1135	17,4	1159	17,6	1172	17,8	1184	17,9	1196	18,1	1209	18,3	1221	18,5	1233	19,4	1295
19,0	14,3	950	15,2	1013	16,2	1077	16,6	1108	17,1	1140	17,5	1165	17,9	1191	18,1	1203	18,2	1216	18,4	1229	18,6	1241	18,8	1254	19,0	1267	20,0	1330
19,5	14,6	975	15,6	1040	16,6	1105	17,1	1138	17,6	1170	17,9	1196	18,3	1222	18,5	1235	18,7	1248	18,9	1261	19,1	1274	19,3	1287	19,5	1300	20,5	1365
20,0	15,0	1000	16,0	1067	17,0	1133	17,5	1167	18,0	1200	18,4	1227	18,8	1253	19,0	1267	19,2	1280	19,4	1293	19,6	1307	19,8	1320	20,0	1333	21,0	1400