

Distance à parcourir en 3 minutes en fonction de sa VMA et correspondance en km/h

VMA	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%	vitesse en km	108%	vitesse en km	110%
7,5	6,0	300	6,4	319	6,6	328	6,8	338	6,9	345	7,0	349	7,1	356	7,2	360	7,3	364	7,4	368	7,4	371	7,5	375	7,9	394	8,1	405	8,3	413
8,0	6,4	320	6,8	340	7,0	350	7,2	360	7,4	368	7,4	372	7,6	380	7,7	384	7,8	388	7,8	392	7,9	396	8,0	400	8,4	420	8,6	432	8,8	440
8,5	6,8	340	7,2	361	7,4	372	7,7	383	7,8	391	7,9	395	8,1	404	8,2	408	8,2	412	8,3	417	8,4	421	8,5	425	8,9	446	9,2	459	9,4	468
9,0	7,2	360	7,7	383	7,9	394	8,1	405	8,3	414	8,4	419	8,6	428	8,6	432	8,7	437	8,8	441	8,9	446	9,0	450	9,5	473	9,7	486	9,9	495
9,5	7,6	380	8,1	404	8,3	416	8,6	428	8,7	437	8,8	442	9,0	451	9,1	456	9,2	461	9,3	466	9,4	470	9,5	475	10,0	499	10,3	513	10,5	523
10,0	8,0	400	8,5	425	8,8	438	9,0	450	9,2	460	9,3	465	9,5	475	9,6	480	9,7	485	9,8	490	9,9	495	10,0	500	10,5	525	10,8	540	11,0	550
10,5	8,4	420	8,9	446	9,2	459	9,5	473	9,7	483	9,8	488	10,0	499	10,1	504	10,2	509	10,3	515	10,4	520	10,5	525	11,0	551	11,3	567	11,6	578
11,0	8,8	440	9,4	468	9,6	481	9,9	495	10,1	506	10,2	512	10,5	523	10,6	528	10,7	534	10,8	539	10,9	545	11,0	550	11,6	578	11,9	594	12,1	605
11,5	9,2	460	9,8	489	10,1	503	10,4	518	10,6	529	10,7	535	10,9	546	11,0	552	11,2	558	11,3	564	11,4	569	11,5	575	12,1	604	12,4	621	12,7	633
12,0	9,6	480	10,2	510	10,5	525	10,8	540	11,0	552	11,2	558	11,4	570	11,5	576	11,6	582	11,8	588	11,9	594	12,0	600	12,6	630	13,0	648	13,2	660
12,5	10,0	500	10,6	531	10,9	547	11,3	563	11,5	575	11,6	581	11,9	594	12,0	600	12,1	606	12,3	613	12,4	619	12,5	625	13,1	656	13,5	675	13,8	688
13,0	10,4	520	11,1	553	11,4	569	11,7	585	12,0	598	12,1	605	12,4	618	12,5	624	12,6	631	12,7	637	12,9	644	13,0	650	13,7	683	14,0	702	14,3	715
13,5	10,8	540	11,5	574	11,8	591	12,2	608	12,4	621	12,6	628	12,8	641	13,0	648	13,1	655	13,2	662	13,4	668	13,5	675	14,2	709	14,6	729	14,9	743
14,0	11,2	560	11,9	595	12,3	613	12,6	630	12,9	644	13,0	651	13,3	665	13,4	672	13,6	679	13,7	686	13,9	693	14,0	700	14,7	735	15,1	756	15,4	770
14,5	11,6	580	12,3	616	12,7	634	13,1	653	13,3	667	13,5	674	13,8	689	13,9	696	14,1	703	14,2	711	14,4	718	14,5	725	15,2	761	15,7	783	16,0	798
15,0	12,0	600	12,8	638	13,1	656	13,5	675	13,8	690	14,0	698	14,3	713	14,4	720	14,6	728	14,7	735	14,9	743	15,0	750	15,8	788	16,2	810	16,5	825
15,5	12,4	620	13,2	659	13,6	678	14,0	698	14,3	713	14,4	721	14,7	736	14,9	744	15,0	752	15,2	760	15,3	767	15,5	775	16,3	814	16,7	837	17,1	853
16,0	12,8	640	13,6	680	14,0	700	14,4	720	14,7	736	14,9	744	15,2	760	15,4	768	15,5	776	15,7	784	15,8	792	16,0	800	16,8	840	17,3	864	17,6	880
16,5	13,2	660	14,0	701	14,4	722	14,9	743	15,2	759	15,3	767	15,7	784	15,8	792	16,0	800	16,2	809	16,3	817	16,5	825	17,3	866	17,8	891	18,2	908
17,0	13,6	680	14,5	723	14,9	744	15,3	765	15,6	782	15,8	791	16,2	808	16,3	816	16,5	825	16,7	833	16,8	842	17,0	850	17,9	893	18,4	918	18,7	935
17,5	14,0	700	14,9	744	15,3	766	15,8	788	16,1	805	16,3	814	16,6	831	16,8	840	17,0	849	17,2	858	17,3	866	17,5	875	18,4	919	18,9	945	19,3	963
18,0	14,4	720	15,3	765	15,8	788	16,2	810	16,6	828	16,7	837	17,1	855	17,3	864	17,5	873	17,6	882	17,8	891	18,0	900	18,9	945	19,4	972	19,8	990
18,5	14,8	740	15,7	786	16,2	809	16,7	833	17,0	851	17,2	860	17,6	879	17,8	888	17,9	897	18,1	907	18,3	916	18,5	925	19,4	971	20,0	999	20,4	1018
19,0	15,2	760	16,2	808	16,6	831	17,1	855	17,5	874	17,7	884	18,1	903	18,2	912	18,4	922	18,6	931	18,8	941	19,0	950	20,0	998	20,5	1026	20,9	1045
19,5	15,6	780	16,6	829	17,1	853	17,6	878	17,9	897	18,1	907	18,5	926	18,7	936	18,9	946	19,1	956	19,3	965	19,5	975	20,5	1024	21,1	1053	21,5	1073
20,0	16,0	800	17,0	850	17,5	875	18,0	900	18,4	920	18,6	930	19,0	950	19,2	960	19,4	970	19,6	980	19,8	990	20,0	1000	21,0	1050	21,6	1080	22,0	1100