Distance à parcourir en 5 minutes en fonction de sa VMA et correspondnace 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	469	6,0	500	6,4	531	6,6	547	6,8	563	6,9	575	7,0	581	7,1	594	7,2	600	7,3	606	7,4	613	7,4	619	7,5	625	7,9	656
8,0	6,0	500	6,4	533	6,8	567	7,0	583	7,2	600	7,4	613	7,4	620	7,6	633	7,7	640	7,8	647	7,8	653	7,9	660	8,0	667	8,4	700
8,5	6,4	531	6,8	567	7,2	602	7,4	620	7,7	638	7,8	652	7,9	659	8,1	673	8,2	680	8,2	687	8,3	694	8,4	701	8,5	708	8,9	744
9,0	6,8	563	7,2	600	7,7	638	7,9	656	8,1	675	8,3	690	8,4	698	8,6	713	8,6	720	8,7	728	8,8	735	8,9	743	9,0	750	9,5	788
9,5	7,1	594	7,6	633	8,1	673	8,3	693	8,6	713	8,7	728	8,8	736	9,0	752	9,1	760	9,2	768	9,3	776	9,4	784	9,5	792	10,0	831
10,0	7,5	625	8,0	667	8,5	708	8,8	729	9,0	750	9,2	767	9,3	775	9,5	792	9,6	800	9,7	808	9,8	817	9,9	825	10,0	833	10,5	875
10,5	7,9	656	8,4	700	8,9	744	9,2	766	9,5	788	9,7	805	9,8	814	10,0	831	10,1	840	10,2	849	10,3	858	10,4	866	10,5	875	11,0	919
11,0	8,3	688	8,8	733	9,4	779	9,6	802	9,9	825	10,1	843	10,2	853	10,5	871	10,6	880	10,7	889	10,8	898	10,9	908	11,0	917	11,6	963
11,5	8,6	719	9,2	767	9,8	815	10,1	839	10,4	863	10,6	882	10,7	891	10,9	910	11,0	920	11,2	930	11,3	939	11,4	949	11,5	958	12,1	1006
12,0	9,0	750	9,6	800	10,2	850	10,5	875	10,8	900	11,0	920	11,2	930	11,4	950	11,5	960	11,6	970	11,8	980	11,9	990	12,0	1000	12,6	1050
12,5	9,4	781	10,0	833	10,6	885	10,9	911	11,3	938	11,5	958	11,6	969	11,9	990	12,0	1000	12,1	1010	12,3	1021	12,4	1031	12,5	1042	13,1	1094
13,0	9,8	813	10,4	867	11,1	921	11,4	948	11,7	975	12,0	997	12,1	1008	12,4	1029	12,5	1040	12,6	1051	12,7	1062	12,9	1073	13,0	1083	13,7	1138
13,5	10,1	844	10,8	900	11,5	956	11,8	984	12,2	1013	12,4	1035	12,6	1046	12,8	1069	13,0	1080	13,1	1091	13,2	1103	13,4	1114	13,5	1125	14,2	1181
14,0	10,5	875	11,2	933	11,9	992	12,3	1021	12,6	1050	12,9	1073	13,0	1085	13,3	1108	13,4	1120	13,6	1132	13,7	1143	13,9	1155	14,0	1167	14,7	1225
14,5	10,9	906	11,6	967	12,3	1027	12,7	1057	13,1	1088	13,3	1112	13,5	1124	13,8	1148	13,9	1160	14,1	1172	14,2	1184	14,4	1196	14,5	1208	15,2	1269
15,0	11,3	938	12,0	1000	12,8	1063	13,1	1094	13,5	1125	13,8	1150	14,0	1163	14,3	1188	14,4	1200	14,6	1213	14,7	1225	14,9	1238	15,0	1250	15,8	1313
15,5	11,6	969	12,4	1033	13,2	1098	13,6	1130	14,0	1163	14,3	1188	14,4	1201	14,7	1227	14,9	1240	15,0	1253	15,2	1266	15,3	1279	15,5	1292	16,3	1356
16,0	12,0	1000	12,8	1067	13,6	1133	14,0	1167	14,4	1200	14,7	1227	14,9	1240	15,2	1267	15,4	1280	15,5	1293	15,7	1307	15,8	1320	16,0	1333	16,8	1400
16,5	12,4	1031	13,2	1100	14,0	1169	14,4	1203	14,9	1238	15,2	1265	15,3	1279	15,7	1306	15,8	1320	16,0	1334	16,2	1348	16,3	1361	16,5	1375	17,3	1444
17,0	12,8	1063	13,6	1133	14,5	1204	14,9	1240	15,3	1275	15,6	1303	15,8	1318	16,2	1346	16,3	1360	16,5	1374	16,7	1388	16,8	1403	17,0	1417	17,9	1488
17,5	13,1	1094	14,0	1167	14,9	1240	15,3	1276	15,8	1313	16,1	1342	16,3	1356	16,6	1385	16,8	1400	17,0	1415	17,2	1429	17,3	1444	17,5	1458	18,4	1531
18,0	13,5	1125	14,4	1200	15,3	1275	15,8	1313	16,2	1350	16,6	1380	16,7	1395	17,1	1425	17,3	1440	17,5	1455	17,6	1470	17,8	1485	18,0	1500	18,9	1575
18,5	13,9	1156	14,8	1233	15,7	1310	16,2	1349	16,7	1388	17,0	1418	17,2	1434	17,6	1465	17,8	1480	17,9	1495	18,1	1511	18,3	1526	18,5	1542	19,4	1619
19,0	14,3	1188	15,2	1267	16,2	1346	16,6	1385	17,1	1425	17,5	1457	17,7	1473	18,1	1504	18,2	1520	18,4	1536	18,6	1552	18,8	1568	19,0	1583	20,0	1663
19,5	14,6	1219	15,6	1300	16,6	1381	17,1	1422	17,6	1463	17,9	1495	18,1	1511	18,5	1544	18,7	1560	18,9	1576	19,1	1593	19,3	1609	19,5	1625	20,5	1706
20,0	15,0	1250	16,0	1333	17,0	1417	17,5	1458	18,0	1500	18,4	1533	18,6	1550	19,0	1583	19,2	1600	19,4	1617	19,6	1633	19,8	1650	20,0	1667	21,0	1750