

## DISTANCES THEORIQUES AU TEST DE COOPER

<b>PALIER</b>	<b>VMA</b>	<b>3 MINUTES</b>	<b>6 MINUTES</b>	<b>9 MINUTES</b>	<b>12 MINUTES</b>	<b>15 MINUTES</b>
1	8	400	800	1200	1600	2000
2	9	450	900	1350	1800	2250
3	9	450	900	1350	1800	2250
4	10	500	1000	1500	2000	2500
5	11	550	1100	1650	2200	2750
6	12	600	1200	1800	2400	3000
7	13	650	1300	1950	2600	3250
8	14	700	1400	2100	2800	3500
9	15	750	1500	2250	3000	3750
10	16	800	1600	2400	3200	4000
11	17	850	1700	2550	3400	4250
12	18	900	1800	2700	3600	4500
13	19	950	1900	2850	3800	4750
14	20	1000	2000	3000	4000	5000

Ces distances théoriques sont calculées à partir d'efforts effectués à 100 % de la VMA sur la durée totale de la course.

*On parle de distances théoriques parce qu'il est impossible pour un sujet pas ou peu entraîné de maintenir un tel type d'effort dans la durée.*