

Temps (min)	Paliers	Km/h	m/min	m/sec	VO2 max	VMA (en km/h)
0	1	8	133,3	2,22	16,2	–
1	2	8,5	141,7	2,36	–	–
2	3	9	150,0	2,50	19,2	–
3	4	9,5	158,3	2,64	–	8.5
4	5	10	166,7	2,78	22,1	9.1
5	6	10,5	175,0	2,92	23,9	9.7
6	7	11	183,3	3,06	25,8	10.2
7	8	11,5	191,7	3,19	28,7	10.8
8	9	12	200,0	3,33	30,6	11.5
9	10	12,5	208,3	3,47	32,6	12.1
10	11	13	216,7	3,61	34,9	12.8
11	12	13,5	225,0	3,75	36,2	13.3
12	13	14	233,3	3,89	37,4	13.7
13	14	14,5	241,7	4,03	41,2	14.1
14	15	15	250,0	4,17	43,7	14.7
15	16	15,5	258,3	4,31	46,1	15.2
16	17	16	266,7	4,44	49	15.9
17	18	16,5	275,0	4,58	51,8	16.3
18	19	17	283,3	4,72	54	16.7
19	20	17,5	291,7	4,86	59,6	17.1
20	21	18	300,0	5,00	64,2	17.5
21	22	18,5	308,3	5,14	67,5	18.18
22	23	19	316,7	5,28	70,1	18.46
23	24	19,5	325,0	5,42	73,2	19.05
24	25	20	333,3	5,56	75,2	19.87