

ALLURES COURSE A PIED

L'importance de la régularité

Pendant une course, il est tentant de partir trop vite. Mais cela fatigue rapidement et empêche souvent d'atteindre son objectif.

À l'inverse, en gardant une allure constante et adaptée à son niveau, on dépense son énergie de façon plus efficace, on évite les “coups de mou” et on termine la course avec de meilleures sensations.

En résumé : apprendre à reconnaître et respecter ses allures, c'est la clé pour progresser, éviter les blessures et atteindre ses objectifs avec plaisir.

**“Les champions ne courent pas plus vite, ils courent plus juste.
Trouvez votre allure, gardez-la, atteignez vos objectifs.”**

Apprenez à courir aux bonnes allures :

- Facile pour construire
- Soutenue pour progresser
- Spécifique pour performer
- Rapide pour gagner en vitesse.

Gardez une cadence régulière et rapprochez-vous de votre meilleur chrono !

5km

20min : Allure de : 4'00/km. Vitesse : 15 km/h.

25min : Allure de : 5'00/km. Vitesse : 12 km/h.

30min : Allure de : 6'00/km. Vitesse : 10 km/h.

35min : Allure de : 7'00/km. Vitesse : 8,57 km/h.



10km

35min : Allure de : 3'30/km. Vitesse : 17,14 km/h.

40min : Allure de : 4'00/km. Vitesse : 15 km/h.
45min : Allure de : 4'30/km. Vitesse : 13,33 km/h.
50min : Allure de : 5'00/km. Vitesse : 12 km/h.
55min : Allure de : 5'30/km. Vitesse : 10,91 km/h.
60min : Allure de : 6'00/km. Vitesse : 10 km/h.



Semi-marathon

1h20 : Allure de : 3'47/km. Vitesse : 15,83 km/h.
1h30 : Allure de : 4'15/km. Vitesse : 14,07 km/h.
1h40 : Allure de : 4'44/km. Vitesse : 12,66 km/h.
1h50 : Allure de : 5'12/km. Vitesse : 11,51 km/h.
2h : Allure de : 5'41/km. Vitesse : 10,55 km/h.
2h10 : Allure de : 6'09/km. Vitesse : 9,74 km/h.
2h20 : Allure de : 6'38/km. Vitesse : 9,04 km/h.



Marathon

2h45 : Allure de : 3'54/km. Vitesse : 15,34 km/h.
3h : Allure de : 4'15/km. Vitesse : 14,07 km/h.
3h15 : Allure de : 4'37/km. Vitesse : 12,95 km/h.
3h30 : Allure de : 4'58/km. Vitesse : 12,06 km/h.
3h45 : Allure de : 5'19/km. Vitesse : 11,25 km/h.
4h : Allure de : 5'41/km. Vitesse : 10,55 km/h.
4h15 : Allure de : 6'02/km. Vitesse : 9,93 km/h.
4h30 : Allure de : 6'23/km. Vitesse : 9,38 km/h.
4h45 : Allure de : 6'45/km. Vitesse : 8,88 km/h.
5h : Allure de : 7'06/km. Vitesse : 8,44 km/h.