

**Vous ne savez pas quel temps vous valez sur 100km ?** Ce tableau vous permettra de vous repérer dans votre préparation => Vous courrez le 10km en env. 53' donc vous valez potentiellement 4h25 sur Marathon, votre VMA est d'environ 14,5 ce qui donne **un estimatif de 14h34 sur 100km.**

**Téléchargez le plan d'entrainement de 14h34.**

### Calcul des temps :

<b>Temps sur 10km</b>	59'30	56'20	55'10	53'	50'20	48'	45'50	44'10	42'	40'50	38'45	37'10	34'20
<b>Temps sur 21km</b>	2h17	2h10	2h07	2h02	1h57	1'51	1'46	1h42	1h37	1h34	1h29	1h26	1h19
<b>Temps sur Marathon</b>	4h58	4h42	4h36	4h25	4h12	4h	3h49	3h41	3h30	3h24	3h14	3h06	2h52
<b>VMA</b>	13	13,5	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	17,5	18	18,5	19
<b>Temps du 100km</b>	17h05	16h08	15h17	14h34	13h41	12h55	12h15	11h43	11h05	10h38	10h06	9h35	9h07
<b>Allure au km</b>	10'15	9'40	9'10	8'44	8'12	7'45	7'21	7'02	6'39	6'23	6'03	5'45	5'28
<b>Moyenne km/h</b>	5,85	6,21	6,55	6,87	7,32	7,74	8,16	8,22	9,02	9,4	9,91	10,43	11,74

### Comment optimiser sa préparation avec la diététique sportive ?

#### NUTRAPERF®

Boisson de l'effort isotonique à base de glucides et d'électrolytes contribuant à **maintenir la performance au cours d'un exercice d'endurance prolongé**, composée de magnésium, vitamine B2, niacine (B3) et C participant à **réduire la fatigue**, Curcuma longa possédant des **propriétés antioxydantes** ainsi que du sodium, des **BCAAs**...

A consommer à intervalles réguliers durant l'effort. 1 stick = 500mL d'eau



#### NUTRARECUP®

Boisson riche en protéines (sucrée ou salée) participant au **maintien de la masse musculaire** (protéines), composée de vitamine B2, niacine (B3), B6 et C participant à **réduire la fatigue**, Curcuma longa aidant à **protéger les articulations**...

A consommer dès la fin de l'effort ou toutes les 3h sur les longues sorties. 1 stick = 250mL d'eau



**Comparez l'analyse nutritionnelle entre les différentes marques => vous verrez nos différences et nos plus-values !**