

| Endurance : Efficacité : | Faible | | | | | | Moyenne | | | | | | Élevée | | | | | |
|-----------------------------|---------------------|-------|---------------------|-------|---------------------|-------|---------------------|-------|---------------------|-------|---------------------|-------|---------------------|-------|---------------------|-------|---------------------|-------|
| | Faible | | Moyenne | | Élevée | | Faible | | Moyenne | | Élevée | | Faible | | Moyenne | | Élevée | |
| | VO ₂ max | VAM | VO ₂ max | VAM | VO ₂ max | VAM | VO ₂ max | VAM | VO ₂ max | VAM | VO ₂ max | VAM | VO ₂ max | VAM | VO ₂ max | VAM | VO ₂ max | VAM |
| Temps (h:min:s) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0:08:00 | 83,6 | 23,75 | 80,1 | 22,78 | 76,6 | 21,79 | 83,5 | 23,69 | 79,9 | 22,72 | 76,4 | 21,74 | 83,3 | 23,64 | 79,7 | 22,67 | 76,2 | 21,68 |
| 0:08:15 | 81,4 | 23,14 | 77,9 | 22,15 | 74,3 | 21,15 | 81,2 | 23,07 | 77,6 | 22,09 | 74,1 | 21,09 | 80,9 | 23,01 | 77,4 | 22,02 | 73,9 | 21,03 |
| 0:08:30 | 79,3 | 22,56 | 75,8 | 21,56 | 72,2 | 20,55 | 79,1 | 22,49 | 75,5 | 21,49 | 72,0 | 20,48 | 78,8 | 22,41 | 75,2 | 21,42 | 71,7 | 20,40 |
| 0:08:45 | 77,4 | 22,02 | 73,8 | 21,01 | 70,2 | 19,98 | 77,1 | 21,93 | 73,5 | 20,93 | 70,0 | 19,90 | 76,8 | 21,85 | 73,2 | 20,84 | 69,7 | 19,82 |
| 0:09:00 | 75,6 | 21,51 | 72,0 | 20,49 | 68,4 | 19,44 | 75,2 | 21,41 | 71,7 | 20,39 | 68,1 | 19,35 | 74,9 | 21,32 | 71,3 | 20,30 | 67,8 | 19,26 |
| 0:09:15 | 73,9 | 21,03 | 70,3 | 19,99 | 66,7 | 18,94 | 73,5 | 20,92 | 69,9 | 19,89 | 66,4 | 18,84 | 73,1 | 20,82 | 69,6 | 19,79 | 66,0 | 18,74 |
| 0:09:30 | 72,3 | 20,57 | 68,7 | 19,52 | 65,1 | 18,45 | 71,9 | 20,46 | 68,3 | 19,41 | 64,7 | 18,35 | 71,5 | 20,34 | 67,9 | 19,30 | 64,4 | 18,24 |
| 0:09:45 | 70,8 | 20,14 | 67,2 | 19,08 | 63,6 | 18,00 | 70,4 | 20,01 | 66,8 | 18,96 | 63,2 | 17,88 | 69,9 | 19,89 | 66,4 | 18,84 | 62,8 | 17,77 |
| 0:10:00 | 69,4 | 19,72 | 65,7 | 18,65 | 62,1 | 17,56 | 68,9 | 19,59 | 65,3 | 18,53 | 61,7 | 17,44 | 68,5 | 19,46 | 64,9 | 18,40 | 61,3 | 17,32 |
| 0:10:15 | 68,0 | 19,33 | 64,4 | 18,25 | 60,8 | 17,15 | 67,6 | 19,19 | 64,0 | 18,12 | 60,4 | 17,02 | 67,1 | 19,06 | 63,5 | 17,99 | 59,9 | 16,89 |
| 0:10:30 | 66,8 | 18,96 | 63,1 | 17,87 | 59,5 | 16,76 | 66,3 | 18,81 | 62,7 | 17,73 | 59,1 | 16,62 | 65,8 | 18,67 | 62,2 | 17,59 | 58,6 | 16,49 |
| 0:10:45 | 65,6 | 18,60 | 61,9 | 17,50 | 58,3 | 16,38 | 65,1 | 18,45 | 61,4 | 17,36 | 57,8 | 16,24 | 64,6 | 18,30 | 61,0 | 17,21 | 57,4 | 16,10 |
| 0:11:00 | 64,4 | 18,27 | 60,8 | 17,16 | 57,1 | 16,02 | 63,9 | 18,11 | 60,3 | 17,00 | 56,7 | 15,87 | 63,4 | 17,95 | 59,8 | 16,85 | 56,2 | 15,73 |
| 0:11:15 | 63,4 | 17,94 | 59,7 | 16,82 | 56,0 | 15,68 | 62,8 | 17,78 | 59,2 | 16,66 | 55,6 | 15,52 | 62,3 | 17,61 | 58,7 | 16,50 | 55,1 | 15,37 |
| 0:11:30 | 62,3 | 17,63 | 58,7 | 16,50 | 55,0 | 15,35 | 61,8 | 17,46 | 58,2 | 16,34 | 54,5 | 15,19 | 61,2 | 17,29 | 57,6 | 16,17 | 54,0 | 15,03 |
| 0:11:45 | 61,4 | 17,34 | 57,7 | 16,20 | 54,0 | 15,03 | 60,8 | 17,16 | 57,2 | 16,03 | 53,5 | 14,87 | 60,2 | 16,98 | 56,6 | 15,86 | 53,0 | 14,71 |
| 0:12:00 | 60,5 | 17,05 | 56,8 | 15,91 | 53,1 | 14,73 | 59,9 | 16,87 | 56,2 | 15,73 | 52,6 | 14,56 | 59,3 | 16,69 | 55,7 | 15,55 | 52,0 | 14,39 |
| 0:12:15 | 59,6 | 16,78 | 55,9 | 15,62 | 52,2 | 14,44 | 59,0 | 16,59 | 55,3 | 15,44 | 51,7 | 14,27 | 58,4 | 16,40 | 54,7 | 15,26 | 51,1 | 14,09 |
| 0:12:30 | 58,7 | 16,52 | 55,0 | 15,36 | 51,3 | 14,16 | 58,1 | 16,33 | 54,5 | 15,17 | 50,8 | 13,98 | 57,5 | 16,13 | 53,9 | 14,98 | 50,3 | 13,81 |
| 0:12:45 | 57,9 | 16,27 | 54,2 | 15,10 | 50,5 | 13,89 | 57,3 | 16,07 | 53,6 | 14,91 | 50,0 | 13,71 | 56,7 | 15,87 | 53,0 | 14,72 | 49,4 | 13,53 |
| 0:13:00 | 57,2 | 16,03 | 53,5 | 14,85 | 49,7 | 13,64 | 56,5 | 15,82 | 52,8 | 14,65 | 49,2 | 13,45 | 55,9 | 15,62 | 52,2 | 14,46 | 48,6 | 13,26 |
| 0:13:15 | 56,4 | 15,80 | 52,7 | 14,61 | 49,0 | 13,39 | 55,8 | 15,59 | 52,1 | 14,41 | 48,4 | 13,20 | 55,1 | 15,38 | 51,5 | 14,21 | 47,8 | 13,01 |
| 0:13:30 | 55,7 | 15,58 | 52,0 | 14,38 | 48,3 | 13,15 | 55,1 | 15,36 | 51,4 | 14,17 | 47,7 | 12,95 | 54,4 | 15,15 | 50,8 | 13,97 | 47,1 | 12,76 |
| 0:13:45 | 55,1 | 15,36 | 51,3 | 14,16 | 47,6 | 12,92 | 54,4 | 15,14 | 50,7 | 13,95 | 47,0 | 12,72 | 53,7 | 14,93 | 50,1 | 13,74 | 46,4 | 12,52 |
| 0:14:00 | 54,4 | 15,15 | 50,7 | 13,94 | 46,9 | 12,70 | 53,7 | 14,93 | 50,0 | 13,73 | 46,3 | 12,49 | 53,0 | 14,71 | 49,4 | 13,52 | 45,7 | 12,29 |
| 0:14:15 | 53,8 | 14,96 | 50,0 | 13,74 | 46,3 | 12,48 | 53,1 | 14,73 | 49,4 | 13,52 | 45,7 | 12,28 | 52,4 | 14,50 | 48,7 | 13,30 | 45,1 | 12,07 |
| 0:14:30 | 53,2 | 14,76 | 49,4 | 13,54 | 45,7 | 12,28 | 52,5 | 14,53 | 48,8 | 13,31 | 45,1 | 12,07 | 51,8 | 14,30 | 48,1 | 13,10 | 44,5 | 11,86 |
| 0:14:45 | 52,6 | 14,58 | 48,9 | 13,34 | 45,1 | 12,08 | 51,9 | 14,34 | 48,2 | 13,12 | 44,5 | 11,86 | 51,2 | 14,11 | 47,5 | 12,90 | 43,9 | 11,65 |
| 0:15:00 | 52,1 | 14,40 | 48,3 | 13,16 | 44,5 | 11,88 | 51,3 | 14,16 | 47,6 | 12,93 | 43,9 | 11,67 | 50,6 | 13,92 | 46,9 | 12,70 | 43,3 | 11,45 |
| 0:15:15 | 51,5 | 14,23 | 47,8 | 12,98 | 44,0 | 11,70 | 50,8 | 13,98 | 47,1 | 12,75 | 43,3 | 11,48 | 50,1 | 13,74 | 46,4 | 12,52 | 42,7 | 11,26 |
| 0:15:30 | 51,0 | 14,06 | 47,2 | 12,80 | 43,5 | 11,51 | 50,3 | 13,81 | 46,5 | 12,57 | 42,8 | 11,29 | 49,5 | 13,57 | 45,9 | 12,34 | 42,2 | 11,07 |
| 0:15:45 | 50,5 | 13,90 | 46,7 | 12,64 | 43,0 | 11,34 | 49,8 | 13,64 | 46,0 | 12,40 | 42,3 | 11,11 | 49,0 | 13,40 | 45,3 | 12,16 | 41,7 | 10,89 |
| 0:16:00 | 50,0 | 13,74 | 46,3 | 12,47 | 42,5 | 11,17 | 49,3 | 13,48 | 45,5 | 12,23 | 41,8 | 10,94 | 48,5 | 13,23 | 44,8 | 11,99 | 41,2 | 10,71 |
| 0:16:15 | 49,6 | 13,59 | 45,8 | 12,31 | 42,0 | 11,00 | 48,8 | 13,33 | 45,1 | 12,07 | 41,3 | 10,77 | 48,0 | 13,07 | 44,4 | 11,83 | 40,7 | 10,54 |
| 0:16:30 | 49,1 | 13,44 | 45,3 | 12,16 | 41,5 | 10,84 | 48,4 | 13,18 | 44,6 | 11,91 | 40,9 | 10,61 | 47,6 | 12,92 | 43,9 | 11,67 | 40,2 | 10,38 |
| 0:16:45 | 48,7 | 13,30 | 44,9 | 12,01 | 41,1 | 10,69 | 47,9 | 13,03 | 44,2 | 11,76 | 40,4 | 10,45 | 47,1 | 12,77 | 43,5 | 11,51 | 39,8 | 10,22 |
| 0:17:00 | 48,3 | 13,16 | 44,5 | 11,87 | 40,7 | 10,54 | 47,5 | 12,89 | 43,7 | 11,61 | 40,0 | 10,30 | 46,7 | 12,63 | 43,0 | 11,36 | 39,3 | 10,06 |
| 0:17:15 | 47,9 | 13,03 | 44,1 | 11,73 | 40,3 | 10,39 | 47,1 | 12,75 | 43,3 | 11,47 | 39,6 | 10,15 | 46,3 | 12,48 | 42,6 | 11,22 | 38,9 | 9,91 |
| 0:17:30 | 47,5 | 12,89 | 43,7 | 11,59 | 39,9 | 10,25 | 46,7 | 12,62 | 42,9 | 11,33 | 39,2 | 10,00 | 45,9 | 12,35 | 42,2 | 11,07 | 38,5 | 9,76 |
| 0:17:45 | 47,1 | 12,77 | 43,3 | 11,46 | 39,5 | 10,11 | 46,3 | 12,49 | 42,5 | 11,20 | 38,8 | 9,86 | 45,5 | 12,22 | 41,8 | 10,94 | 38,1 | 9,62 |
| 0:18:00 | 46,8 | 12,65 | 42,9 | 11,33 | 39,1 | 9,98 | 45,9 | 12,36 | 42,2 | 11,06 | 38,4 | 9,73 | 45,1 | 12,09 | 41,4 | 10,80 | 37,7 | 9,48 |
| 0:18:15 | 46,4 | 12,53 | 42,6 | 11,21 | 38,7 | 9,85 | 45,6 | 12,24 | 41,8 | 10,94 | 38,0 | 9,59 | 44,8 | 11,96 | 41,1 | 10,67 | 37,3 | 9,35 |
| 0:18:30 | 46,1 | 12,41 | 42,2 | 11,09 | 38,4 | 9,72 | 45,2 | 12,12 | 41,5 | 10,81 | 37,7 | 9,46 | 44,4 | 11,84 | 40,7 | 10,55 | 37,0 | 9,21 |
| 0:18:45 | 45,7 | 12,30 | 41,9 | 10,97 | 38,0 | 9,60 | 44,9 | 12,01 | 41,1 | 10,69 | 37,3 | 9,34 | 44,1 | 11,72 | 40,3 | 10,42 | 36,6 | 9,09 |
| 0:19:00 | 45,4 | 12,19 | 41,6 | 10,85 | 37,7 | 9,48 | 44,6 | 11,89 | 40,8 | 10,57 | 37,0 | 9,22 | 43,7 | 11,61 | 40,0 | 10,30 | 36,3 | 8,96 |
| 0:19:15 | 45,1 | 12,08 | 41,2 | 10,74 | 37,4 | 9,36 | 44,2 | 11,78 | 40,5 | 10,46 | 36,7 | 9,10 | 43,4 | 11,49 | 39,7 | 10,19 | 36,0 | 8,84 |
| 0:19:30 | 44,8 | 11,98 | 40,9 | 10,63 | 37,1 | 9,24 | 43,9 | 11,68 | 40,1 | 10,35 | 36,3 | 8,98 | 43,1 | 11,38 | 39,4 | 10,07 | 35,6 | 8,72 |
| 0:19:45 | 44,5 | 11,88 | 40,6 | 10,53 | 36,8 | 9,13 | 43,6 | 11,57 | 39,8 | 10,24 | 36,0 | 8,87 | 42,8 | 11,28 | 39,1 | 9,96 | 35,3 | 8,61 |
| 0:20:00 | 44,2 | 11,78 | 40,3 | 10,42 | 36,5 | 9,02 | 43,3 | 11,47 | 39,5 | 10,13 | 35,7 | 8,75 | 42,5 | 11,17 | 38,8 | 9,85 | 35,0 | 8,49 |
| 0:20:15 | 43,9 | 11,68 | 40,1 | 10,32 | 36,2 | 8,92 | 43,1 | 11,37 | 39,2 | 10,03 | 35,4 | 8,65 | 42,2 | 11,07 | 38,5 | 9,75 | 34,7 | 8,38 |
| 0:20:30 | 43,7 | 11,59 | 39,8 | 10,22 | 35,9 | 8,81 | 42,8 | 11,28 | 39,0 | 9,93 | 35,2 | 8,54 | 41,9 | 10,97 | 38,2 | 9,65 | 34,4 | 8,28 |
| 0:20:45 | 43,4 | 11,50 | 39,5 | 10,13 | 35,6 | 8,71 | 42,5 | 11,18 | 38,7 | 9,83 | 34,9 | 8,44 | 41,6 | 10,88 | 37,9 | 9,55 | 34,2 | 8,17 |
| 0:21:00 | 43,2 | 11,41 | 39,3 | 10,03 | 35,4 | 8,61 | 42,2 | 11,09 | 38,4 | 9,74 | 34,6 | 8,34 | 41,4 | 10,78 | 37,6 | 9,45 | 33,9 | 8,07 |
| 0:21:15 | 42,9 | 11,32 | 39,0 | 9,94 | 35,1 | 8,52 | 42,0 | 11,00 | 38,2 | 9,64 | 34,3 | 8,24 | 41,1 | 10,69 | 37,4 | 9,35 | 33,6 | 7,97 |
| 0:21:30 | 42,7 | 11,24 | 38,7 | 9,85 | 34,8 | 8,42 | 41,7 | 10,91 | 37,9 | 9,55 | 34,1 | 8,14 | 40,9 | 10,60 | 37,1 | 9,26 | 33,4 | 7,87 |
| 0:21:45 | 42,4 | 11,15 | 38,5 | 9,77 | 34,6 | 8,33 | 41,5 | 10,83 | 37,7 | 9,46 | 33,8 | 8,05 | 40,6 | 10,52 | 36,9 | 9,17 | 33,1 | 7,78 |
| 0:22:00 | 42,2 | 11,07 | 38,3 | 9,68 | 34,4 | 8,24 | 41,3 | 10,75 | 37,4 | 9,38 | 33,6 | 7,96 | 40,4 | 10,43 | 36,6 | 9,08 | 32,9 | 7,68 |
| 0:22:15 | 42,0 | 10,99 | 38,0 | 9,60 | 34,1 | 8,15 | 41,0 | 10,66 | 37,2 | 9,29 | 33,4 | 7,87 | 40,1 | 10,35 | 36,4 | 8,99 | 32,6 | 7,59 |
| 0:22:30 | 41,7 | 10,92 | 37,8 | 9,52 | 33,9 | 8,07 | 40,8 | 10,59 | 37,0 | 9,21 | 33,1 | 7,78 | 39,9 | 10,27 | 36,2 | 8,91 | 32,4 | 7,50 |
| 0:22:45 | 41,5 | 10,84 | 37,6 | 9,44 | 33,7 | 7,98 | 40,6 | 10,51 | 36,7 | 9,13 | 32,9 | 7,70 | 39,7 | 10,19 | 35,9 | 8,82 | 32,2 | 7,42 |
| 0:23:00 | 41,3 | 10,77 | 37,4 | 9,36 | 33,4 | 7,90 | 40,4 | 10,43 | 36,5 | 9,05 | 32,7 | 7,61 | 39,5 | 10,11 | 35,7 | 8,74 | 31,9 | 7,33 |
| 0:23:15 | 41,1 | 10,70 | 37,2 | 9,28 | 33,2 | 7,82 | 40,2 | 10,36 | 36,3 | 8,97 | 32,5 | 7,53 | 39,2 | 10,03 | 35,5 | 8,66 | 31,7 | 7,25 |
| 0:23:30 | 40,9 | 10,63 | 37,0 | 9,21 | 33,0 | 7,74 | 40,0 | 10,29 | 36,1 | 8,89 | 32,3 | 7,45 | 39,0 | 9,96 | 35,3 | 8,59 | 31,5 | 7,17 |
| 0:23:45 | 40,7 | 10,56 | 36,8 | 9,14 | 32,8 | 7,67 | 39,8 | 10,21 | 35,9 | 8,82 | 32,0 | 7,37 | 38,8 | 9,88 | | | | |