

## Vitesses d'intervalles

Des temps (en minutes) sont données pour différents intervalles effectués à quelques vitesses d'intervalles.

### Intervalles **au pace du 5K**

Temps 5K	Intervalles (m)			
(min)	200	400	800	1200
16	38 sec	1 min 17 sec	2 min 33 sec	3 min 50 sec
20	48 sec	1 min 36 sec	3 min 12 sec	4 min 48 sec
24	58 sec	1 min 56 sec	3 min 50 sec	5 min 45 sec
28	1 min 7 sec	2 min 14 sec	4 min 28 sec	6 min 43 sec

### Intervalles **au pace plus rapide**

Temps 5K	Intervalles (m)			
(min)	200	400	800	1200
16	37 sec	1 min 13 sec	2 min 26 sec	3 min 38 sec
20	46 sec	1 min 32 sec	3 min 3 sec	4 min 34 sec
24	55 sec	1 min 51 sec	3 min 38 sec	5 min 28 sec
28	1 min 4 sec	2 min 8 sec	4 min 14 sec	6 min 23 sec

Par exemple, si votre temps au 5K est de 24 minutes, vous devriez effectuer vos intervalles de 400m **au pace du 5K** en 1 min 56 sec, et prendre 200m de récupération en joggant. Vos intervalles de 400m **au pace plus rapide** seraient courus en 1 min 51 sec, et prendre 400m de récupération en joggant.