

Tableau des allures sur semi-marathon

Allure	Vitesse (km/h)	Temps sur semi-marathon
03'20"	18.00	1h10'19"
03'21"	17.91	1h10'40"
03'22"	17.82	1h11'01"
03'23"	17.73	1h11'22"
03'24"	17.65	1h11'43"
03'25"	17.56	1h12'04"
03'26"	17.48	1h12'26"
03'27"	17.39	1h12'47"
03'28"	17.31	1h13'08"
03'29"	17.22	1h13'29"
03'30"	17.14	1h13'50"
03'31"	17.06	1h14'11"
03'32"	16.98	1h14'32"
03'33"	16.90	1h14'53"
03'34"	16.82	1h15'14"
03'35"	16.74	1h15'35"
03'36"	16.67	1h15'57"
03'37"	16.59	1h16'18"
03'38"	16.51	1h16'39"
03'39"	16.44	1h17'00"
03'40"	16.36	1h17'21"
03'41"	16.29	1h17'42"
03'42"	16.22	1h18'03"
03'43"	16.14	1h18'24"
03'44"	16.07	1h18'45"
03'45"	16.00	1h19'06"
03'46"	15.93	1h19'28"
03'47"	15.86	1h19'49"
03'48"	15.79	1h20'10"
03'49"	15.72	1h20'31"
03'50"	15.65	1h20'52"
03'51"	15.58	1h21'13"
03'52"	15.52	1h21'34"
03'53"	15.45	1h21'55"
03'54"	15.38	1h22'16"
03'55"	15.32	1h22'37"
03'56"	15.25	1h22'59"
03'57"	15.19	1h23'20"
03'58"	15.13	1h23'41"

Allure Vitesse (km/h) Temps sur semi-marathon

03'59"	15.06	1h24'02"
04'00"	15.00	1h24'23"
04'01"	14.94	1h24'44"
04'02"	14.88	1h25'05"
04'03"	14.81	1h25'26"
04'04"	14.75	1h25'47"
04'05"	14.69	1h26'08"
04'06"	14.63	1h26'29"
04'07"	14.57	1h26'51"
04'08"	14.52	1h27'12"
04'09"	14.46	1h27'33"
04'10"	14.40	1h27'54"
04'11"	14.34	1h28'15"
04'12"	14.29	1h28'36"
04'13"	14.23	1h28'57"
04'14"	14.17	1h29'18"
04'15"	14.12	1h29'39"
04'16"	14.06	1h30'00"
04'17"	14.01	1h30'22"
04'18"	13.95	1h30'43"
04'19"	13.90	1h31'04"
04'20"	13.85	1h31'25"
04'21"	13.79	1h31'46"
04'22"	13.74	1h32'07"
04'23"	13.69	1h32'28"
04'24"	13.64	1h32'49"
04'25"	13.58	1h33'10"
04'26"	13.53	1h33'31"
04'27"	13.48	1h33'53"
04'28"	13.43	1h34'14"
04'29"	13.38	1h34'35"
04'30"	13.33	1h34'56"
04'31"	13.28	1h35'17"
04'32"	13.24	1h35'38"
04'33"	13.19	1h35'59"
04'34"	13.14	1h36'20"
04'35"	13.09	1h36'41"
04'36"	13.04	1h37'02"
04'37"	13.00	1h37'24"
04'38"	12.95	1h37'45"
04'39"	12.90	1h38'06"

Allure Vitesse (km/h) Temps sur semi-marathon

04'40"	12.86	1h38'27"
04'41"	12.81	1h38'48"
04'42"	12.77	1h39'09"
04'43"	12.72	1h39'30"
04'44"	12.68	1h39'51"
04'45"	12.63	1h40'12"
04'46"	12.59	1h40'33"
04'47"	12.54	1h40'54"
04'48"	12.50	1h41'16"
04'49"	12.46	1h41'37"
04'50"	12.41	1h41'58"
04'51"	12.37	1h42'19"
04'52"	12.33	1h42'40"
04'53"	12.29	1h43'01"
04'54"	12.24	1h43'22"
04'55"	12.20	1h43'43"
04'56"	12.16	1h44'04"
04'57"	12.12	1h44'25"
04'58"	12.08	1h44'47"
04'59"	12.04	1h45'08"
05'00"	12.00	1h45'29"
05'01"	11.96	1h45'50"
05'02"	11.92	1h46'11"
05'03"	11.88	1h46'32"
05'04"	11.84	1h46'53"
05'05"	11.80	1h47'14"
05'06"	11.76	1h47'35"
05'07"	11.73	1h47'56"
05'08"	11.69	1h48'18"
05'09"	11.65	1h48'39"
05'10"	11.61	1h49'00"
05'11"	11.58	1h49'21"
05'12"	11.54	1h49'42"
05'13"	11.50	1h50'03"
05'14"	11.46	1h50'24"
05'15"	11.43	1h50'45"
05'16"	11.39	1h51'06"
05'17"	11.36	1h51'27"
05'18"	11.32	1h51'49"
05'19"	11.29	1h52'10"
05'20"	11.25	1h52'31"

Allure Vitesse (km/h) Temps sur semi-marathon

05'21"	11.21	1h52'52"
05'22"	11.18	1h53'13"
05'23"	11.15	1h53'34"
05'24"	11.11	1h53'55"
05'25"	11.08	1h54'16"
05'26"	11.04	1h54'37"
05'27"	11.01	1h54'58"
05'28"	10.98	1h55'19"
05'29"	10.94	1h55'41"
05'30"	10.91	1h56'02"
05'31"	10.88	1h56'23"
05'32"	10.84	1h56'44"
05'33"	10.81	1h57'05"
05'34"	10.78	1h57'26"
05'35"	10.75	1h57'47"
05'36"	10.71	1h58'08"
05'37"	10.68	1h58'29"
05'38"	10.65	1h58'50"
05'39"	10.62	1h59'12"
05'40"	10.59	1h59'33"
05'41"	10.56	1h59'54"
05'42"	10.53	2h00'15"
05'43"	10.50	2h00'36"
05'44"	10.47	2h00'57"
05'45"	10.43	2h01'18"
05'46"	10.40	2h01'39"
05'47"	10.37	2h02'00"
05'48"	10.34	2h02'21"
05'49"	10.32	2h02'43"
05'50"	10.29	2h03'04"
05'51"	10.26	2h03'25"
05'52"	10.23	2h03'46"
05'53"	10.20	2h04'07"
05'54"	10.17	2h04'28"
05'55"	10.14	2h04'49"
05'56"	10.11	2h05'10"
05'57"	10.08	2h05'31"
05'58"	10.06	2h05'52"
05'59"	10.03	2h06'14"
06'00"	10.00	2h06'35"
06'01"	9.97	2h06'56"

Allure Vitesse (km/h) Temps sur semi-marathon

06'02"	9.94	2h07'17"
06'03"	9.92	2h07'38"
06'04"	9.89	2h07'59"
06'05"	9.86	2h08'20"
06'06"	9.84	2h08'41"
06'07"	9.81	2h09'02"
06'08"	9.78	2h09'23"
06'09"	9.76	2h09'44"
06'10"	9.73	2h10'06"
06'11"	9.70	2h10'27"
06'12"	9.68	2h10'48"
06'13"	9.65	2h11'09"
06'14"	9.63	2h11'30"
06'15"	9.60	2h11'51"
06'16"	9.57	2h12'12"
06'17"	9.55	2h12'33"
06'18"	9.52	2h12'54"
06'19"	9.50	2h13'15"
06'20"	9.47	2h13'37"
06'21"	9.45	2h13'58"
06'22"	9.42	2h14'19"
06'23"	9.40	2h14'40"
06'24"	9.38	2h15'01"
06'25"	9.35	2h15'22"
06'26"	9.33	2h15'43"
06'27"	9.30	2h16'04"
06'28"	9.28	2h16'25"
06'29"	9.25	2h16'46"
06'30"	9.23	2h17'08"
06'31"	9.21	2h17'29"
06'32"	9.18	2h17'50"
06'33"	9.16	2h18'11"
06'34"	9.14	2h18'32"
06'35"	9.11	2h18'53"
06'36"	9.09	2h19'14"
06'37"	9.07	2h19'35"
06'38"	9.05	2h19'56"
06'39"	9.02	2h20'17"
06'40"	9.00	2h20'39"
06'41"	8.98	2h21'00"
06'42"	8.96	2h21'21"

Allure Vitesse (km/h) Temps sur semi-marathon

06'43"	8.93	2h21'42"
06'44"	8.91	2h22'03"
06'45"	8.89	2h22'24"
06'46"	8.87	2h22'45"
06'47"	8.85	2h23'06"
06'48"	8.82	2h23'27"
06'49"	8.80	2h23'48"
06'50"	8.78	2h24'09"
06'51"	8.76	2h24'31"
06'52"	8.74	2h24'52"
06'53"	8.72	2h25'13"
06'54"	8.70	2h25'34"
06'55"	8.67	2h25'55"
06'56"	8.65	2h26'16"
06'57"	8.63	2h26'37"
06'58"	8.61	2h26'58"
06'59"	8.59	2h27'19"
07'00"	8.57	2h27'40"
07'01"	8.55	2h28'02"
07'02"	8.53	2h28'23"
07'03"	8.51	2h28'44"
07'04"	8.49	2h29'05"
07'05"	8.47	2h29'26"
07'06"	8.45	2h29'47"
07'07"	8.43	2h30'08"
07'08"	8.41	2h30'29"
07'09"	8.39	2h30'50"
07'10"	8.37	2h31'11"
07'11"	8.35	2h31'33"
07'12"	8.33	2h31'54"
07'13"	8.31	2h32'15"
07'14"	8.29	2h32'36"
07'15"	8.28	2h32'57"
07'16"	8.26	2h33'18"
07'17"	8.24	2h33'39"
07'18"	8.22	2h34'00"
07'19"	8.20	2h34'21"
07'20"	8.18	2h34'42"
07'21"	8.16	2h35'03"
07'22"	8.14	2h35'25"
07'23"	8.13	2h35'46"

Allure Vitesse (km/h) Temps sur semi-marathon

07'24"	8.11	2h36'07"
07'25"	8.09	2h36'28"
07'26"	8.07	2h36'49"
07'27"	8.05	2h37'10"
07'28"	8.04	2h37'31"
07'29"	8.02	2h37'52"
07'30"	8.00	2h38'13"
07'31"	7.98	2h38'34"
07'32"	7.96	2h38'56"
07'33"	7.95	2h39'17"
07'34"	7.93	2h39'38"
07'35"	7.91	2h39'59"
07'36"	7.89	2h40'20"
07'37"	7.88	2h40'41"
07'38"	7.86	2h41'02"
07'39"	7.84	2h41'23"
07'40"	7.83	2h41'44"
07'41"	7.81	2h42'05"
07'42"	7.79	2h42'27"
07'43"	7.78	2h42'48"
07'44"	7.76	2h43'09"
07'45"	7.74	2h43'30"
07'46"	7.73	2h43'51"
07'47"	7.71	2h44'12"
07'48"	7.69	2h44'33"
07'49"	7.68	2h44'54"
07'50"	7.66	2h45'15"
07'51"	7.64	2h45'36"
07'52"	7.63	2h45'58"
07'53"	7.61	2h46'19"
07'54"	7.59	2h46'40"
07'55"	7.58	2h47'01"
07'56"	7.56	2h47'22"
07'57"	7.55	2h47'43"
07'58"	7.53	2h48'04"
07'59"	7.52	2h48'25"
08'00"	7.50	2h48'46"