

Paliers	Vitesse (km/h)	Durée de l'intervalle	Temps (min)	Consommations maximales d'oxygène extrapolées en fonction de l'âge : VO ² max (ml.mm.kg)								Niveau
				11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans et +	
1	8,5	8,000	0	37,2	35,2	33,3	31,4	29,4	27,5	25,5	23,6	C
2	9	7,579	1	39,6	37,8	35,9	34,0	32,2	30,3	28,5	26,6	
3	9,5	7,200	2	42,1	40,3	38,5	36,7	35,0	33,2	31,4	29,6	
4	10	6,857	3	44,6	42,9	41,1	39,4	37,7	36,0	34,3	32,6	
5	10,5	6,545	4	47,0	45,4	43,8	42,1	40,5	38,9	37,2	35,6	
6	11	6,261	5	49,5	47,9	46,4	44,8	43,3	41,7	40,2	38,6	
7	11,5	6,000	6	52,0	50,5	49,0	47,5	46,0	44,6	43,1	41,6	
8	12	5,760	7	54,4	53,0	51,6	50,2	48,8	47,4	46,0	44,6	
9	12,5	5,538	8	56,9	55,6	54,2	52,9	51,6	50,3	48,9	47,6	
10	13	5,533	9	59,5	58,2	57,0	55,8	54,5	53,2	51,9	50,6	
11	13,5	5,143	10	61,8	60,6	59,5	58,3	57,1	55,9	54,8	53,6	
12	14	4,966	11	64,3	63,2	62,1	61,0	59,9	58,8	57,7	56,6	
13	14,5	4,800	12	66,7	65,7	64,7	63,7	62,7	61,6	60,6	59,6	A
14	15	4,645	13	69,2	68,3	67,3	66,4	65,4	64,5	63,5	62,6	
15	15,5	4,500	14	71,7	70,8	69,9	69,1	68,2	67,3	66,5	65,6	
16	16	4,364	15	74,1	73,3	72,6	71,8	71,0	70,2	69,4	68,6	
17	16,5	4,235	16	76,6	75,9	75,2	74,5	73,7	73,0	72,3	71,6	
18	17	4,114	17	79,1	78,4	77,8	77,2	76,5	75,9	75,2	74,6	
19	17,5	4,000	18	81,5	81,0	80,4	79,9	79,3	78,7	78,2	77,6	
20	18	-	19	84,0	83,5	83,0	82,5	82,1	81,6	81,1	80,6	