

<b>50 m</b>	<b>% travail</b>	<b>100</b>	<b>95</b>	<b>92</b>	<b>90</b>	<b>88</b>	<b>85</b>	<b>80</b>
		<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>
400	4.10	0.31	0.33	0.34	0.35	0.36	0.37	0.39
400	4.15	0.32	0.34	0.35	0.35	0.36	0.38	0.40
400	4.20	0.33	0.34	0.35	0.36	0.37	0.38	0.41
400	4.25	0.33	0.35	0.36	0.37	0.38	0.39	0.41
400	4.30	0.34	0.36	0.37	0.38	0.38	0.40	0.42
400	4.35	0.34	0.36	0.37	0.38	0.39	0.40	0.43
400	4.40	0.35	0.37	0.38	0.39	0.40	0.41	0.44
400	4.45	0.36	0.38	0.39	0.40	0.40	0.42	0.45
400	4.50	0.36	0.38	0.39	0.40	0.41	0.43	0.45
400	4.55	0.37	0.39	0.40	0.41	0.42	0.43	0.46
400	5.00	0.38	0.39	0.41	0.42	0.43	0.44	0.47
400	5.05	0.38	0.40	0.41	0.42	0.43	0.45	0.48
400	5.10	0.39	0.41	0.42	0.43	0.44	0.46	0.48
400	5.15	0.39	0.41	0.43	0.44	0.45	0.46	0.49
400	5.20	0.40	0.42	0.43	0.44	0.45	0.47	0.50
400	5.25	0.41	0.43	0.44	0.45	0.46	0.48	0.51
400	5.30	0.41	0.43	0.45	0.46	0.47	0.49	0.52
400	5.35	0.42	0.44	0.46	0.47	0.48	0.49	0.52
400	5.40	0.43	0.45	0.46	0.47	0.48	0.50	0.53
400	5.45	0.43	0.45	0.47	0.48	0.49	0.51	0.54
400	5.50	0.44	0.46	0.48	0.49	0.50	0.51	0.55
400	5.55	0.44	0.47	0.48	0.49	0.50	0.52	0.55
400	6.00	0.45	0.47	0.49	0.50	0.51	0.53	0.56
<b>100 m</b>	<b>% travail</b>	<b>100</b>	<b>95</b>	<b>92</b>	<b>90</b>	<b>88</b>	<b>85</b>	<b>80</b>
		<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>
400	4.10	1.03	1.06	1.08	1.09	1.11	1.14	1.18
400	4.15	1.04	1.07	1.09	1.11	1.12	1.15	1.20
400	4.20	1.05	1.08	1.11	1.12	1.14	1.16	1.21
400	4.25	1.06	1.10	1.12	1.14	1.15	1.18	1.23
400	4.30	1.08	1.11	1.13	1.15	1.17	1.19	1.24
400	4.35	1.09	1.12	1.15	1.16	1.18	1.21	1.26
400	4.40	1.10	1.14	1.16	1.18	1.20	1.22	1.28
400	4.45	1.11	1.15	1.17	1.19	1.21	1.24	1.29
400	4.50	1.13	1.16	1.19	1.21	1.22	1.25	1.31
400	4.55	1.14	1.18	1.20	1.22	1.24	1.27	1.32
400	5.00	1.15	1.19	1.22	1.23	1.25	1.28	1.34
400	5.05	1.16	1.20	1.23	1.25	1.27	1.30	1.35
400	5.10	1.18	1.22	1.24	1.26	1.28	1.31	1.37
400	5.15	1.19	1.23	1.26	1.28	1.29	1.33	1.38
400	5.20	1.20	1.24	1.27	1.29	1.31	1.34	1.40
400	5.25	1.21	1.26	1.28	1.30	1.32	1.36	1.42
400	5.30	1.23	1.27	1.30	1.32	1.34	1.37	1.43
400	5.35	1.24	1.28	1.31	1.33	1.35	1.39	1.45
400	5.40	1.25	1.29	1.32	1.34	1.37	1.40	1.46
400	5.45	1.26	1.31	1.34	1.36	1.38	1.41	1.48
400	5.50	1.28	1.32	1.35	1.37	1.39	1.43	1.49
400	5.55	1.29	1.33	1.36	1.39	1.41	1.44	1.51
400	6.00	1.30	1.35	1.38	1.40	1.42	1.46	1.53

<b>200 m</b>	<b>% travail</b>	<b>100</b>	<b>95</b>	<b>92</b>	<b>90</b>	<b>88</b>	<b>85</b>	<b>80</b>
		<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>
400	4.10	2.05	2.12	2.16	2.19	2.22	2.27	2.36
400	4.15	2.08	2.14	2.19	2.22	2.25	2.30	2.39
400	4.20	2.10	2.17	2.21	2.24	2.28	2.33	2.43
400	4.25	2.13	2.19	2.24	2.27	2.31	2.36	2.46
400	4.30	2.15	2.22	2.27	2.30	2.33	2.39	2.49
400	4.35	2.18	2.25	2.29	2.33	2.36	2.42	2.52
400	4.40	2.20	2.27	2.32	2.36	2.39	2.45	2.55
400	4.45	2.23	2.30	2.35	2.38	2.42	2.48	2.58
400	4.50	2.25	2.33	2.38	2.41	2.45	2.51	3.01
400	4.55	2.28	2.35	2.40	2.44	2.48	2.54	3.04
400	5.00	2.30	2.38	2.43	2.47	2.50	2.56	3.08
400	5.05	2.33	2.41	2.46	2.49	2.53	2.59	3.11
400	5.10	2.35	2.43	2.48	2.52	2.56	3.02	3.14
400	5.15	2.38	2.46	2.51	2.55	2.59	3.05	3.17
400	5.20	2.40	2.48	2.54	2.58	3.02	3.08	3.20
400	5.25	2.43	2.51	2.57	3.01	3.05	3.11	3.23
400	5.30	2.45	2.54	2.59	3.03	3.08	3.14	3.26
400	5.35	2.48	2.56	3.02	3.06	3.10	3.17	3.29
400	5.40	2.50	2.59	3.05	3.09	3.13	3.20	3.33
400	5.45	2.53	3.02	3.08	3.12	3.16	3.23	3.36
400	5.50	2.55	3.04	3.10	3.14	3.19	3.26	3.39
400	5.55	2.58	3.07	3.13	3.17	3.22	3.29	3.42
400	6.00	3.00	3.09	3.16	3.20	3.25	3.32	3.45
<b>300 m</b>	<b>% travail</b>	<b>100</b>	<b>95</b>	<b>92</b>	<b>90</b>	<b>88</b>	<b>85</b>	<b>80</b>
		<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>
400	4.10	3.08	3.17	3.24	3.28	3.33	3.41	3.54
400	4.15	3.11	3.21	3.28	3.33	3.37	3.45	3.59
400	4.20	3.15	3.25	3.32	3.37	3.42	3.49	4.04
400	4.25	3.19	3.29	3.36	3.41	3.46	3.54	4.08
400	4.30	3.23	3.33	3.40	3.45	3.50	3.58	4.13
400	4.35	3.26	3.37	3.44	3.49	3.54	4.03	4.18
400	4.40	3.30	3.41	3.48	3.53	3.59	4.07	4.23
400	4.45	3.34	3.45	3.52	3.58	4.03	4.11	4.27
400	4.50	3.38	3.49	3.56	4.02	4.07	4.16	4.32
400	4.55	3.41	3.53	4.00	4.06	4.11	4.20	4.37
400	5.00	3.45	3.57	4.05	4.10	4.16	4.25	4.41
400	5.05	3.49	4.01	4.09	4.14	4.20	4.29	4.46
400	5.10	3.53	4.05	4.13	4.18	4.24	4.34	4.51
400	5.15	3.56	4.09	4.17	4.23	4.28	4.38	4.55
400	5.20	4.00	4.13	4.21	4.27	4.33	4.42	5.00
400	5.25	4.04	4.17	4.25	4.31	4.37	4.47	5.05
400	5.30	4.08	4.21	4.29	4.35	4.41	4.51	5.09
400	5.35	4.11	4.24	4.33	4.39	4.46	4.56	5.14
400	5.40	4.15	4.28	4.37	4.43	4.50	5.00	5.19
400	5.45	4.19	4.32	4.41	4.48	4.54	5.04	5.23
400	5.50	4.23	4.36	4.45	4.52	4.58	5.09	5.28
400	5.55	4.26	4.40	4.49	4.56	5.03	5.13	5.33
400	6.00	4.30	4.44	4.53	5.00	5.07	5.18	5.38

<b>400 m</b>	<b>% travail</b>	<b>100</b>	<b>95</b>	<b>92</b>	<b>90</b>	<b>88</b>	<b>85</b>	<b>80</b>
		<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>
400	4.10	4.10	4.23	4.32	4.38	4.44	4.54	5.13
400	4.15	4.15	4.28	4.37	4.43	4.50	5.00	5.19
400	4.20	4.20	4.34	4.43	4.49	4.55	5.06	5.25
400	4.25	4.25	4.39	4.48	4.54	5.01	5.12	5.31
400	4.30	4.30	4.44	4.53	5.00	5.07	5.18	5.38
400	4.35	4.35	4.49	4.59	5.06	5.13	5.24	5.44
400	4.40	4.40	4.55	5.04	5.11	5.18	5.29	5.50
400	4.45	4.45	5.00	5.10	5.17	5.24	5.35	5.56
400	4.50	4.50	5.05	5.15	5.22	5.30	5.41	6.03
400	4.55	4.55	5.11	5.21	5.28	5.35	5.47	6.09
400	5.00	5.00	5.16	5.26	5.33	5.41	5.53	6.15
400	5.05	5.05	5.21	5.32	5.39	5.47	5.59	6.21
400	5.10	5.10	5.26	5.37	5.44	5.52	6.05	6.28
400	5.15	5.15	5.32	5.42	5.50	5.58	6.11	6.34
400	5.20	5.20	5.37	5.48	5.56	6.04	6.16	6.40
400	5.25	5.25	5.42	5.53	6.01	6.09	6.22	6.46
400	5.30	5.30	5.47	5.59	6.07	6.15	6.28	6.53
400	5.35	5.35	5.53	6.04	6.12	6.21	6.34	6.59
400	5.40	5.40	5.58	6.10	6.18	6.26	6.40	7.05
400	5.45	5.45	6.03	6.15	6.23	6.32	6.46	7.11
400	5.50	5.50	6.08	6.20	6.29	6.38	6.52	7.18
400	5.55	5.55	6.14	6.26	6.34	6.43	6.58	7.24
400	6.00	6.00	6.19	6.31	6.40	6.49	7.04	7.30
<b>500 m</b>	<b>% travail</b>	<b>100</b>	<b>95</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>88</b>	<b>85</b>	<b>80</b>
		<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>	<b>TEMPS</b>
400	4.10	5.13	5.29	5.40	5.40	5.55	6.08	6.31
400	4.15	5.19	5.36	5.46	5.46	6.02	6.15	6.38
400	4.20	5.25	5.42	5.53	5.53	6.09	6.22	6.46
400	4.25	5.31	5.49	6.00	6.00	6.16	6.30	6.54
400	4.30	5.38	5.55	6.07	6.07	6.24	6.37	7.02
400	4.35	5.44	6.02	6.14	6.14	6.31	6.44	7.10
400	4.40	5.50	6.08	6.20	6.20	6.38	6.52	7.18
400	4.45	5.56	6.15	6.27	6.27	6.45	6.59	7.25
400	4.50	6.03	6.22	6.34	6.34	6.52	7.06	7.33
400	4.55	6.09	6.28	6.41	6.41	6.59	7.14	7.41
400	5.00	6.15	6.35	6.48	6.48	7.06	7.21	7.49
400	5.05	6.21	6.41	6.54	6.54	7.13	7.29	7.57
400	5.10	6.28	6.48	7.01	7.01	7.20	7.36	8.04
400	5.15	6.34	6.54	7.08	7.08	7.27	7.43	8.12
400	5.20	6.40	7.01	7.15	7.15	7.35	7.51	8.20
400	5.25	6.46	7.08	7.22	7.22	7.42	7.58	8.28
400	5.30	6.53	7.14	7.28	7.28	7.49	8.05	8.36
400	5.35	6.59	7.21	7.35	7.35	7.56	8.13	8.43
400	5.40	7.05	7.27	7.42	7.42	8.03	8.20	8.51
400	5.45	7.11	7.34	7.49	7.49	8.10	8.27	8.59
400	5.50	7.18	7.41	7.56	7.56	8.17	8.35	9.07
400	5.55	7.24	7.47	8.02	8.02	8.24	8.42	9.15
400	6.00	7.30	7.54	8.09	8.09	8.31	8.49	9.23