



Déterminez votre objectif de chrono 100 km à partir de vos chrono sur 10 km, semi et marathon

Vous n'avez aucune idée de quel objectif vous pouvez raisonnablement viser sur 100 km ?

Le tableau ci-dessous va vous permettre de vous donner une idée d'un objectif raisonnable de chrono sur cette distance.

En orange, un exemple de temps réalisés et objectif associé.

Chrono 10 km	0h35	0h37:30	0h40	0h42:30	0h45	0h47:30	0h50	0h52:30	0h55	1h00
Chrono 21,1 km	1h18	1h24	1h30	1h35	1h40	1h45	1h55	2h00	2h07	2h15
Chrono 42,2 km	2h50	3h05	3h20	3h30	3h45	4h	4h15	4h30	4h45	5h00
Objectif 100 km	9h	9h30	10h	11h	12h	13h	13h30	14h	15h	17h