



Déterminez votre objectif de chrono semi-marathon ou marathon à partir de votre chrono sur 10 km

Vous n'avez aucune idée de quel objectif vous pouvez raisonnablement viser sur semi ou marathon ?

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

Par exemple, si vous avez réalisé un chrono de 40 minutes sur 10 km, vous pouvez viser 1h30 et 3h20 sur semi-marathon et marathon, en suivant les plans d'entraînement adéquats.

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