VMA du coureur	Distance à parcourir en 30 secondes à 100% VMA	Distance à parcourir en 30 secondes à 105% VMA
12 km/h	100m	105m
13 km/h	108m	114m
14 km/h	116m	122m
15 km/h	125m	131m
16 km/h	133m	140m
17 km/h	142m	149m
18 km/h	150m	157m
19 km/h	158m	166m
20 km/h	166m	175m
21 km/h	175m	184m