

Temps	Palier	Vitesse	VO2Max (en ml/mm/kg)
0	Echauffement	8km/h	
2'	1	8,5km/h	29,75
3'	2	9km/h	31,5
4'	3	9,5km/h	33,25
5'	4	10km/h	35
6'	5	10,5km/h	36,75
7'	6	11km/h	38,5
8'	7	11,5km/h	40,25
9'	8	12km/h	42
10'	9	12,5km/h	43,75
11'	10	13km/h	45,5
12'	11	13,5km/h	47,25
13'	12	14km/h	49
14'	13	14,5km/h	50,75
15'	14	15km/h	52,5
16'	15	15,5km/h	54,25
17'	16	16km/h	56
18'	17	16,5km/h	57,75
19'	18	17km/h	59,5
20'	19	17,5km/h	61,25
21'	20	18km/h	63
22'	21	18,5km/h	64,75
23'	22	19km/h	66,5
24'	23	19,5km/h	68,25
25'	24	20km/h	70
26'	25	20,5km/h	71,75
27'	26	21km/h	73,5
28'	27	21,5km/h	75,25
29'	28	22km/h	77
30'	29	22,5km/h	78,75
31'	30	23km/h	80,5
32'	31	23,5km/h	82,25
33'	32	24km/h	84
34'	33	24,5km/h	85,75
35'	34	25km/h	87,5
36'	35	25,5km/h	89,25
37'	36	26km/h	91