

Расчет показателя беговой формы VDOT

Инструкция:

Чтобы узнать свой текущий показатель беговой формы, пробегите контрольный забег на любую дистанцию, указанную в таблице или возьмите значение с вашего последнего соревнования (1-2 недели). Сопоставьте результат с дистанцией и узнайте свое значение VDOT (показатель беговой формы). Зная это значение вы можете спрогнозировать результат на более длинные дистанции. Например: контрольный забег составил 5000 м. с результатом 25 минут. Самое близкое значение в таблице будет 25:12, показатель VDOT - 38. Расчетное время на 21 км. при таком уровне подготовки составит 1:55, а для марафона - 3:59. Зная свой текущий показатель беговой формы (VDOT) вы будете адекватно оценивать свои возможности на соревнованиях и преодолевать дистанцию в удовольствие. В зависимости от регулярности тренировок и времени отдыха показатель беговой формы VDOT будет меняться. Для достижения более высоких показателей увеличивайте нагрузки постепенно.

Время показанное на дистанции

VDOT	1500 м	Миля	3000 м	2 мили	5000 м	10000 м	15000 м	Полумарафон	Марафон
30	8:30	9:11	17:56	19:19	30:40:00	63:46	98:14:00	2:21:04	4:49:17
31	8:15	8:55	17:27	18:48	29:51:00	62:03:00	95:36:00	2:17:21	4:41:57
32	8:02	8:41	16:59	18:18	29:05:00	60:26:00	93:07:00	2:13:49	4:34:59
33	7:49	8:27	16:33	17:50	28:21:00	58:54:00	90:45:00	2:10:27	4:28:22
34	7:37	8:14	16:09	17:24	27:39:00	57:26:00	88:30:00	2:07:16	4:22:03
35	7:25	8:01	15:45	16:58	27:00:00	56:03:00	86:22:00	2:04:13	4:16:03
36	7:14	7:49	15:23	16:34	26:22:00	54:44:00	84:20:00	2:01:19	4:10:19
37	7:04	7:38	15:01	16:11	25:46:00	53:29:00	82:24:00	1:58:34	4:04:50
38	6:54	7:27	14:41	15:49	25:12:00	52:17:00	80:33:00	1:55:55	3:59:35
39	6:44	7:17	14:21	15:29	24:39:00	51:09:00	78:47:00	1:53:24	3:54:34
40	6:35	7:07	14:03	15:08	24:08:00	50:03:00	77:06:00	1:50:59	3:49:45
41	6:27	6:58	13:45	14:49	23:38	49:01:00	75:29:00	1:48:40	3:45:09
42	6:19	6:49	13:28	14:31	23:09	48:01:00	73:56:00	1:46:27	3:40:43
43	6:11	6:41	13:11	14:13	22:41	47:04:00	72:27:00	1:44:20	3:36:28
44	6:03	6:32	12:55	13:56	22:15	46:09:00	71:02:00	1:42:17	3:32:23
45	5:56	6:25	12:40	13:40	21:50	45:16:00	69:40:00	1:40:20	3:28:26
46	5:49	6:17	12:26	13:25	21:25	44:25:00	68:22:00	1:38:27	3:24:39
47	5:42	6:10	12:12	13:10	21:02	43:36:00	67:06:00	1:36:38	3:21:00
48	5:36	6:03	11:58	12:55	20:39	42:50:00	65:53:00	1:34:53	3:17:29

49	5:30	5:56	11:45	12:41	20:18	42:04:00	64:44:00	1:33:12	3:14:06
50	5:24	5:50	11:33	12:28	19:57	41:21:00	63:36:00	1:31:35	3:10:49
51	5:18	5:44	11:21	12:15	19:36	40:39:00	62:31:00	1:30:02	3:07:39
52	5:13	5:38	11:09	12:02	19:17	39:59:00	61:29:00	1:28:31	3:04:36
53	5:07	5:32	10:58	11:50	18:58	39:20:00	60:28:00	1:27:04	3:01:39
54	5:02	5:27	10:47	11:39	18:40	38:42:00	59:30:00	1:25:40	2:58:47
55	4:57	5:21	10:37	11:28	18:22	38:06:00	58:33:00	1:24:18	2:56:01
56	4:53	5:16	10:27	11:17	18:05	37:31:00	57:39:00	1:23:00	2:53:20
57	4:48	5:11	10:17	11:06	17:49	36:57:00	56:46:00	1:21:43	2:50:45
58	4:44	5:06	10:08	10:56	17:33	36:24:00	55:55:00	1:20:30	2:48:14
59	4:39	5:02	9:58	10:46	17:17	35:52:00	55:06:00	1:19:18	2:45:47
60	4:35	4:57	9:50	10:37	17:03	35:22:00	54:18:00	1:18:09	2:43:25
61	4:31	4:53	9:41	10:27	16:48	34:52:00	53:32:00	1:17:02	2:41:08
62	4:27	4:49	9:33	10:18	16:34	34:23:00	52:47:00	1:15:57	2:38:54
63	4:24	4:45	9:25	10:10	16:20	33:55:00	52:03:00	1:14:54	2:36:44
64	4:20	4:41	9:17	10:01	16:07	33:28:00	51:21:00	1:13:53	2:34:38
65	4:16	4:37	9:09	9:53	15:54	33:01:00	50:40:00	1:12:53	2:32:35
66	4:13	4:33	9:02	9:45	15:42	32:35:00	50:00:00	1:11:56	2:30:36
67	4:10	4:30	8:55	9:37	15:29	32:11:00	49:22:00	1:11:00	2:28:40
68	04:06	4:26	8:48	9:30	15:18	31:46:00	38:44:00	1:10:05	2:26:47
69	4:03	4:23	8:41	9:23	15:06	31:23:00	48:08:00	1:09:12	2:24:57
70	4:00	4:19	8:34	9:16	14:55	31:00:00	47:32:00	1:08:21	2:23:10
71	3:57	4:16	8:28	9:09	14:44	30:38:00	46:58:00	1:07:31	2:21:26
72	3:54	4:13	8:22	9:02	14:33	30:16:00	46:24:00	1:06:42	2:19:44
73	3:52	4:10	8:16	8:55	14:23	29:55:00	45:51:00	1:05:54	2:18:05
74	3:49	4:07	8:10	8:49	14:13	29:34:00	45:19:00	1:05:08	2:16:29
75	3:46	4:04	8:04	8:43	14:03	29:14:00	44:48:00	1:04:23	2:14:55
76	3:44	4:02	7:58	8:37	13:54	28:55:00	44:18:00	1:03:39	2:13:23
77	3:41	3:58	7:53	8:31	13:44	28:36:00	43:49:00	1:02:56	2:11:54

78	3:38.8	3:56.2	7:48	8:25	13:35	28:17:00	43:20:00	1:02:15	2:10:27
79	3:36.5	3:53.7	7:43	8:20	13:26	27:59:00	42:52:00	1:01:34	2:09:02
80	3:34.2	3:51.2	7:37.5	8:14.2	13:17.8	27:41.2	42:25:00	1:00:54	2:07:38
81	3:31.9	3:48.7	7:32.5	8:08.9	13:09.3	27:24:00	41:58:00	1:00:15	2:06:17
82	3:29.7	3:46.4	7:27.7	8:03.7	13:01.1	27:07:00	41:32:00	0:59:38	2:04:57
83	3:27.6	3:44.0	7:23.0	7:58.6	12:53.0	26:51:00	41:06:00	0:59:01	2:03:40
84	3:25.5	3:41.8	7:18.5	7:53.6	12:45.2	26:34:00	40:42:00	0:58:25	2:02:24
85	3:23.5	3:39.6	7:14.0	7:48.8	12:37.4	26:19:00	40:17:00	0:57:50	2:01:10