

***Cálculo de ritmos orientativos de marcha e carreira
para adestramento da resistencia***

Vel(Km/h)	Vel(m/s)	100(s)	1000m(min e seg)		5000m(horas,min e seg)			
1	0,277777778	360	60	0	5	0	0	
1,5	0,416666667	240	40	0	3	20	0	
2	0,555555556	180	30	0	2	30	0	
2,5	0,694444444	144	24	0	2	0	0	
3	0,833333333	120	20	0	1	40	0	
3,5	0,972222222	102,86	17	9	1	25	43	
4	1,111111111	90	15	0	1	15	0	
4,5	1,25	80	13	20	1	6	40	
5	1,388888889	72	12	0	1	0	0	Ritmo de marcha natural
5,5	1,527777778	65,45	10	55	0	54	33	
6	1,666666667	60	10	0	0	50	0	
6,5	1,805555556	55,38	9	14	0	46	9	
7	1,944444444	51,43	8	34	0	42	51	
7,5	2,083333333	48	8	0	0	40	0	
8	2,222222222	45	7	30	0	37	30	
8,5	2,361111111	42,35	7	4	0	35	18	
9	2,5	40	6	40	0	33	20	
9,5	2,638888889	37,89	6	19	0	31	35	
10	2,777777778	36	6	0	0	30	0	Ritmo de carreira nivel medio
10,5	2,916666667	34,29	5	43	0	28	34	
11	3,055555556	32,73	5	27	0	27	16	
11,5	3,194444444	31,3	5	13	0	26	5	
12	3,333333333	30	5	0	0	25	0	
12,5	3,472222222	28,8	4	48	0	24	0	
13	3,611111111	27,69	4	37	0	23	5	
13,5	3,75	26,67	4	27	0	22	13	
14	3,888888889	25,71	4	17	0	21	26	Ritmo de carreira nivel alto
14,5	4,027777778	24,83	4	8	0	20	41	
15	4,166666667	24	4	0	0	20	0	
15,5	4,305555556	23,23	3	52	0	19	21	
16	4,444444444	22,5	3	45	0	18	45	
16,5	4,583333333	21,82	3	38	0	18	11	
17	4,722222222	21,18	3	32	0	17	39	
17,5	4,861111111	20,57	3	26	0	17	9	
18	5	20	3	20	0	16	40	
18,5	5,138888889	19,46	3	15	0	16	13	
19	5,277777778	18,95	3	9	0	15	47	Ritmo de carreira Élite en longa distancia(+ de 20000metros)
19,5	5,416666667	18,46	3	5	0	15	23	
20	5,555555556	18	3	0	0	15	0	