

% VMA	$V_{Hesse} \rightarrow$	13	13,5	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	17,5	18	18,5	19	19,5	20	20,5	21	21,5	22
110%	100m	25,2	24,2	23,4	22,6	21,8	21,1	20,5	19,8	19,3	18,7	18,2	17,7	17,2	16,8	16,4	16,0	15,6	15,2	14,9
	150m	37,8	36,4	35,1	33,9	32,7	31,7	30,7	29,8	28,9	28,1	27,3	26,5	25,8	25,2	24,5	23,9	23,4	22,8	22,3
	200m	50,3	48,5	46,8	45,1	43,6	42,2	40,9	39,7	38,5	37,4	36,4	35,4	34,4	33,6	32,7	31,9	31,2	30,4	29,8
	100m	26,4	25,4	24,5	23,6	22,9	22,1	21,4	20,8	20,2	19,6	19,0	18,5	18,0	17,6	17,1	16,7	16,3	15,9	15,6
105%	150m	39,6	38,1	36,7	35,5	34,3	33,2	32,1	31,2	30,3	29,4	28,6	27,8	27,1	26,4	25,7	25,1	24,5	23,9	23,4
	200m	52,7	50,8	49,0	47,3	45,7	44,2	42,9	41,6	40,3	39,2	38,1	37,1	36,1	35,2	34,3	33,4	32,7	31,9	31,2
	100m	27,7	26,7	25,7	24,8	24,0	23,2	22,5	21,8	21,2	20,6	20,0	19,5	18,9	18,5	18,0	17,6	17,1	16,7	16,4
	150m	41,5	40,0	38,6	37,2	36,0	34,8	33,8	32,7	31,8	30,9	30,0	29,2	28,4	27,7	27,0	26,3	25,7	25,1	24,5
100%	200m	55,4	53,3	51,4	49,7	48,0	46,5	45,0	43,6	42,4	41,1	40,0	38,9	37,9	36,9	36,0	35,1	34,3	33,5	32,7
	100m	29,1	28,1	27,1	26,1	25,3	24,4	23,7	23,0	22,3	21,7	21,1	20,5	19,9	19,4	18,9	18,5	18,0	17,6	17,2
	150m	43,7	42,1	40,6	39,2	37,9	36,7	35,5	34,4	33,4	32,5	31,6	30,7	29,9	29,1	28,4	27,7	27,1	26,4	25,8
	200m	58,3	56,1	54,1	52,3	50,5	48,9	47,4	45,9	44,6	43,3	42,1	41,0	39,9	38,9	37,9	37,0	36,1	35,3	34,4
95%	250m	1,13	1,10	1,08	1,05	1,03	1,01	0,99	0,97	0,96	0,94	0,93	0,91	0,90	0,89	0,87	0,86	0,85	0,84	0,83
	300m	1,27	1,24	1,21	1,18	1,16	1,13	1,11	1,09	1,07	1,05	1,03	1,01	1,00	0,98	0,97	0,95	0,94	0,93	0,92
	100m	30,8	29,6	28,6	27,6	26,7	25,8	25,0	24,2	23,5	22,9	22,2	21,6	21,1	20,5	20,0	19,5	19,0	18,6	18,2
	300m	1,32	1,29	1,26	1,23	1,20	1,17	1,15	1,13	1,11	1,09	1,07	1,05	1,03	1,02	1,00	0,99	0,97	0,96	0,95
90%	400m	2,03	1,99	1,94	1,90	1,87	1,83	1,80	1,77	1,74	1,71	1,68	1,65	1,62	1,60	1,57	1,54	1,51	1,48	1,45
	500m	2,34	2,28	2,23	2,18	2,13	2,09	2,05	2,01	1,98	1,94	1,91	1,88	1,85	1,82	1,79	1,76	1,73	1,70	1,67
	600m	3,05	2,98	2,91	2,84	2,77	2,71	2,65	2,59	2,53	2,47	2,41	2,35	2,29	2,23	2,17	2,12	2,07	2,02	1,97
	800m	4,06	3,97	3,89	3,81	3,73	3,66	3,59	3,52	3,45	3,38	3,31	3,24	3,17	3,10	3,03	2,97	2,91	2,85	2,79
85%	1000m	5,08	4,96	4,86	4,76	4,67	4,58	4,50	4,42	4,35	4,28	4,21	4,14	4,07	4,00	3,93	3,87	3,81	3,75	3,69
	100m	32,6	31,4	30,3	29,2	28,2	27,3	26,5	25,7	24,9	24,2	23,5	22,9	22,3	21,7	21,2	20,7	20,2	19,7	19,3
	400m	2,10	2,05	2,01	1,97	1,93	1,89	1,86	1,83	1,80	1,77	1,74	1,71	1,68	1,65	1,62	1,59	1,56	1,53	1,50
	500m	2,43	2,37	2,31	2,26	2,21	2,17	2,12	2,08	2,05	2,01	1,98	1,94	1,91	1,88	1,85	1,82	1,79	1,76	1,73
80%	600m	3,15	3,08	3,02	2,95	2,89	2,84	2,79	2,74	2,69	2,65	2,61	2,57	2,53	2,50	2,47	2,44	2,41	2,38	2,35
	800m	4,21	4,11	4,02	3,94	3,86	3,79	3,72	3,65	3,59	3,53	3,47	3,41	3,35	3,29	3,23	3,17	3,12	3,07	3,02
	1000m	5,26	5,14	5,03	4,92	4,82	4,73	4,65	4,57	4,49	4,42	4,35	4,28	4,21	4,14	4,08	4,02	3,96	3,90	3,85
	1200m	6,31	6,16	6,03	5,91	5,79	5,69	5,59	5,50	5,42	5,35	5,28	5,21	5,14	5,07	5,01	4,95	4,89	4,83	4,77
80%	1500m	8,09	7,91	7,74	7,57	7,40	7,24	7,08	6,92	6,76	6,60	6,44	6,28	6,12	5,96	5,80	5,64	5,48	5,32	5,16
	100m	34,6	33,3	32,1	31,0	30,0	29,0	28,1	27,3	26,5	25,7	25,0	24,3	23,7	23,1	22,5	22,0	21,4	20,9	20,5
	500m	2,53	2,47	2,41	2,35	2,30	2,25	2,21	2,16	2,12	2,09	2,05	2,02	1,98	1,95	1,93	1,90	1,87	1,84	1,81
	800m	4,37	4,27	4,17	4,08	4,00	3,92	3,85	3,78	3,72	3,66	3,60	3,54	3,48	3,42	3,36	3,30	3,24	3,18	3,12
80%	1000m	5,46	5,33	5,21	5,10	5,00	4,90	4,81	4,73	4,65	4,57	4,50	4,43	4,37	4,31	4,25	4,19	4,13	4,07	4,01
	1200m	6,55	6,40	6,26	6,12	6,00	5,88	5,76	5,64	5,52	5,40	5,28	5,16	5,04	4,92	4,80	4,68	4,56	4,44	4,32
	1500m	8,39	8,20	8,02	7,84	7,66	7,50	7,32	7,16	7,00	6,84	6,68	6,52	6,36	6,20	6,04	5,88	5,72	5,56	5,40