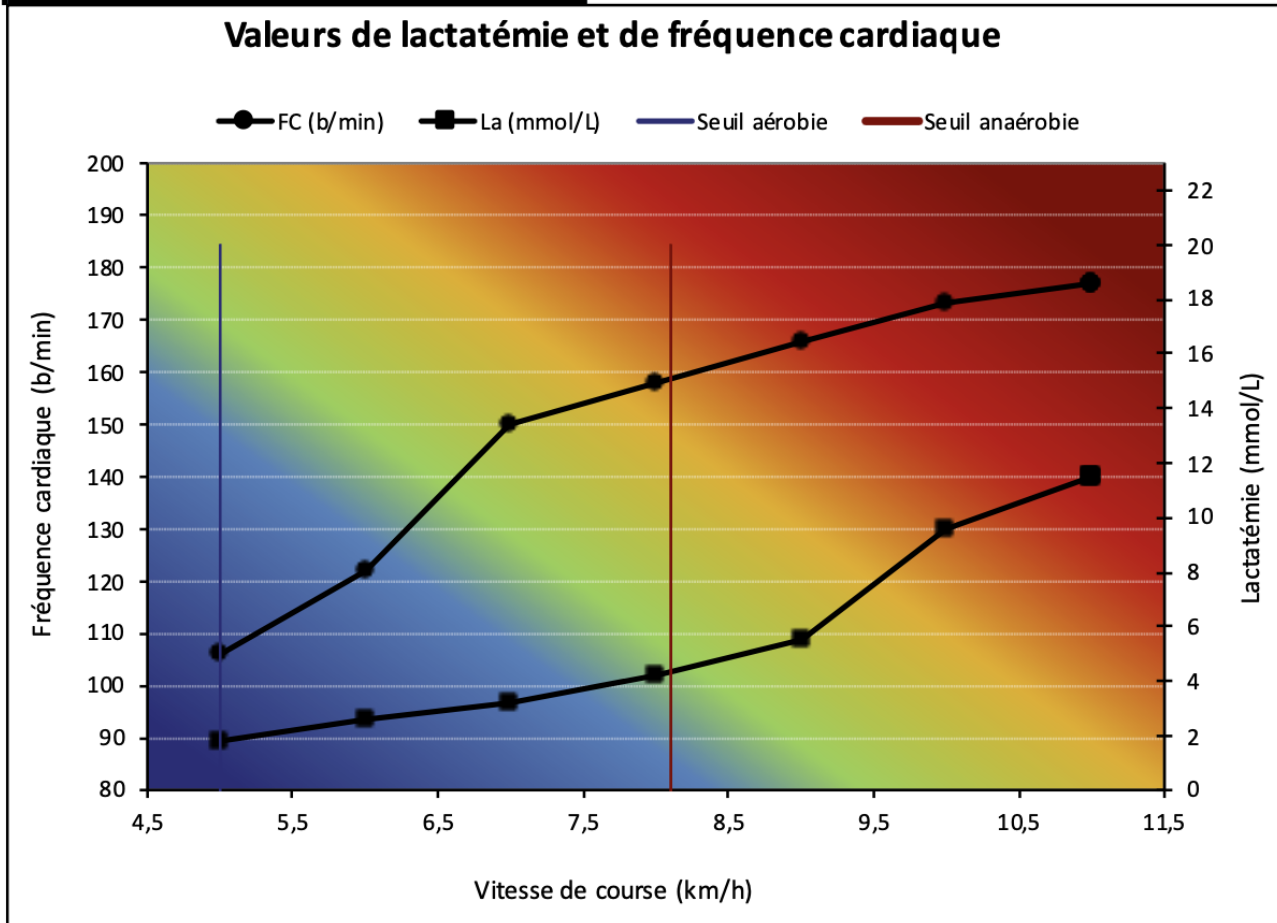


TESTING INDIVIDUEL ENDURANCE :

Calcul du seuil, de la VO2 max, de la Vma ou PMA

Résultats du test lactate (tapis de course)



FC repos	72	FC max	177	VO2max (th, ml/kg/min)	39
Vitesse maximale aérobie (VMA, km/h)	11	Niveau d'endurance	Satisfaisant		

	FC (bpm)	Vitesse (km/h)	Allure (min/km)
Seuil aérobie :	106	5	12" 0'
Seuil anaérobie :	159	8,10	7" 30'

Zones	FC (bpm)		Vitesse (km/h)		Allure (min/km)	
1	<	108	<	4,4	-	13" 38'
2	109	122	4,5	4,9	13" 20'	12" 15'
3	123	153	5,0	7,2	12" 0'	8" 27'
4	154	164	7,3	8,5	8" 21'	7" 4'
5a	165	177	8,6	9,7	6" 59'	6' 11'
5b	165	177	9,8	12,2	6' 10"	4' 58'
6	non significatif		12,3	max	4' 57"	max