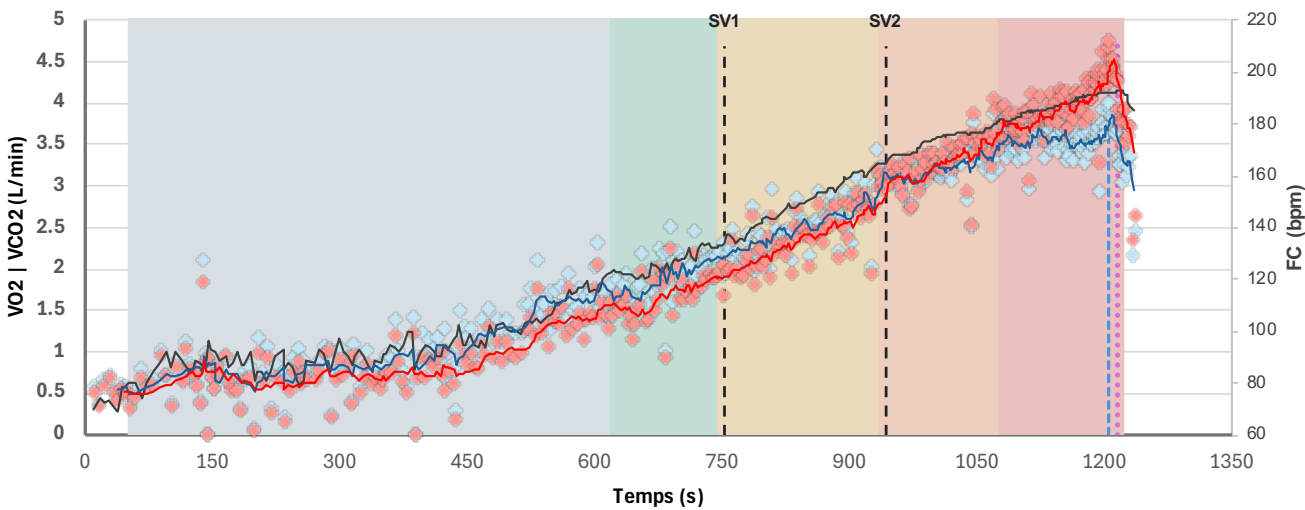


Sample TEST - 1.1.1997

Âge 29 ans Sexe Homme Taille 173 cm Poids 73.7 kg Masse grasse - Protocole 0 W · +20 / min

SEUIL 1 (SV1) 169 W · 2.29 W/kg SV1 : 134 bpm · 59 % VO2max 69 % FCmax · 29.6 ml/kg/min	SEUIL 2 (SV2) 232 W · 3.15 W/kg SV2 : 165 bpm · 83 % VO2max 85 % FCmax · 41.5 ml/kg/min	PMA 325 W 4.41 W/kg FC max 193 bpm · RER max 1.18	VO2MAX 50.2 ml/kg/min · 3.70 L/min Catégorie : Moyenne (P55-P60) FRIEND / ACSM · 111 % prédit
--	--	--	--

Réponse à l'effort — données brutes



Zones d'entraînement

Bornes : seuils ventilatoires SV1 / SV2

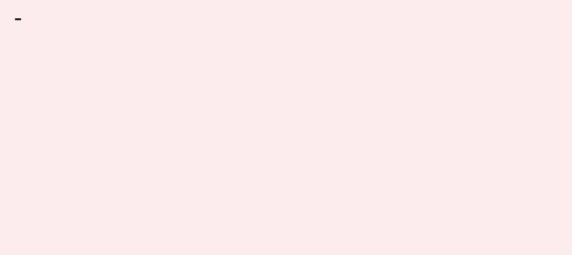
Zone	Intensité	FC (bpm)	Puissance (W)	W/kg	Usage
Z1	Récupération	<121	<127	<1.7	Récupération active
Z2	Endurance	121 - 133	128 - 169	1.7 – 2.3	Volume, sorties longues
Z3	Tempo	134 - 164	170 - 231	2.3 – 3.1	Entre seuils 1 et 2, marathon
Z4	Seuil	165 - 179	233 - 279	3.1 – 3.8	Intervalles longs au seuil
Z5	PMA / VO2max	179 - 193	279 - 341	3.8 – 4.6	Intervalles courts (2–5 min)

Seuils ventilatoires et lactiques

	W	W/kg	FC	VO2*	%VO2max	%FCmax
SV1	169	2.29	134	29.6	59%	69%
LT1	on mesuré	—	—	—	—	—
SV2	232	3.15	165	41.5	83%	85%
LT2	on mesuré	—	—	—	—	—
Max	325	4.41	193	50.2	100%	100%

* VO2 en ml/kg/min · LT : interpolation entre paliers (détail en page 2)

Synthèse



Date de l'évaluation: 30.9.2026

