



DURAND MARIE

dimanche 11 janvier 09

TEST VMA : DOSSIER PERSONNEL

Valeurs du test

→ Votre Fréquence Cardiaque maximale atteinte pendant l'effort est de **180 battements par minute** (bpm).

→ Votre **VMA (Vitesse Maximale Aérobie)** est de **13,2 km/h**.

→ Votre **VO2 max** (consommation maximale d'oxygène) s'élève à environ **46,2 ml.min⁻¹.kg⁻¹**

Exploitation des résultats : zones d'entraînement personnelles

Le port d'un **cardiofréquencemètre** durant le test a permis d'associer vos différentes **vitesse**s de course à des **valeurs de Fréquence Cardiaque (FC)**. Les **allures personnelles** déduites vous permettront de gérer parfaitement les intensités de votre entraînement quelles que soient les conditions dans lesquelles vous évoluez (température, vent, état du terrain,...).

Prédiction de performances en fonction de votre VMA

Le résultat obtenu au test que vous avez réalisé vous permet d'envisager les **performances** suivantes :

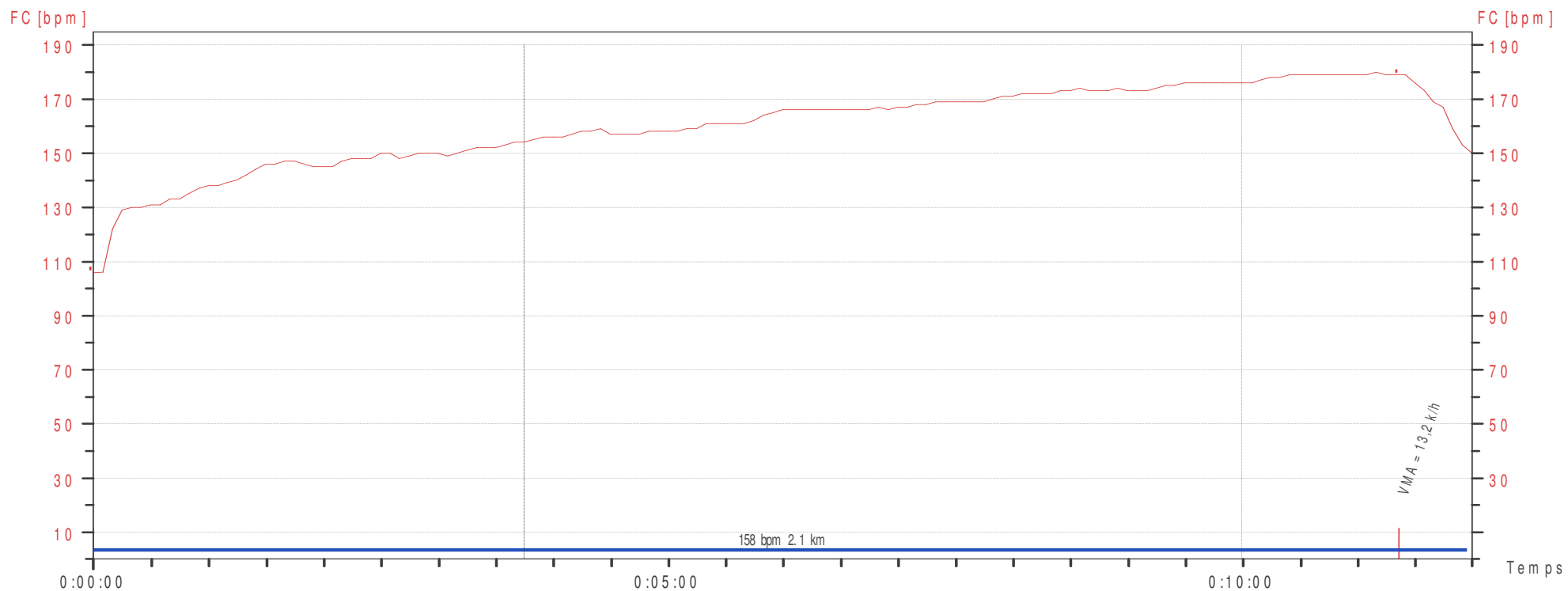
Distance	Performance envisageable (hh:min:sec)			
5km	entre	00:25:50	et	00:27:23
10km	entre	00:55:26	et	01:01:26
Semi-marathon	entre	02:02:58	et	02:17:01
Marathon	entre	04:34:00	et	05:14:25

Attention ! Il s'agit ici d'extrapolations théoriques prenant en compte uniquement votre VMA. En fonction de votre niveau de pratique, ces prédictions peuvent s'avérer sous ou sur-estimées.



ZONES D'ENTRAÎNEMENT PERSONNELLES

Intensité	Zone de FC	% de FC max	Vitesse	Zone d'entraînement visée
50 à 70% de VMA	136 bpm à 156 bpm	76 à 87	6,6 km/h à 9,2 km/h	Endurance fondamentale
71 à 83% de VMA	157 bpm à 169 bpm	87 à 94	9,4 km/h à 11,0 km/h	Endurance Active
84 à 88% de VMA	170 bpm à 174 bpm	94 à 96	11,1 km/h à 11,6 km/h	Seuil
89 à 120% de VMA	175 bpm à 180 bpm	97 à 100	11,7 km/h à 15,8 km/h	VMA



Valeurs de curseur :
Temps : 0:03:45
FC : 154 bpm
Dépense calorique: 587 kcal/60m/h

↗	0:00:40	(5 %)	0.106 km	(5 %)
→	0:11:25	(90 %)	1.869 km	(89 %)
↘	0:00:40	(5 %)	0.120 km	(6 %)

POLAR®