

# Bilan



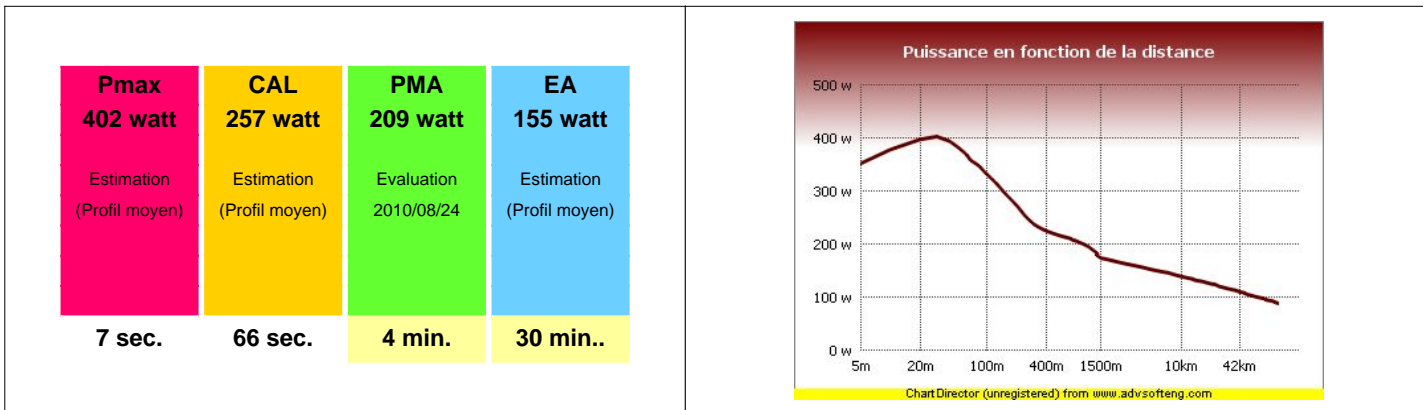
**BILAN EXEMPLE**  
**Mardi 24 août 2010**  
 Baptiste OCCELLI  
 baptiste.occelli@hotmail.fr

Sport: Course à Pied

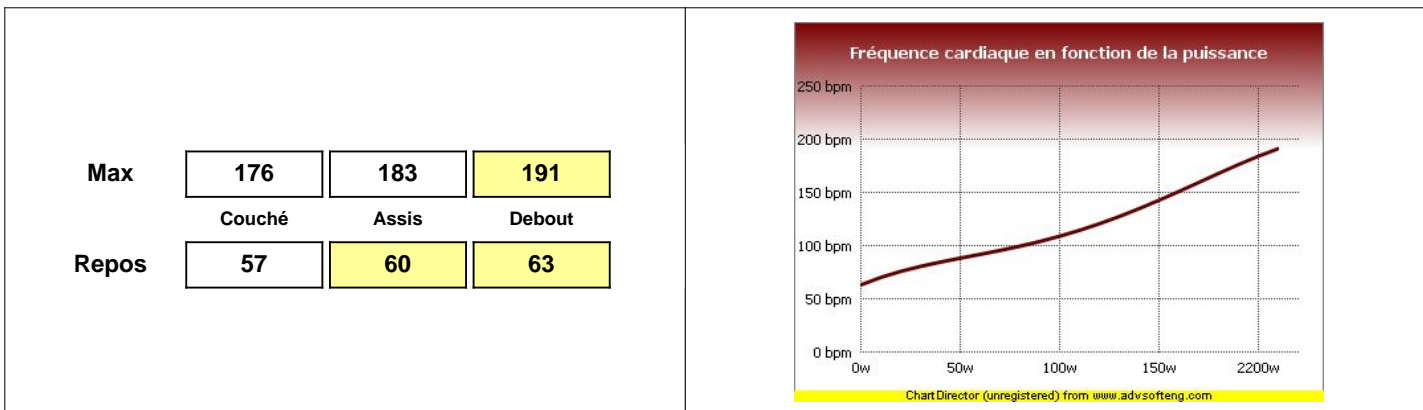
## Votre Catégorie

Percentile	30 %	40 %	60 %	<b>69.8 %</b>	70 %	80 %	90 %
Catégories	en dessous moy.	Moyenne	un peu au dessus moy.	<b>Vous</b>	Au dessus moy.	Excellent	Sportif
VO2 Max en Mets	8,06	8,76	9,65	<b>10,34</b>	10,35	11,37	12,99
Points	-90,0	-35,0	35,0	<b>88,8</b>	90,0	170,0	295,0

## Courbe PROFILDM



## Fréquences cardiaques



## Entraînabilité

**Pmax = 495 unités**

**CAL = 527 unités**

**PMA = 487 unités**

**EA = 492 unités**

Peu entraînable

Très entraînable

0 unité

1000 unités

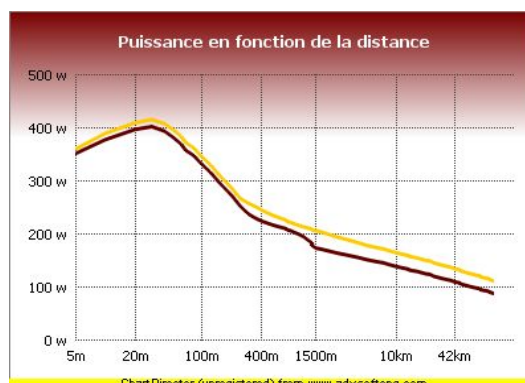
## Objectif

### Rappel de l'objectif :

Objectif : Améliorer sa condition physique, sa Puissance Maximale Aérobie (PMA) ou sa vitesse Maximale Aérobie (VMA)

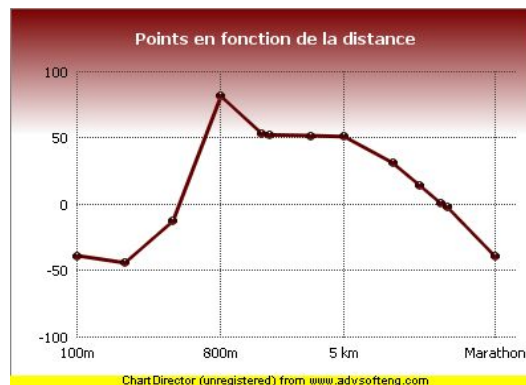
Nombre de semaines : 8

Nombre d'entraînements par semaine : 4



## Prédiction de performance

Distance	Performance Actuelle	Vitesse	Nombre de points
100 mètres	00:00:23,4	15,4 Km/h	-38,61
200 mètres	00:00:53,4	13,5 Km/h	-44,03
400 mètres	00:02:05,3	11,5 Km/h	-12,59
800 mètres	00:04:30,4	10,7 Km/h	81,58
1.500 mètres	00:09:56,7	9,1 Km/h	53,20
Mile	00:10:45,3	9,0 Km/h	52,45
3.000 mètres	00:21:21,6	8,4 Km/h	51,89
5.000 mètres	00:37:40,1	8,0 Km/h	51,09
10.000 mètres	01:22:09,2	7,3 Km/h	31,47
15.000 mètres	02:10:35,7	6,9 Km/h	14,29
20.000 mètres	03:01:57,7	6,6 Km/h	1,11
Semi-Marathon	03:13:45,10	6,5 Km/h	-1,95
Marathon	07:22:49,2	5,7 Km/h	-39,27



## Résultat du Test 3-3

### Test 3-3 (Test Mercier)

Date : 2010/08/24

Evaluateur : Baptiste OCCELLI

Sport / Exerciseur : Course à Pied

(Puissance Maximale Maximale- PMA), protocole personnalisé par ESTIMDM: Ce test est conseillé à tous. Il n'est pas nécessaire de faire un échauffement avant de faire ce test, car les premiers paliers servent d'échauffement. Il existe une version sous-maximale de ce test.

#### Evaluation (Course à Pied) :

**VO<sub>2</sub> Max : 36,2 ml O<sub>2</sub> min<sup>-1</sup> kg<sup>-1</sup>**

**Soit : 10,34 Mets**

**PMA : 197 watt**

**VMA : 10,2 Km/h**

**FC Max Debout : 191 bpm**

**FC Max Assis : 183 bpm**

**FC Max Couché : 176 bpm**

**FC Repos Debout : 63 bpm**

**FC Repos Assis : 60 bpm**

**FC Repos Couché : 57 bpm**

Palier	Vitesse	FC
1	3,2 Km/h	-
2	4,3 Km/h	100 bpm
3	5,4 Km/h	-
4	6,5 Km/h	123 bpm
5	7,6 Km/h	139 bpm
6	8,7 Km/h	159 bpm
7	9,8 Km/h	174 bpm
8	10,9 Km/h	191 bpm
9	11,9 Km/h	-
10	13,0 Km/h	-
11	14,0 Km/h	-
12	15,0 Km/h	-
13	15,9 Km/h	-
14	16,9 Km/h	-
15	17,8 Km/h	-
Temps fait dans le dernier palier commencé		2min10s
Cote ressentie		9
Puissance 3-3		203 watt
Vitesse 3-3		10,5 Km/h
Puissance 3-3 évaluée à cote 10		209 watt
Vitesse 3-3 évaluée à cote 10		10,8 Km/h

