

Test d'effort par paliers avec mesure de la lactatémie

Nom du cycliste

20 février 2023

Toguri Training. Paliers de 3 minutes. 130 W + 30 W.

Tableau 1: Données brutes

Palier	Puissance (W)	Lactate (mmol/L)	Fréquence cardiaque (bpm)	Durée (min)
1	130	1.4	121	3
2	160	1.4	130	3
3	190	1.3	139	3
4	220	2.2	150	3
5	250	4.1	161	3
6	280	6.3	170	3
7	310	11.0	180	3
8	340	14.9	189	3

Graphique 1: Courbe de lactate

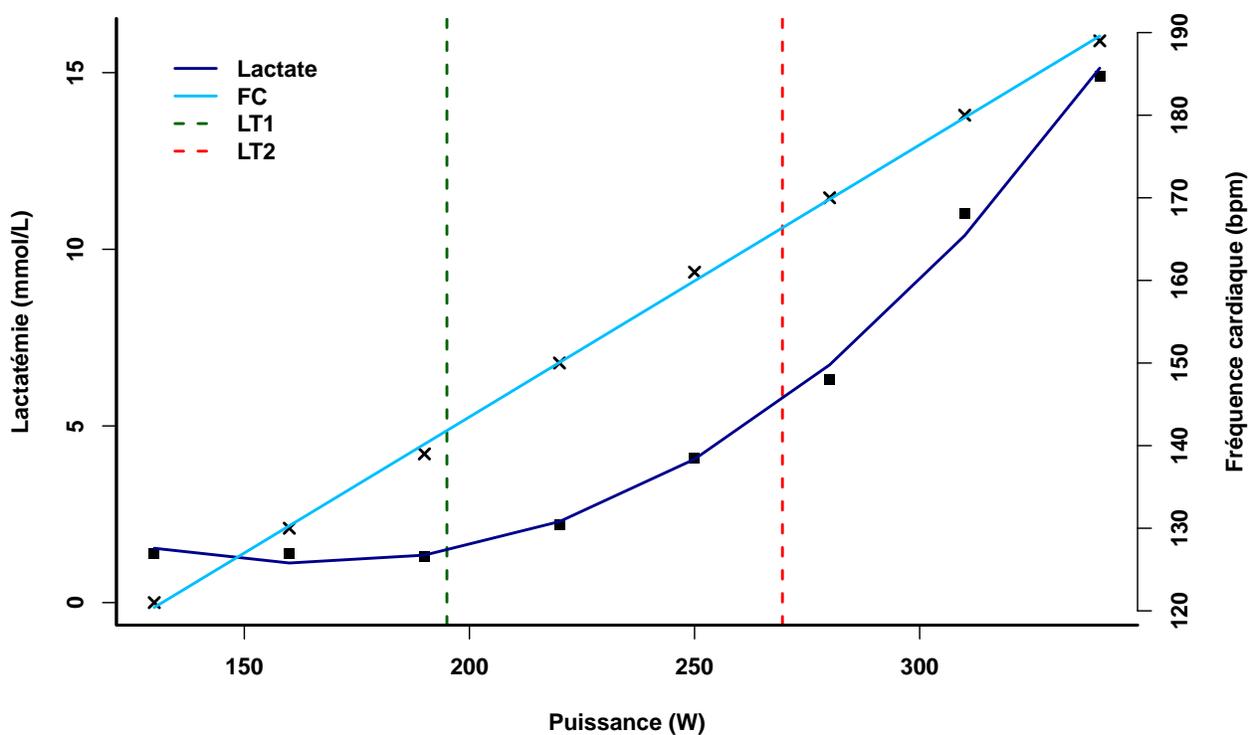


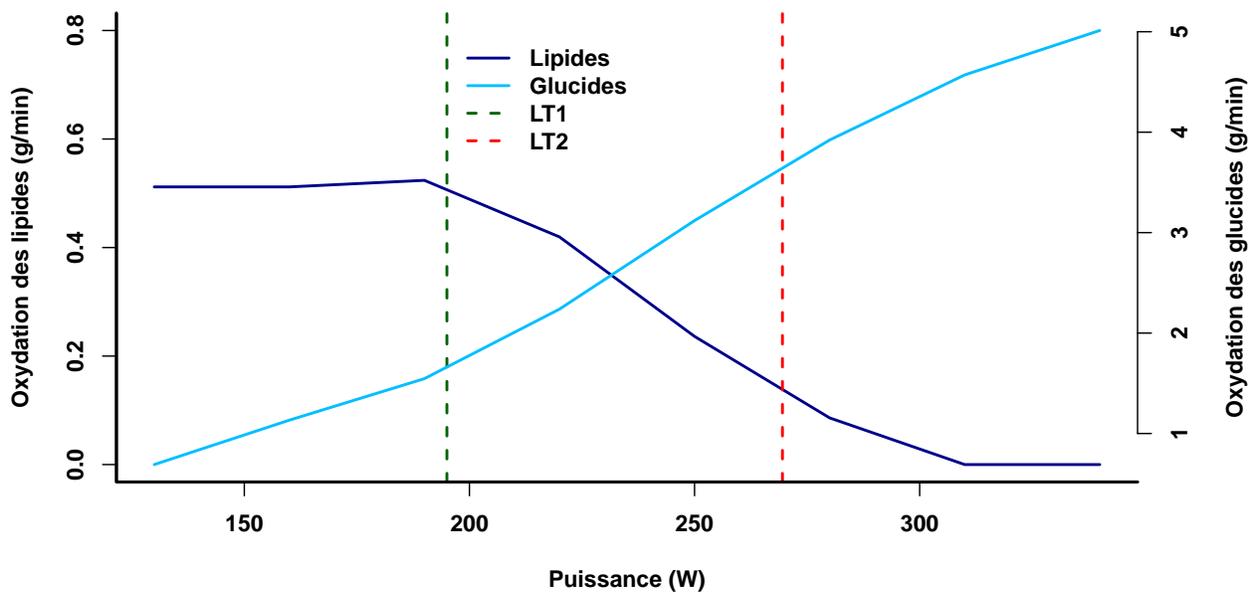
Tableau 2: Seuils

	Lactate (mmol/L)	Fréquence cardiaque (bpm)	Puissance (W)
LT1	1.6	142	195
LT2	5.7	166	270
Max	15.1	189	340
Poids :	66 kg		

Tableau 3: Zones d'entraînement

	Puissance (W)		FC (bpm)	
	Min	Max	Min	Max
Zone 1 - Récup	0	151	50	127
Zone 2 - Endurance	151	195	127	142
Zone 3 - Soutenue	195	261	142	164
Zone 4 - Seuil	261	275	164	168
Zone 5 - VO2max	275	340	168	190
Zone 6 - Supramax	340	404		
Zone 7 - Maximale	Sprint	max		

Graphique 2: Estimation de l'oxydation des substrats



Graphique 3: Courbe de puissance estimée

