



Test d'effort par paliers avec mesure de la lactatémie

Nom de la coureuse

15 mars

Boutique Endurance. Paliers de 3 min. 1% de pente.

Tableau 1: Données brutes

Palier	Vitesse (km/h)	Lactate (mmol/L)	Fréquence cardiaque (bpm)	Durée (min)
1	6.8	1.3	144	3
2	8.0	1.2	151	3
3	9.2	1.0	158	3
4	10.4	1.3	171	3
5	11.6	1.9	182	3
6	12.8	3.2	190	3
7	14.0	5.7	199	3
8	15.2	11.3	209	3

Graphique 1: Courbe de lactate

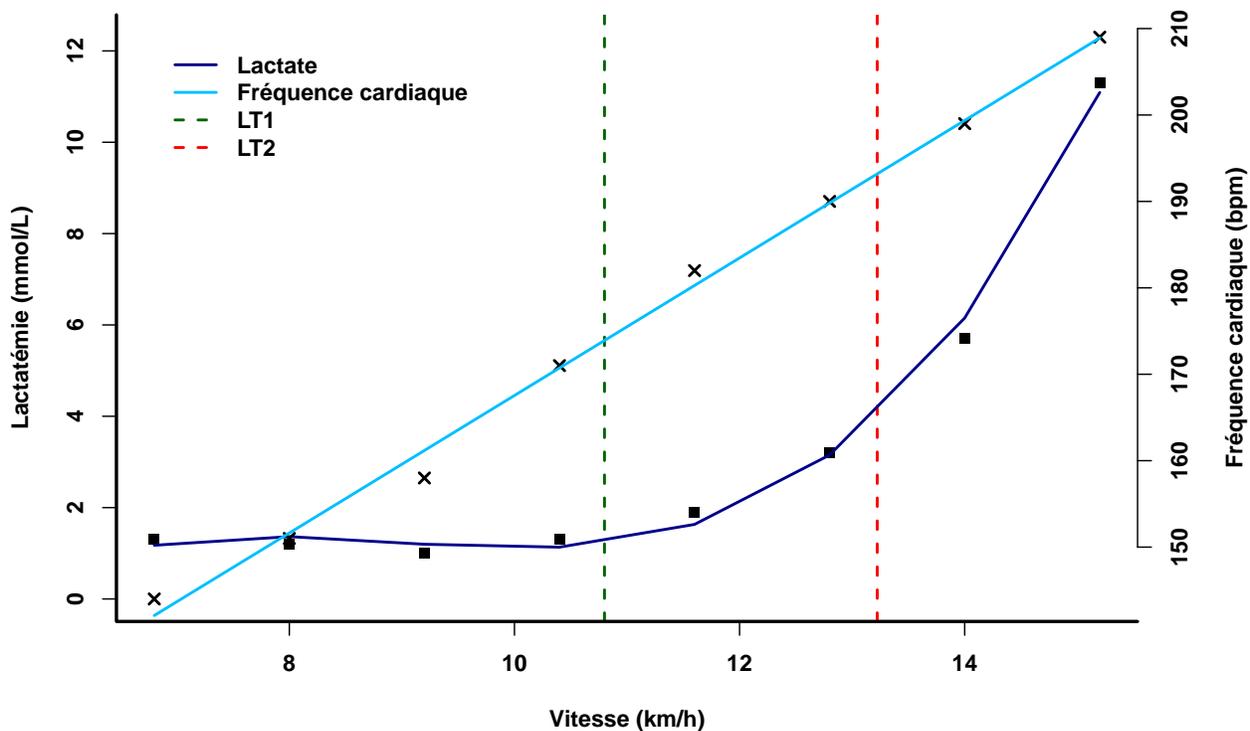


Tableau 2: Seuils

	Allure (min/km)	Lactate (mmol/L)	Fréquence cardiaque (bpm)	Vitesse (km/h)
LT1	5 : 33	1.3	174	10.8
LT2	4 : 32	4.0	193	13.2
Max	3 : 57	11.3	209	15.2

VO2max estimé : 53.2 mL/min/kg
Poids : 50 kg

Tableau 3: Zones

	Vitesse (km/h)		Allure (min/km)		FC (bpm)	
	Min	Max	Min	Max	Min	Max
Zone 1 - Récupération	7.4	9.1	8 : 06	6 : 35	102	138
Zone 2 - Endurance	9.1	10.8	6 : 35	5 : 33	138	174
Zone 3 - Soutenue	10.8	12.8	5 : 33	4 : 41	174	189
Zone 4 - Seuil	12.8	13.5	4 : 41	4 : 27	189	197
Zone 5 - VO2max	13.5	17.2	4 : 27	3 : 29	197	209

Graphique 2: Estimation de l'oxydation des substrats

