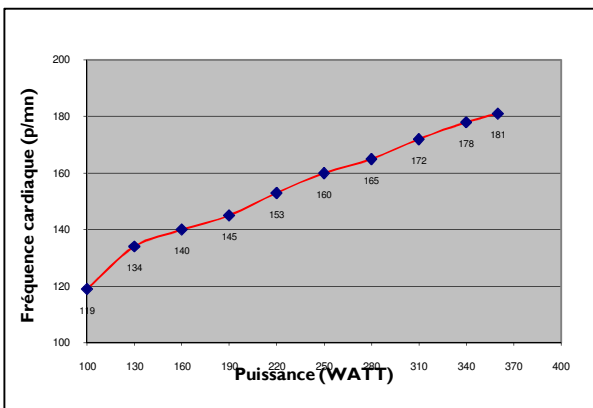


Genève le ##### **BILAN 1 : CYCLE**

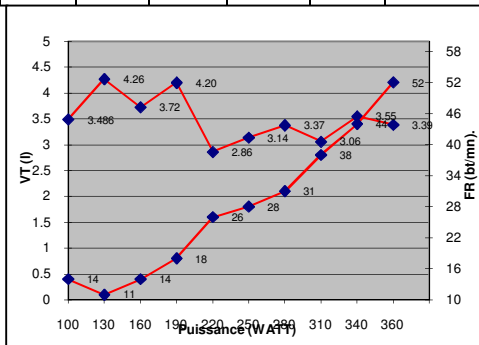
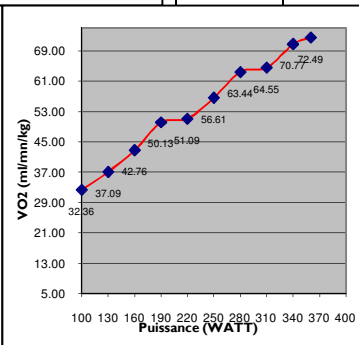
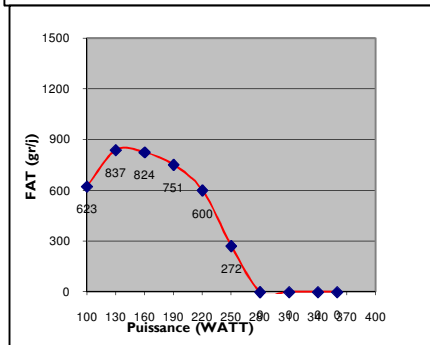
TYPE DE TEST : Triangulaire pour la détermination du seuil des graisses, du seuil ventilatoire et de la Vo2 max
ERGOMETRE : CYCLE
PROTOCOLE : Palier 30 watts, 3'

NOM : BORCARD **PRENOM :** Ivan

Date de naissance: 20/05/1964 **Poids :** 63 **Taille :** 174 **Date du test :** 03/05/2005
BMI : 20.81



WATT	VT	FR	Ve	F.C.	Q.R.	FAT	VO2
	l	bt/mn	l/mn	bt/mn	gr/jour	ml/mn/kg	
100	3.486	14	50	119	0.82	623	32.36
130	4.26	11	48	134	0.87	837	37.09
160	3.72	14	54	140	0.87	824	42.76
190	4.20	18	74	145	0.89	751	50.13
220	2.86	26	76	153	0.93	600	51.09
250	3.14	28	87	160	0.96	272	56.61
280	3.37	31	104	165	0.98	0	63.44
310	3.06	38	116	172	1.02	0	64.55
340	3.55	44	155	178	1.11	0	70.77
360	3.39	52	177	181	1.14	0	72.49



RESULTATS PHYSIOLOGIQUES, INDICES DE FREQUENCE CARDIAQUE.

* Consommation maximale d'oxygène (VO2max) = **72.49** ml/mn/kg
 * Fréquence cardiaque maximale = **181** pulsations/mn
 Puissance Maximale Aérobie (PMA) **360** WATT

* Consommation d'oxygène au seuil (VO2s) = **63.44** ml/mn/kg
 * Fréquence cardiaque au seuil ventilatoire = **165** pulsations/mn
 Puissance au seuil ventilatoire **280** WATT

* Consomma° de graisses au seuil des graisses = **800** gr/jour
 * Fréquence cardiaque au seuil des graisses = **142** pulsations/mn
 Puissance au seuil des graisses **180** WATT