

FIRSTBEAT SPORTS

EXAMPLE FITNESS TEST REPORTS



Rapport de test d'aptitude physique Conconi

Nom: John Athlete (Example)

Date: 7.12.2012

Informations personnelles **Déroulement du test**

Age	24	Activité	Course à pied
Taille (cm)	184	Niveau de départ	8 km/h
Poids (kg)	79	Augmentation	0,5 km/h
Sexe	Homme	Durée	200 m
		Durée de récupération	00:00

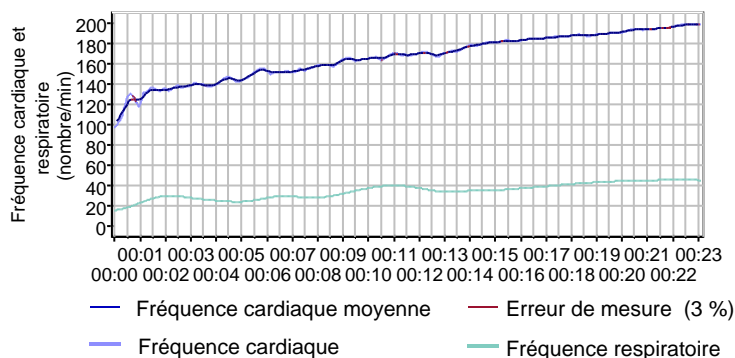
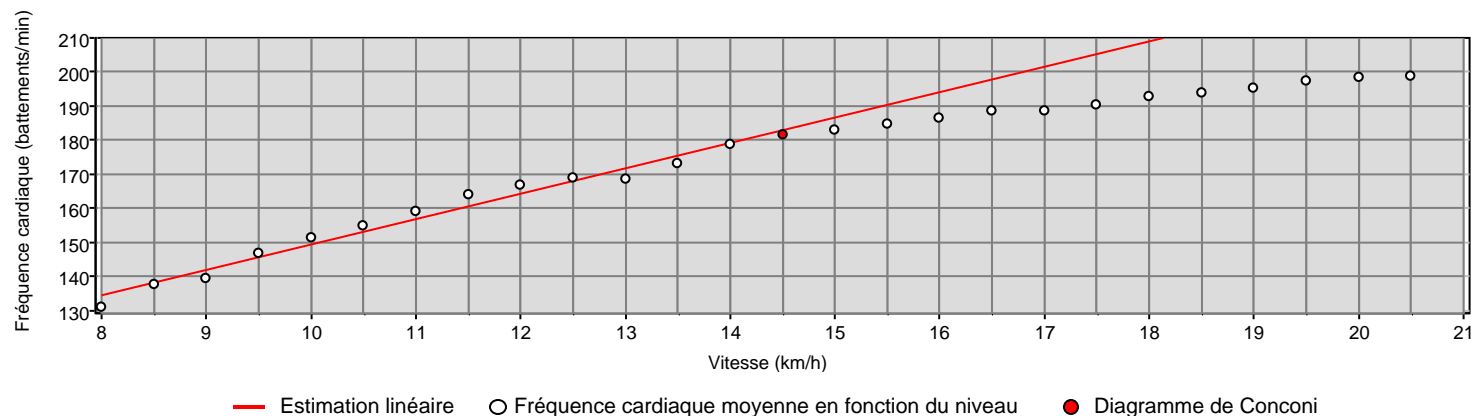


Diagramme du test



Résultats du test

Diagramme de Conconi:	14,5 km/h (182 battements/min)	Estimation du VO2max:	71,8 ml/kg/min	EPOC maximum:	127 ml/kg (TE 3)
Equation de la ligne de régression:	FC = 7,5 * ChTrav + 74,9	Estimation du METmax:	20,5 MET	Classe d'activité recommandée (0-10):	8,5
Coefficient de corrélation:	0,98	Charge de travail maximale:	20,5 km/h		
Fréquence respiratoire maximale:	46 respirations/min	Fréquence cardiaque maximale:	199 battements/min		

Seuil de Conconi: Rythme cardiaque 182 battements/min, Vitesse 14.5 km/h

Information sur le test

Niveau	Vitesse (km/h)	Temps (s)	Fréquence cardiaque (battements/min)
1	8	90	131
2	8.5	84.7	138
3	9	80	139
4	9.5	75.8	147
5	10	72	151
6	10.5	68.6	155
7	11	65.5	159
8	11.5	62.6	164
9	12	60	167
10	12.5	57.6	169
11	13	55.4	168
12	13.5	53.3	173
13	14	51.4	179
14	14.5	49.7	182
15	15	48	183
16	15.5	46.5	185
17	16	45	187
18	16.5	43.6	189
19	17	42.4	189
20	17.5	41.1	190
21	18	40	193
22	18.5	38.9	194
23	19	37.9	195
24	19.5	36.9	198
25	20	36	198
26	20.5	4.1	199
Max	20.5	4.1	199

Zones d'intensité de l'entraînement

	Intensité (%VO2max)	Fréquence cardiaque (battements/min)	Vitesse (km/h)
Slow distance training	30 - 57	121 - 162	6,2 - 11,7
Fast distance training	57 - 71	162 - 182	11,7 - 14,5
VO2max training	71 - 100	182 - 198	14,5 - 20,5

Zones d'effet de l'entraînement

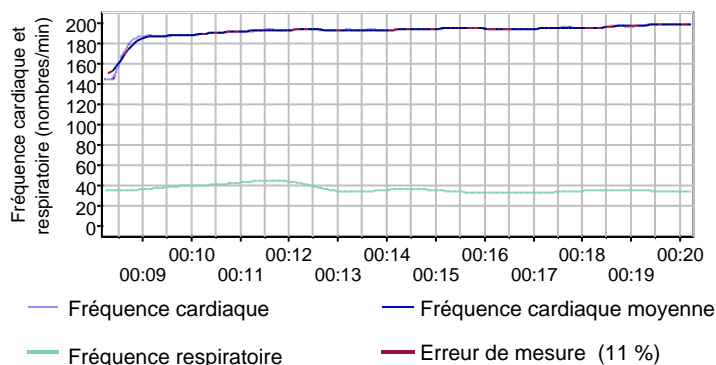
Effet de l'entraînement sur le système cardio-respiratoire	TE	EPOC
Effet mineur de l'entraînement	1.0 - 1.9	< 23
Effet permanent de l'entraînement	2.0 - 2.9	24 - 71
Effet mélioratif de l'entraînement	3.0 - 3.9	72 - 163
Effet très mélioratif de l'entraînement	4.0 - 4.9	164 - 258
Entraînement en surrégime	5	> 259

Rapport de test d'aptitude physique Cooper

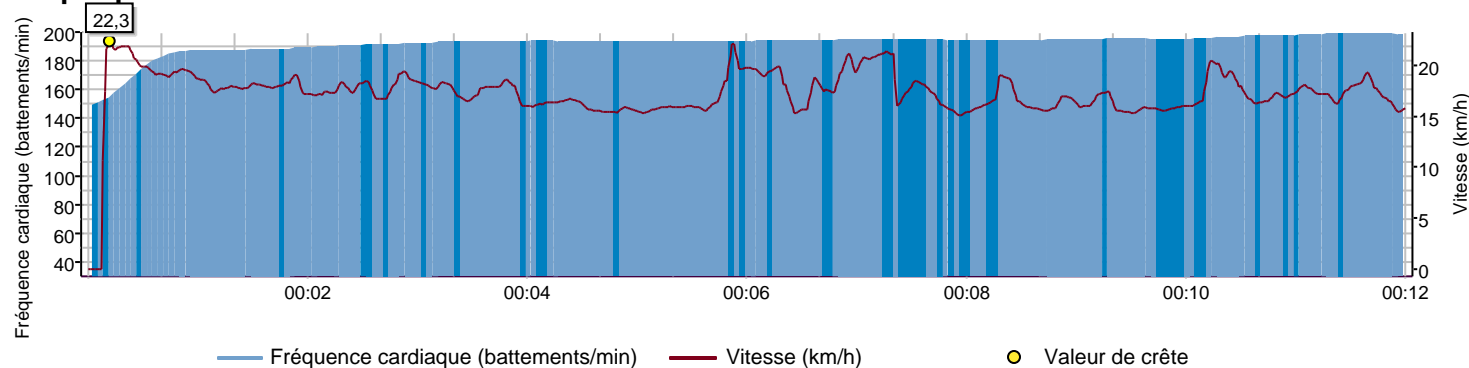
Nom: John Athlete (Example)

Date: 1.12.2012

Informations personnelles	Protocole du test
Age 24	Activité Course à pied
Taille (cm) 181	Durée 12 min
Poids (kg) 75	Distance 3263 m
Sexe Homme	
Fréquence cardiaque maximale 205	



Graphique du test



VO2max: 61,7 ml/kg/min, Distance: 3263 m



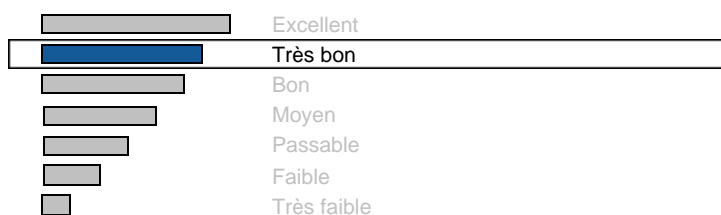
Résultats du test

La prise maximum d'oxygène (VO2max) reflète la condition du système cardiorespiratoire, et plus généralement le niveau de condition physique. Le VO2max est mis en relation avec le poids de la personne (ml/kg/min) et à la valeur du MET. Le MET correspond à l'augmentation de la consommation d'énergie, due à une activité physique, par rapport à un état de repos.

Information sur le

Fréquence cardiaque moyenne	192 battements
Fréquence cardiaque maximale	199
%VO2max moyenne	86 %
EPOC de pointe (peak)	119 ml/kg
Respiration	36

Condition physique



Indications générales sur l'entraînement

Effet de l'entraînement sur le système cardio-respiratoire	EPOC	Zone d'intensité	FC	Durée (min)	
1.0 - 1.9	Effet mineur de l'entraînement	< 20	Récupération active / entraînement à l'endurance lent	111 - 124	60
2.0 - 2.9	Effet permanent de l'entraînement	21 - 63	Entraînement à l'endurance lent	124 - 137	75
3.0 - 3.9	Effet mélioratif de l'entraînement	64 - 145	Fast distance training	137 - 156	60
4.0 - 4.9	Effet très mélioratif de l'entraînement	146 - 229	Entraînement à l'endurance rapide / VO2max	156 - 175	45
5	Entraînement en surrégime	> 230	Entraînement à l'endurance rapide / VO2max	175 - 199	25

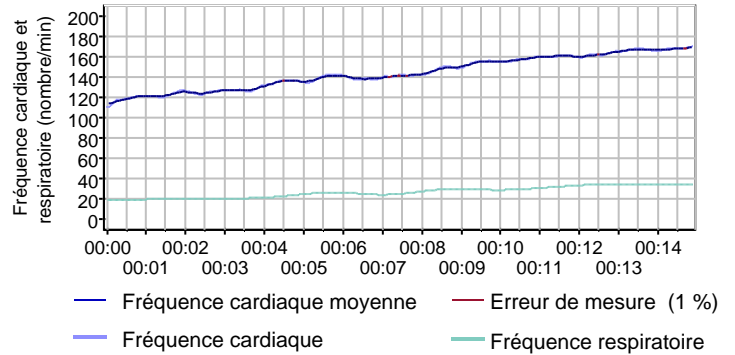
La durée et l'intensité du travail détermine quel type d'effet celui-ci aura sur la condition physique. Le tableau montre des exemples d'exercices que vous pouvez faire afin d'obtenir les effets espérés. Les niveaux et temps pour la fréquence cardiaque sont à titre indicatif; les valeurs exactes peuvent être obtenues en mesurant les effets de l'entraînement directment.

Rapport de test d'aptitude physique submaximal

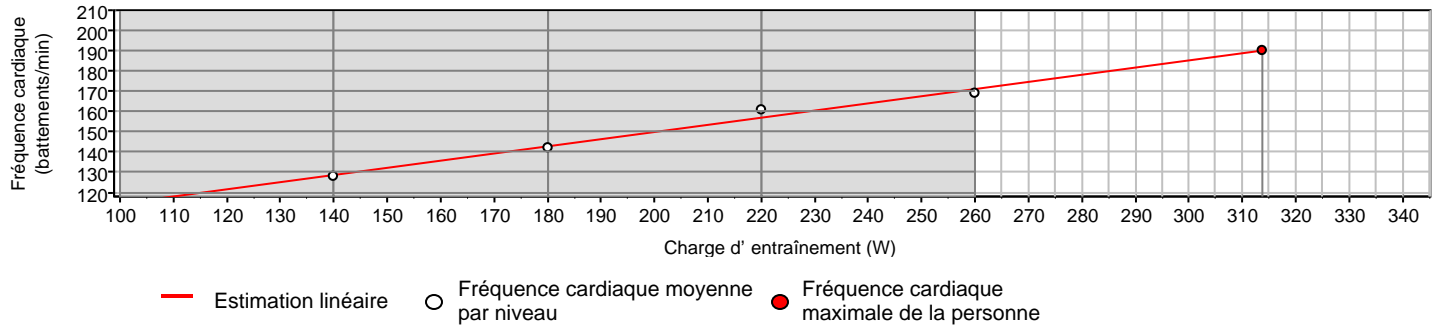
Nom: John Athlete (Example)

Date: 3.12.2012

Informations personnelles		Déroulement du test	
Age	24	Activité	Vélo
Taille (cm)	184	Niveau de départ	140 W
Poids (kg)	79	Augmentation	40 W
Sexe	Homme	Durée du niveau	04:00
Fréquence cardiaque maximale	190	Durée de récupération	00:00



Graphique du test



Résultats du test

Estimation du VO2max:	52,9 ml/kg/min	Equation de la ligne de régression:	$FC = 0,4 * ChTrav + 79,2$
Estimation du METmax:	15,1 MET	Coefficient de corrélation:	0,98
Estimation de la charge de travail maximale:	313,8 W	EPOCpeak:	51 ml/kg (TE 2)
Point final du test:	81 %VO2max (%)	Classe d'activité recommandée (0-10):	7

VO2max: 52,9 ml/kg/min



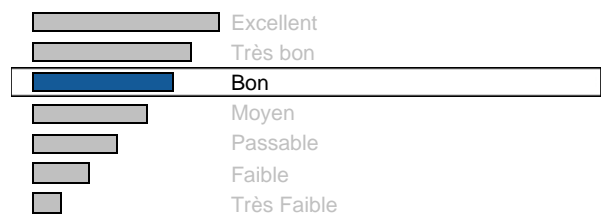
Résultats du test

La prise maximum d'oxygène (VO2max) représente la condition cardiorespiratoire du système, et plus généralement, la condition physique. Le VO2max est à mettre en rapport avec le poids d'une personne (ml/kg/min) et à la valeur du MET. Le MET représente l'augmentation de la dépense d'énergie due à une activité physique, en comparaison avec son niveau au repos.

Informations sur le test

Niveau	Charge d'entraînement (W)	Durée (s)	FC (bat/min)	Fréquence respiratoire (resp/min)	EPOC (ml/kg)
1	140	240	128	21	4
2	180	240	142	26	12
3	220	240	161	33	29
4	260	175	169	34	44

Condition physique



Indications générales sur l'entraînement

Effet de l'entraînement sur le système cardio-respiratoire	EPOC (ml/kg)	Zone d'intensité	FC	Durée (min)
1.0 - 1.9 Effet mineur de l'entraînement	< 19	Récupération active / entraînement à l'endurance lent	106 - 118	45
2.0 - 2.9 Effet permanent de l'entraînement	20 - 59	Entraînement à l'endurance lent	118 - 131	75
3.0 - 3.9 Effet mélioratif de l'entraînement	60 - 136	Entraînement à l'endurance rapide	131 - 149	60
4.0 - 4.9 Effet très mélioratif de l'entraînement	137 - 215	Entraînement à l'endurance rapide / VO2max	149 - 167	45
5 Entraînement en surrégime	> 216	Entraînement VO2max	167 - 190	25

La durée et l'intensité du travail détermine quel type d'effet celui-ci aura sur la condition physique. Le tableau montre des exemples d'exercices que vous pouvez faire afin d'obtenir les effets espérés. Les niveaux et temps pour la fréquence cardiaque sont à titre indicatif; les valeurs exactes peuvent être obtenues en mesurant les effets de l'entraînement directement.

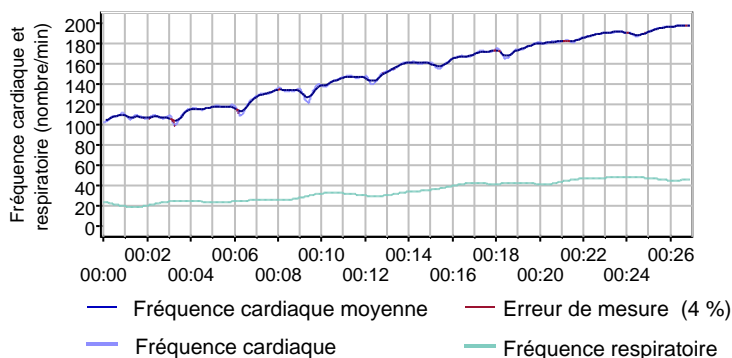
Rapport de test d'aptitude physique maximale

Nom: John Athlete (Example)

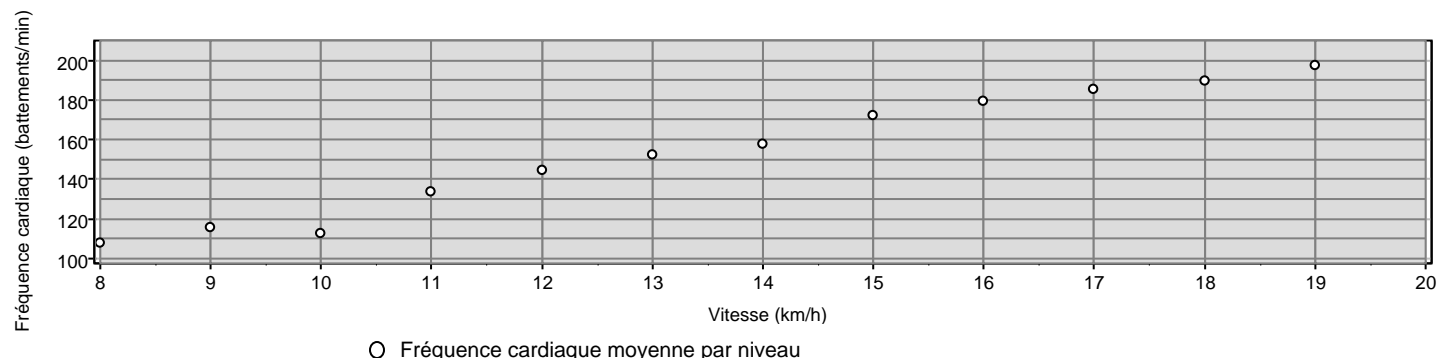
Date: 5.12.2012

Informations personnelles **Protocole du test**

Age	24	Activité	Course à pied
Taille (cm)	184	Niveau de départ	8 km/h
Poids (kg)	79	Augmentation	1 km/h
Sexe	Homme	Durée du niveau	00:02:00
		Durée de récupération	00:15



Graphique du test



Résultats du test

Estimation du VO2max:	66,5 ml/kg/min	Fréquence cardiaque maximale:	198 battements/min
Estimation du METmax:	19 MET	Fréquence respiratoire maximale:	48 respirations/min
La charge de travail maximale:	19 km/h	EPOC maximum:	114 ml/kg (TE 3)
		Classe d'activité recommandée (0-10):	8

VO2max: 66,5 ml/kg/min

Informations sur le test

Niveau	Vitesse (km/h)	Durée (s)	FC	FR	EPOC (ml/kg)	Niveau	Vitesse (km/h)	Durée (s)	FC	FR	EPOC (ml/kg)
1	8	120	107	19	1	7	14	120	158	37	23
2	9	120	115	24	2	8	15	120	172	42	34
3	10	120	113	25	3	9	16	120	179	42	46
4	11	120	133	26	5	10	17	120	186	47	61
5	12	120	144	33	9	11	18	120	189	48	80
6	13	120	152	30	15	12	19	120	197	45	104

FR = Fréquence respiratoire (respirations/min)

FC = Fréquence cardiaque (battements/min)

Indications générales sur l'entraînement

Effet de l'entraînement sur le système cardio-respiratoire	EPOC (ml/kg)	Zone d'intensité	FC	Durée (min)
1.0 - 1.9 Effet mineur de l'entraînement	< 22	Récupération active / entraînement à l'endurance lent	111 - 124	60
2.0 - 2.9 Effet permanent de l'entraînement	23 - 67	Entraînement à l'endurance lent	124 - 137	90
3.0 - 3.9 Effet mélioratif de l'entraînement	68 - 154	Entraînement à l'endurance rapide	137 - 156	75
4.0 - 4.9 Effet très mélioratif de l'entraînement	155 - 244	Entraînement à l'endurance rapide / VO2max	156 - 175	60
5 Entraînement en surrégime	> 245	Entraînement VO2max	175 - 199	30

La durée et l'intensité du travail détermine quel type d'effet celui-ci aura sur la condition physique. Le tableau montre des exemples d'exercices que vous pouvez faire afin d'obtenir les effets espérés. Les niveaux et temps pour la fréquence cardiaque sont à titre indicatif; les valeurs exactes peuvent être obtenues en mesurant les effets de l'entraînement directement.

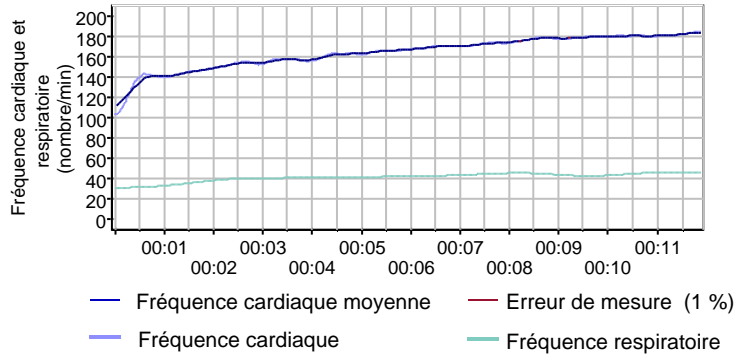
Rapport de test d'aptitude physique Beep

Nom: John Athlete (Example)

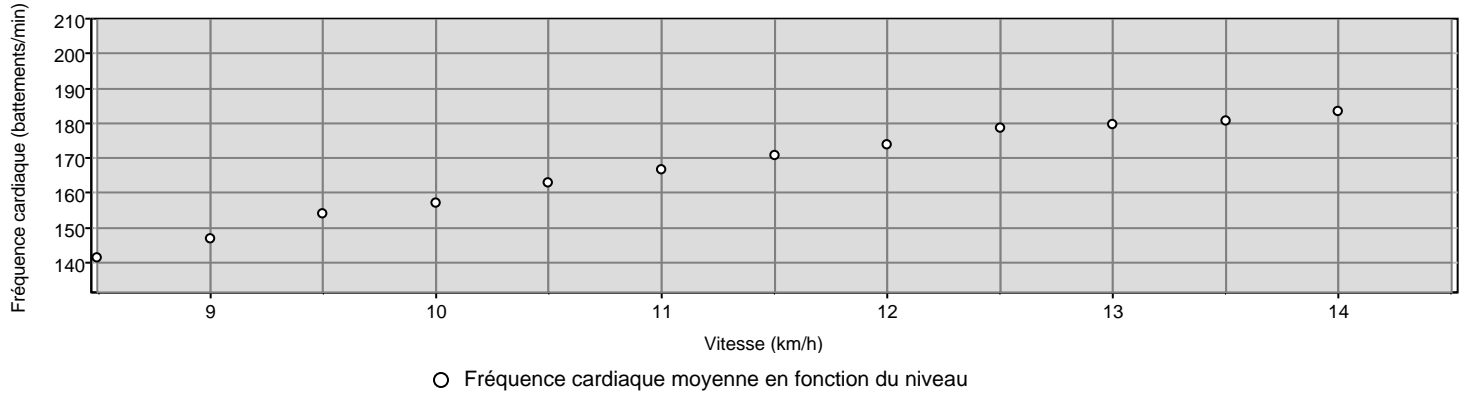
Date: 6.12.2012

Informations personnelles **Protocole du test**

Age	24	Activité	Course à pied
Taille (cm)	184	Niveau de départ	8,5 km/h
Poids (kg)	79	Augmentation	0,5 km/h
Sexe	Homme	Durée	1 min



Graphique du test



Résultats du test

Temps:	00:11:53	Estimation du VO2max:	53,4 ml/kg/min	Fréquence cardiaque maximale:	185 battements/min
Nombre de niveaux:	11	Estimation du METmax:	15,2 MET	Fréquence respiratoire maximale:	47 respirations/min
Nombre de segments parcourus au dernier niveau:	10	Niveau maximum:	13,5 km/h	EPOC maximum:	67 ml/kg (TE 3)
				Classe d'activité recommandée (1-10):	7

VO2max: 53,4 ml/kg/min

Information sur le test

Niveau	Vitesse (km/h)	FC (battements/min)	Niveau	Vitesse (km/h)	FC (battements/min)	Niveau	Vitesse (km/h)	FC (battements/min)
1	8,5	141	5	10,5	163	9	12,5	179
2	9	147	6	11	166	10	13	180
3	9,5	154	7	11,5	171	11	13,5	181
4	10	157	8	12	174	12	14	183

Indications générales sur l'entraînement

Effet de l'entraînement sur le système cardio-respiratoire		EPOC (ml/kg)	Zone d'intensité	Fréquence cardiaque	Durée (min)
1.0 - 1.9	Effet mineur de l'entraînement	< 19	Récupération active / entraînement à	102 - 114	45
2.0 - 2.9	Effet de maintien de l'entraînement	20 - 59	Entraînement à l'endurance lent	114 - 126	75
3.0 - 3.9	Effet bénéfique de l'entraînement	60 - 136	Entraînement à l'endurance rapide	126 - 143	60
4.0 - 4.9	Effet très bénéfique de l'entraînement	137 - 215	Entraînement à l'endurance rapide /	143 - 161	45
5	Entraînement en surrégime	> 216	Entraînement VO2max	161 - 183	25

La durée et l'intensité du travail détermine quel type d'effet celui-ci aura sur la condition physique. Le tableau montre des exemples d'exercices que vous pouvez faire afin d'obtenir les effets espérés. Les niveaux et temps pour la fréquence cardiaque sont à titre indicatif; les valeurs exactes peuvent être obtenues en mesurant les effets de l'entraînement directement.

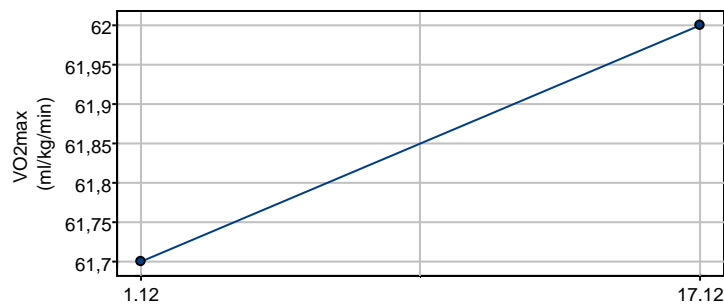
Compte rendu d'après test

Nom: John Athlete (Example)

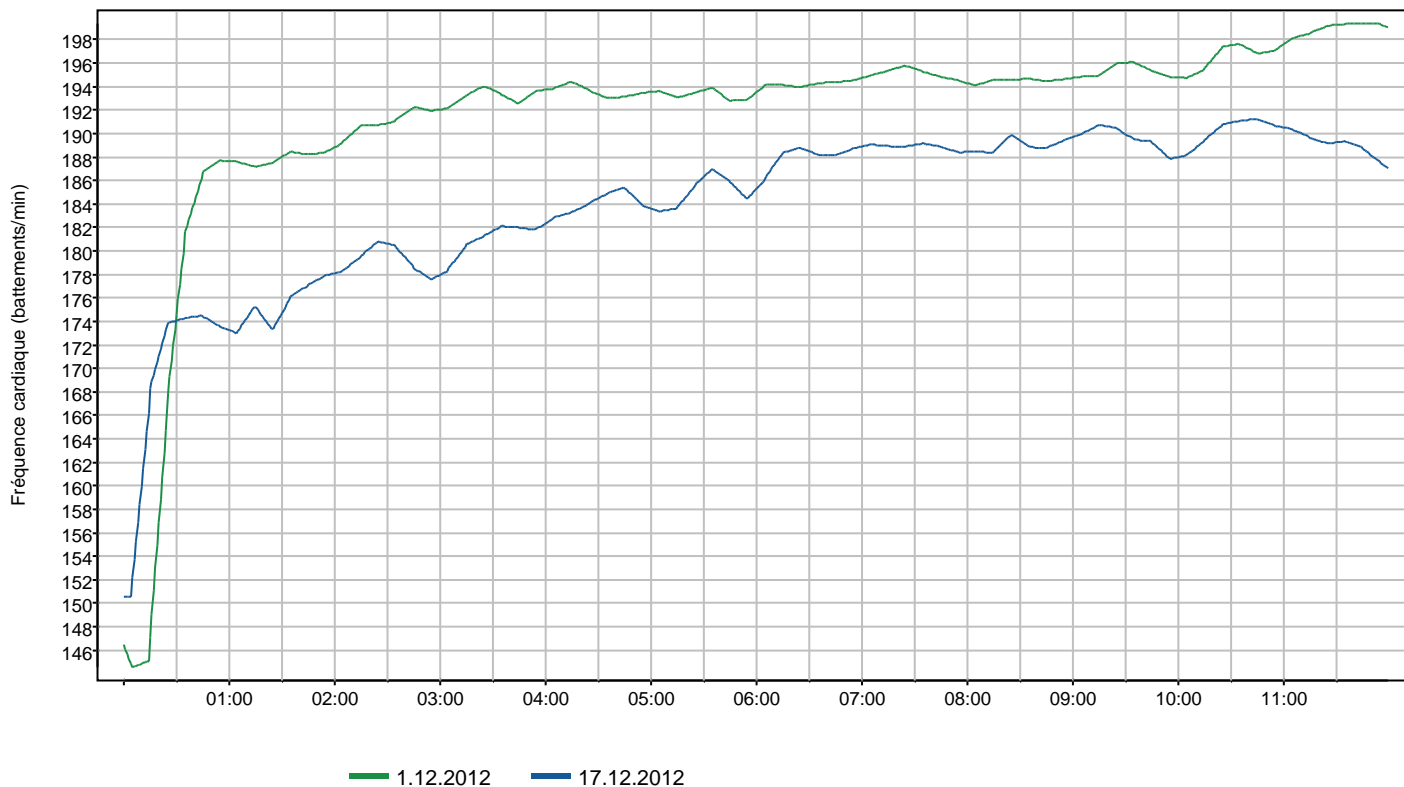
Durée: 1.12.2012 - 17.12.2012

Protocole du test

Type de test: Cooper
 Activité: Course à pied
 Durée: 12 min



Graphique du test



L'amélioration de l'aptitude physique pendant la période de suivi était 0%

Valeurs maximales

Date	Durée du test (min:sec)	FCmax (batttements /min)	FRmax (nombre/min)	EPOC maximum (ml/kg)	VO2max (ml/kg)	MET maximum (mets)	Distance (m)
1.12.2012	12:00	199	36	118	61,7	17,6	3263
17.12.2012	12:00	191	37	82	62	17,7	3276

Suivi des paramètres du test d'aptitude physique

