

FIRSTBEAT SPORTS

EXAMPLE REPORTS



Rapport sur l' effet de l' entraînement

Personne: Athlete (Example) John

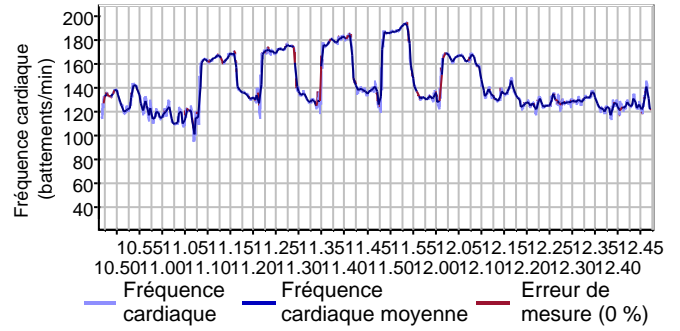
Date: 11.12.2015

Informations personnelles

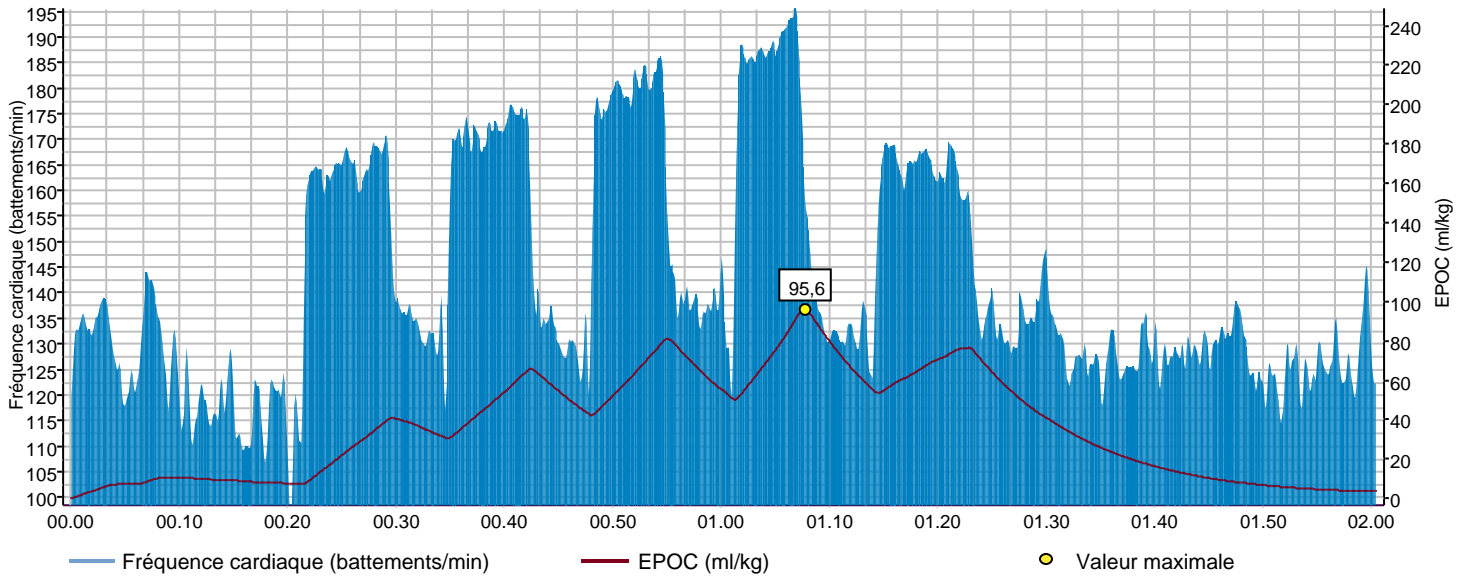
Age 27
Taille (cm) 184
Poids (kg) 79
Fréquence cardiaque au repos 34
Fréquence cardiaque maximale 200
Classe 8

Informations sur la mesure

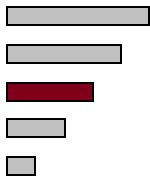
Durée de la mesure 02:00:26
Heure de la mesure 10.46.42 - 12.47.08
Fréquence cardiaque la plus basse 100
Fréquence cardiaque la plus élevée 195
Fréquence cardiaque moyenne 143



Graphique de fréquence cardiaque



Analyse de l'effet de l'entraînement



3.2

Effet d' amélioration

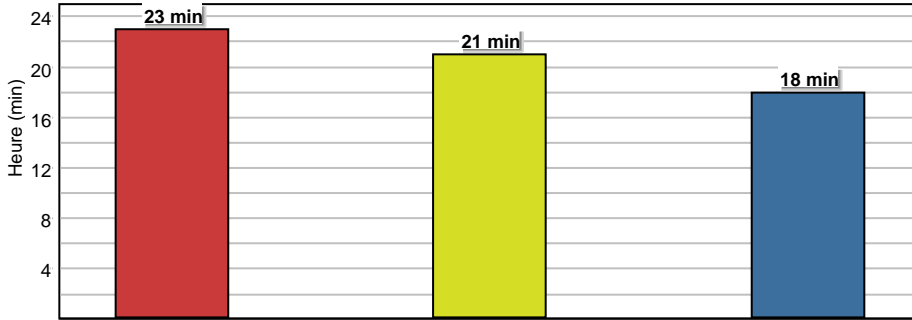
Cette séance d' entraînement a amélioré votre aptitude physique aérobie et a également eu un impact léger sur votre aptitude physique anaérobie.

Dans ce contexte, l'aptitude physique anaérobie équivaut à votre capacité à réaliser des exercices maximaux répétés sur le court terme et l'aptitude aérobie, à réaliser des exercices sous-maximaux prolongés.

Notes

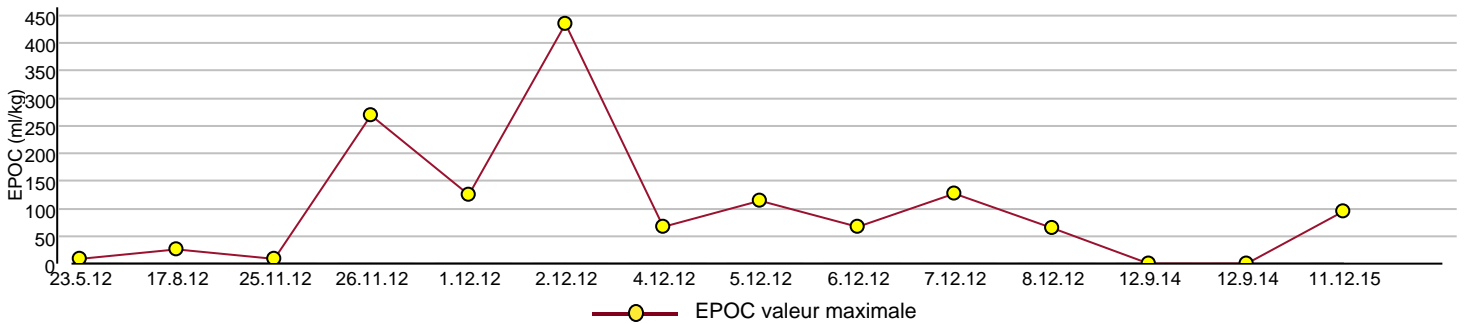
Interval training

Classification des niveaux d'intensité

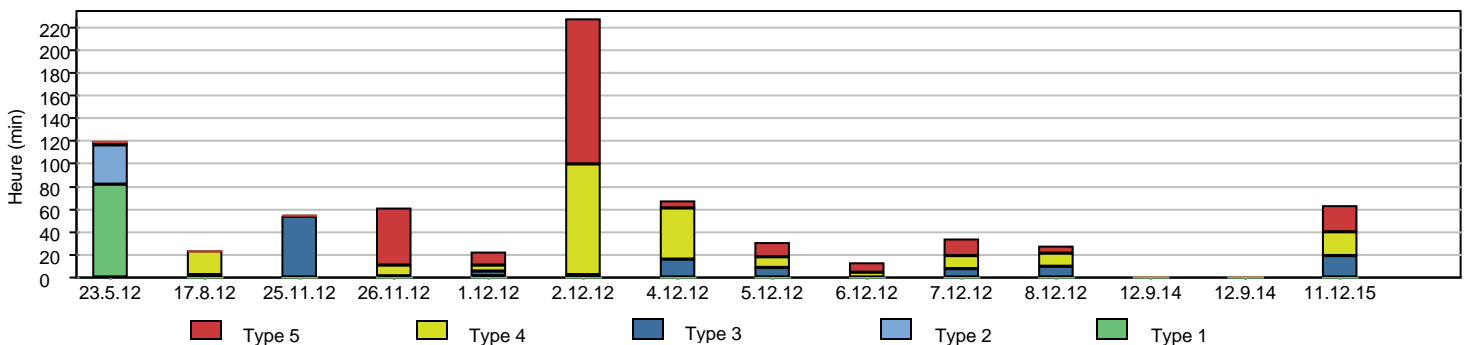


La durée totale d'exercice pendant la mesure de 1h 3min. Les différents niveaux d'intensité sont illustrés sur le graphique.

Suivi d'entraînement



EPOC valeurs maximales au cours de la période de suivi.



Rapport de groupe de l'effet d'entraînement

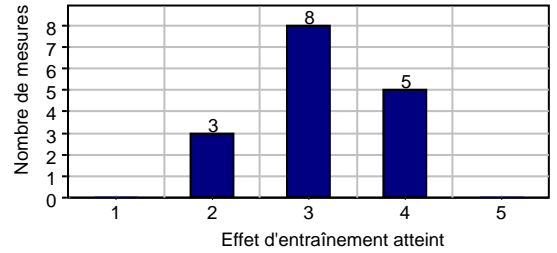
Nom du groupe: All

Informations sur le groupe

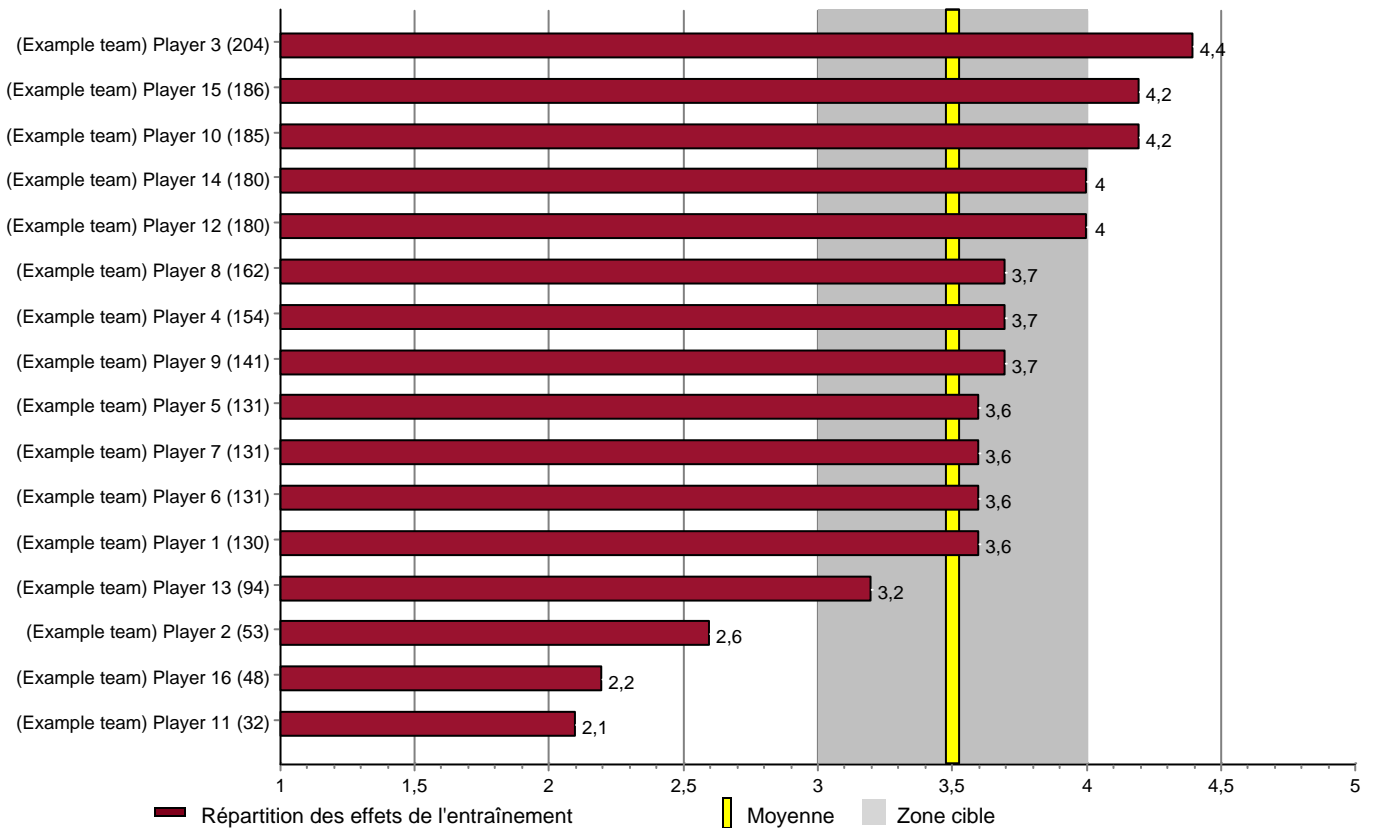
Taille du groupe 16 (f:0, m:16)
 Age moyen 22,4 (18 - 30)
 IMC moyen 22,9 (21,3 - 24,5)
 METmax moyen 16,5 (15,7 - 17,4)
 Classe d'activité moyenne 8,5 (8,5 - 8,5)

Information sur la mesure

Nombre de mesures 16
 Durée moyenne de la mesure 01:10:29
 Durée de la mesure 00:00:00 - 01:15:16
 Measurement dates 8.4.2011
 Remarques



Répartition des effets de l'entraînement



Répartition et moyenne du %. La surface grisée représente la zone cible choisie pour cette séance. Le chiffre après le nom représente le niveau d'EPOC atteint.

EPOC

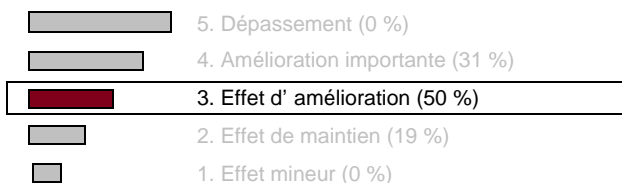


L' EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption – Consommation excessive d' oxygène après l' exercice) est une mesure physiologique de la charge d' entraînement. La pointe d' EPOC est le niveau maximum atteint lors de la séance. Cet « effet » de l' entraînement est une mesure des conséquences de l' entraînement sur les organes cardio-respiratoires et vasculaires, et donc sur la condition physique générale.

Répartition des effets de l'entraînement

L'effet d'entraînement est une mesure des effets sur l'aptitude physique que l'exercice a sur les organes respiratoires et vasculaires

Effet d'entraînement (1-5)



La zone atteinte par la majorité des athlètes est ici mise en évidence. Le tableau ci après montre la répartition des effets de l' entraînement pour chaque individu du groupe.

Statistiques

Nom	Durée de la mesure	Classification des entraînement à l'endurance					Rythme cardiaque		Consommation d'oxygène ml/kg/min (%VO2max)	
		Type 1	Type 2	Type 3	Type 4	Type 5	Moyenne	Plage	Moyenne	Maximum
(Example team) Player 3	1h 14min			23 min	23 min	25 min	160	103 - 184	37 (68%)	48 (88%)
(Example team) Player 15	1h 14min			29 min	18 min	23 min	150	94 - 180	37 (65%)	51 (89%)
(Example team) Player 10	1h 14min			30 min	28 min	13 min	166	110 - 193	37 (66%)	48 (85%)
(Example team) Player 14	1h 14min			25 min	24 min	22 min	159	109 - 189	36 (66%)	49 (89%)
(Example team) Player 12	1h 14min			29 min	26 min	18 min	159	113 - 190	37 (66%)	50 (90%)
(Example team) Player 8	1h 14min			26 min	22 min	14 min	149	87 - 186	34 (59%)	49 (86%)
(Example team) Player 4	1h 14min			31 min	36 min	3 min	161	109 - 191	34 (63%)	45 (85%)
(Example team) Player 9	1h 14min			28 min	33 min	7 min	159	109 - 189	34 (62%)	47 (84%)
(Example team) Player 5	1h 14min			38 min	36 min	0 min	152	121 - 176	34 (63%)	44 (81%)
(Example team) Player 7	1h 14min			35 min	34 min	3 min	159	113 - 190	33 (61%)	45 (84%)
(Example team) Player 6	1h 15min			35 min	22 min	12 min	158	107 - 194	35 (61%)	51 (88%)
(Example team) Player 1	1h 15min			32 min	34 min	3 min	157	106 - 186	34 (61%)	46 (83%)
(Example team) Player 13	1h 14min			37 min	29 min	2 min	140	94 - 172	30 (56%)	44 (84%)
(Example team) Player 2	1h 15min			44 min	13 min	0 min	140	94 - 180	25 (48%)	42 (80%)
(Example team) Player 16	1h 14min			50 min	14 min	0 min	135	102 - 174	25 (46%)	44 (81%)
(Example team) Player 11	9 min			1 min	6 min	0 min	163	118 - 187	36 (64%)	45 (81%)
Moyenne		0 min	0 min	31 min	25 min	9 min	154	106 - 185	34 (61%)	47 (85%)

Les différents niveaux atteints peuvent être comparés de façon significative seulement si ils correspondent à la même mesure.

■ Définit la zone cible de l'effet d'entraînement

Rapport d'aptitude physique

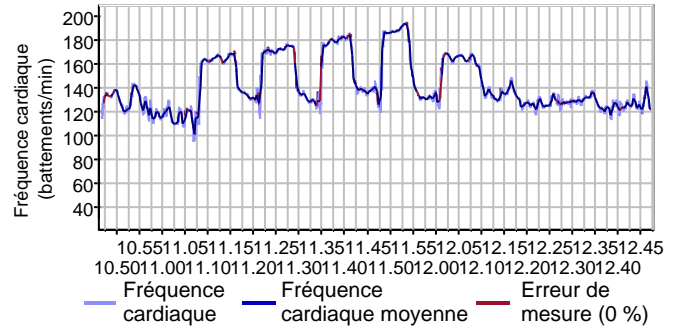
Personne: Athlete (Exemple) John

Date: 11.12.2015

Informations personnelles

Age	27	Durée de la mesure	02:00:26
Taille (cm)	184	Heure de la mesure	10.46.42 - 12.47.08
Poids (kg)	79	Fréquence cardiaque la plus basse	100
Fréquence cardiaque au repos	34	Fréquence cardiaque la plus élevée	195
Fréquence cardiaque maximale	200	Fréquence cardiaque moyenne	143

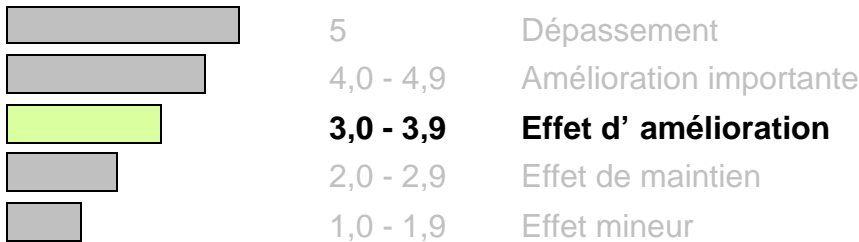
Informations sur la mesure



Remarques

Interval training

Effets de l'entraînement

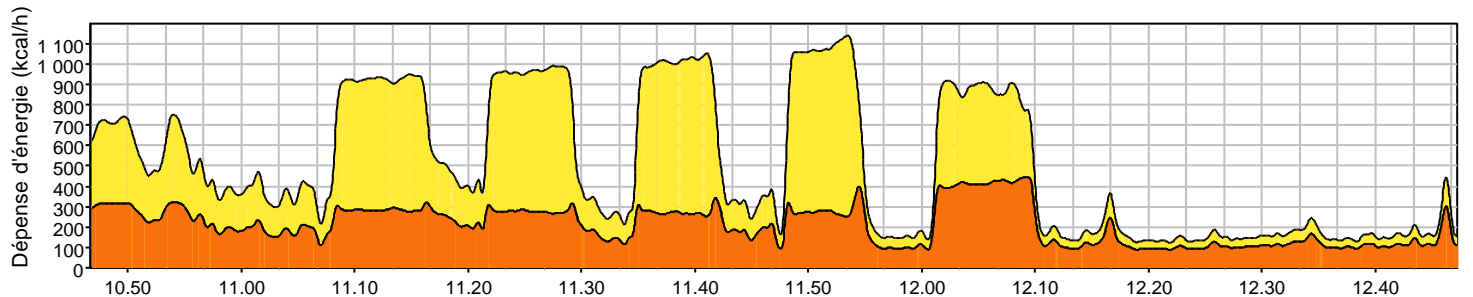


3,2

Cette séance d'entraînement a amélioré votre aptitude physique aérobie et a également eu un impact léger sur votre aptitude physique anaérobie.

Dans ce contexte, l'aptitude physique anaérobie équivaut à votre capacité à réaliser des exercices maximaux répétés sur le court terme et l'aptitude aérobie, à réaliser des exercices sous-maximaux prolongés.

Distinction des carburants consommés



Consommation 1006 kcal/4213kJ

Hydrates de carbone consommés
585 kcal/2450kJ

Graisses consommées
421 kcal/1763kJ

Optimiser la dépense énergétique

La consommation absolue de graisse a été la plus efficace à une fréquence cardiaque de 160 battements par minute.

Dans votre cas le bon équilibre se situe à un niveau de fréquence cardiaque compris entre 130 et 150 battements par minute.

Rapport du groupe pour le test de récupération rapide

Nom du groupe: All

Informations sur les mesures

Date 17.2.2016
Nombre de mesures 11
Date(s) de mesure 1.8.2012

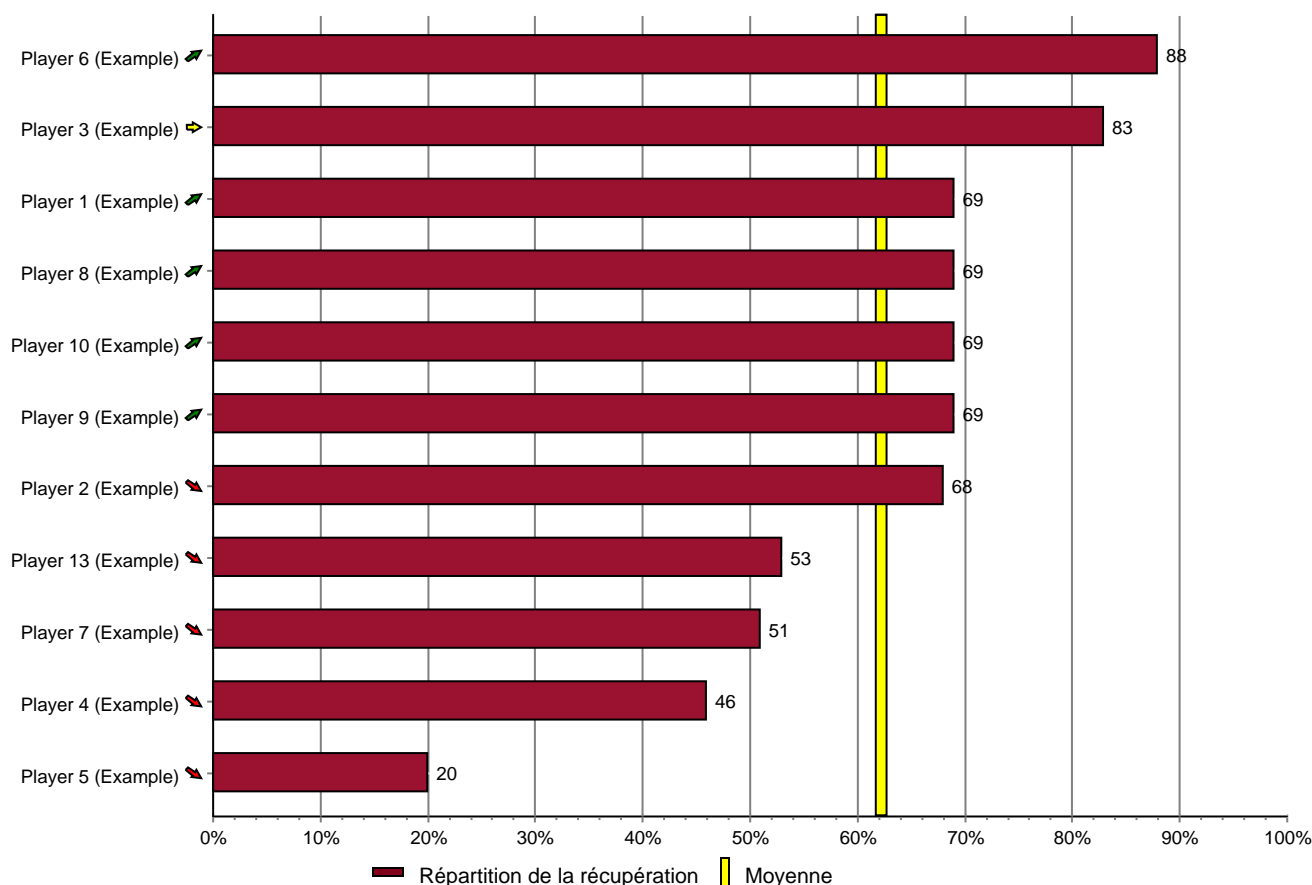
Remarques

62%



Moyenne du score de récupération du groupe et sens vers lequel le niveau de récupération s'oriente par rapport à la mesure précédente.

Répartition de la récupération



Répartition de la récupération. Les valeurs représentent la valeur en % par rapport au score de récupération le plus élevé enregistré de la personne. La flèche après le nom de la personne indique le sens vers lequel le niveau de récupération s'oriente.



Test de récupération rapide

Pour réaliser un test de récupération rapide, il faut s'allonger pendant 5 minutes. Le test se base sur la fréquence cardiaque ainsi que sur l'analyse de la variabilité de la fréquence cardiaque et est conçu à des fins de dépistage des signes précoces de surentraînement. Pour garantir la fiabilité des résultats, les tests sur les préparations et les tests sur les conditions doivent être normalisés. Pour valider les résultats, un test de récupération de nuit est suggéré pour les personnes présentant un score de récupération faible.

Interprétation de la récupération

- 70-100% L'athlète a bien récupéré. L'entraînement peut se poursuivre comme prévu.
- 35-70% Le score de récupération de l'athlète est moyen. Il se pourrait que l'activité physique avant le test ou que la détente pendant le test ait eu un effet sur le résultat. Il est nécessaire de surveiller la tendance du score de récupération de nuit (flèche dans le graphique supérieur après le nom de l'athlète). Si la tendance baisse, un test de récupération est suggéré afin de détecter les signes précoces de surentraînement.
- 0-35% Le score de récupération était faible, ce qui augmente les risques de surentraînement et de blessures. Un entraînement facile ou un repos est recommandé et le niveau de récupération réel doit être validé en effectuant un test de récupération de nuit.

Statistiques

Nom	Suivi de la récupération					Niveau de récupération	
	Il y a cinq jours	Il y a quatre jours	Il y a trois jours	Il y a deux jours	Il y a un jour	Actuel	Moyenne hebdomadaire
Player 5 (Example)						20	20
Player 4 (Example)						46	46
Player 7 (Example)						51	51
Player 13 (Example)						53	53
Player 2 (Example)					68	68	68
Player 9 (Example)						69	69
Player 10 (Example)						69	69
Player 8 (Example)						69	69
Player 1 (Example)					68	69	68
Player 3 (Example)					83	83	83
Player 6 (Example)						88	88
						62	62

Suivi de la récupération du groupe pour les 6 jours précédents.

Rapport de récupération

Personne: Athlete (Example) John

Date: 25.5.2014

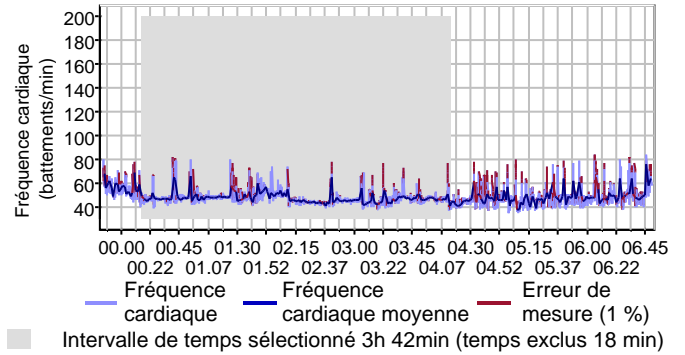
Informations personnelles

Age 25
 Taille (cm) 181
 Poids (kg) 74
 Fréquence cardiaque au repos 34
 Fréquence cardiaque maximale 200

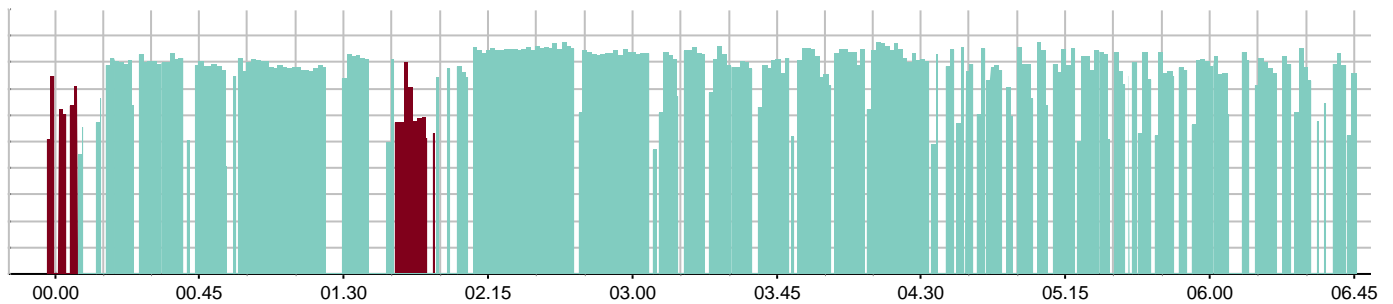
Informations sur la mesure

Durée de la mesure 07:04:32
 Heure de la mesure 23.45.37 - 6.50.09
 Fréquence cardiaque la plus basse 38
 Fréquence cardiaque la plus élevée 85
 Fréquence cardiaque moyenne 48

Remarques



Graphique de l'effort et de la récupération



	Durée	Proportions
Stress	21 min	6 %
Récupération	4h 58min	81 %



Stress

Niveau d'activité physiologique augmenté par des facteurs de tension internes ou externes.

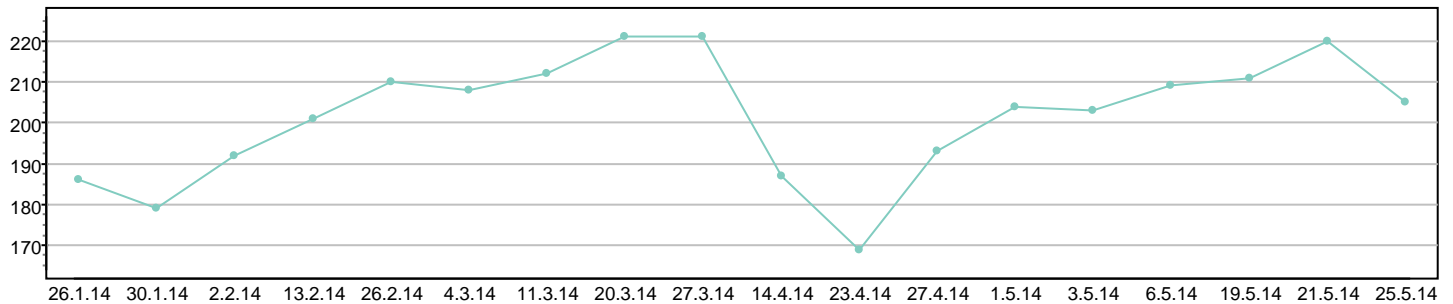
Récupération

Niveau d'activité physiologique apaisé par l'absence ou la réduction des facteurs de stress internes ou externes.

Indice de récupération

Indice de récupération: 205

77% de la valeur maximale de récupération enregistrée



Interprétation des résultats



L' indice de récupération est mis à l' échelle de l' individu, sur la base de l' historique de ses mesures. Il est recommandé de mesurer la récupération pendant des périodes d' entraînement intensif et des périodes d' entraînement léger pour comparer l' indice de l' individu. Dans le graphique de suivi, l' indice varie en fonction de la charge d' entraînement globale : pendant les périodes d' entraînement intensif il doit diminuer et pendant les périodes d' entraînement léger il doit augmenter, jusqu' à s' approcher du maximum, avant de pouvoir commencer une nouvelle période d' entraînement intensif.

D' autre part il est préférable d' effectuer le test de récupération durant la nuit, afin de minimiser les éventuels effets du stress. Il convient également de « standardiser » l' intervalle de temps sélectionné pour pouvoir comparer différentes mesures. L' indice de récupération est calculé en fonction de la période sélectionnée (les quatre premières heures de sommeil, par défaut).

Rapport de stress quotidien

Personne: Athlete (Exemple) John

Date: 21.11.2015

Informations personnelles

Age 27
 Taille (cm) 181
 Poids (kg) 75
 Fréquence cardiaque au repos 34
 Fréquence cardiaque maximale 205

Informations sur la mesure

Durée de la mesure 23:54:55
 Heure de la mesure 6.53.37 - 6.48.32
 Fréquence cardiaque la plus basse 39
 Fréquence cardiaque la plus élevée 187
 Fréquence cardiaque moyenne 65

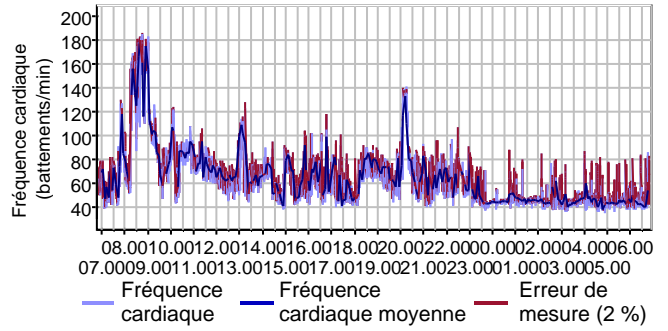
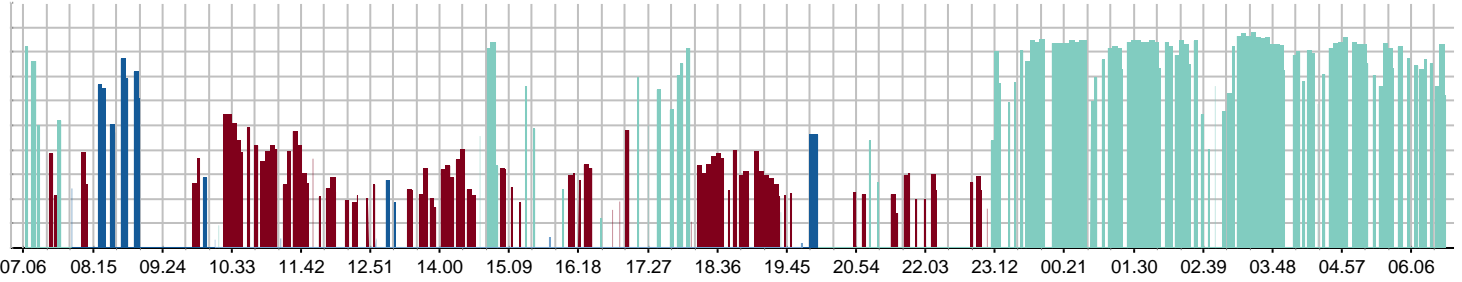
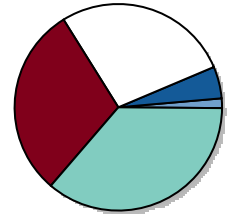


Tableau sur la récupération et le stress



Journal des marqueurs

	Durée	Proportion
■ Réactions au stress	7h 7min	(30%)
■ Récupération	8h 42min	(36%)
■ Activité physique	1h 14min	(5%)
■ Activité physique légère	21 min	(1%)
□ Autres activités	6h 32min	(27%)



Réactions au stress, récupération, activité physique et autres événements durant la mesure.

Réactions au stress

Augmentation du niveau de stimulation dû à un facteur de stress interne ou externe.

Récupération

Diminution du niveau d'activité et apaisement, dû à l'absence ou la réduction de facteurs de stress internes ou externes.

Activité physique

Activité physique d'une intensité > 30% VO2max.

Activité physique légère

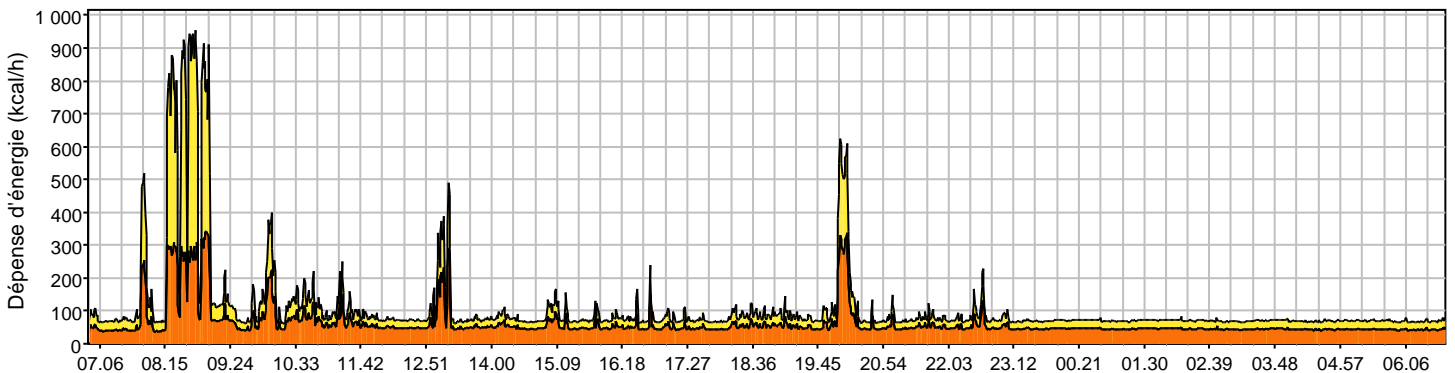
Activité physique inférieure au niveau actuel d'activité physique.

Autres activités

Etats qui ne sont pas en rapport avec le stress, la récupération, l'activité physique ou la récupération d'une activité physique.



Distinction des carburants consommés



Consommation totale 2599 kcal/10882kJ

■ Hydrates de carbone consommés
1112 kcal/4654kJ

■ Graisses consommées
1488 kcal/6228kJ