

VO2Max avec prise d'oxygène par canette goX avant, pendant et après l'effort

- 15 bouffées avant
- 10 bouffées pendant
- 15 bouffées après

CLINIQUE DE MEUDON-LA-FORET

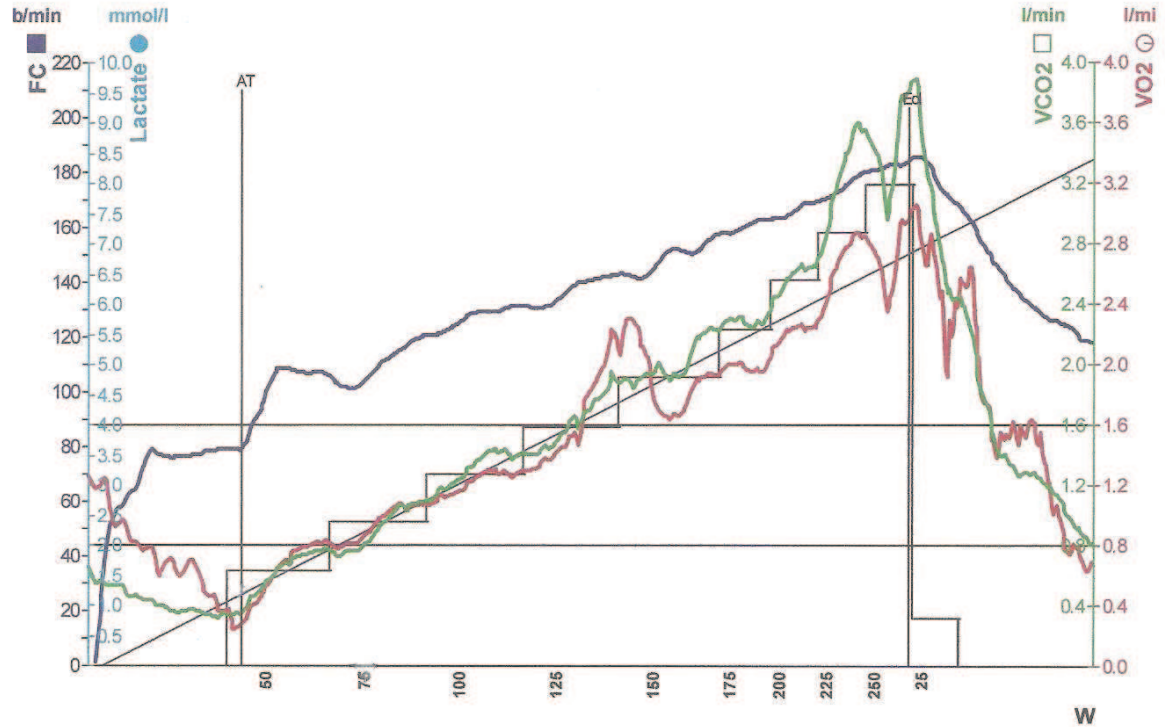
3 et 5 Avenue de Villacoublay
92360 MEUDON-LA-FORET
Tel. 01 41 28 10 00 - Fax. 01 46 31 83 88

ID-Nr:
Remarques:

171 cm, 67 kg, masc. *13.07.1979 =31ans
mesuré le 23.06.2011 à 12:09 h

Rapport d'épreuve d'effort

Protocole: 50W +25W 2min



		Repos	AT	AT%Ref	Max	Max%Ref	AT%Max	Ref
Temps	sec	02:54	03:08		16:52			0
Charge	W	0	50	25	235	119	21	197
FC	b/min	80	79	42	184	97	43	189
HRR	b/min	109	110	733	5	33	2200	15
O2Pouls	ml/beat	5	3	20	16	107	19	15
BP	mmHg							0
VO2	l/min	0.39	0.27	10	2.95	106	9	2.77
VO2/kg	ml/min/kg	5.75	3.97	10	44.01	106	9	41.35
dVO2/dWR	ml/min/W	0.0	0.0	0	10.9	99	0	11.0
VCO2	l/min	0.35	0.35	11	3.80	122	9	3.12
QR		0.91	1.33	102	1.29	99	103	1.30
EQO2		30	42	175	39	162	108	24
EQCO2		33	32	168	30	158	107	19
VE	l/min	12.2	11.9	12	117.1	115	10	101.4
RR	%	88	88	293	0	0		30
FR	l/min	10	11	28	37	95	30	39

Commentaires:

CONSULTATION DE MEDECINE DU SPORT

Docteur Nicolas BOMPARD

CLINIQUE DU PLATEAU

5 à 9 rue des Carnets

92140 CLAMART

☎ 01 46 30 21 35

COMPTE-RENDU
EPREUVE D'EFFORT

RECEVUE PAR

Le 23/06/11

VO2 max : 44 ml/kg/min

FC max : 184

PMA: 235 W

Test à refaire dans :

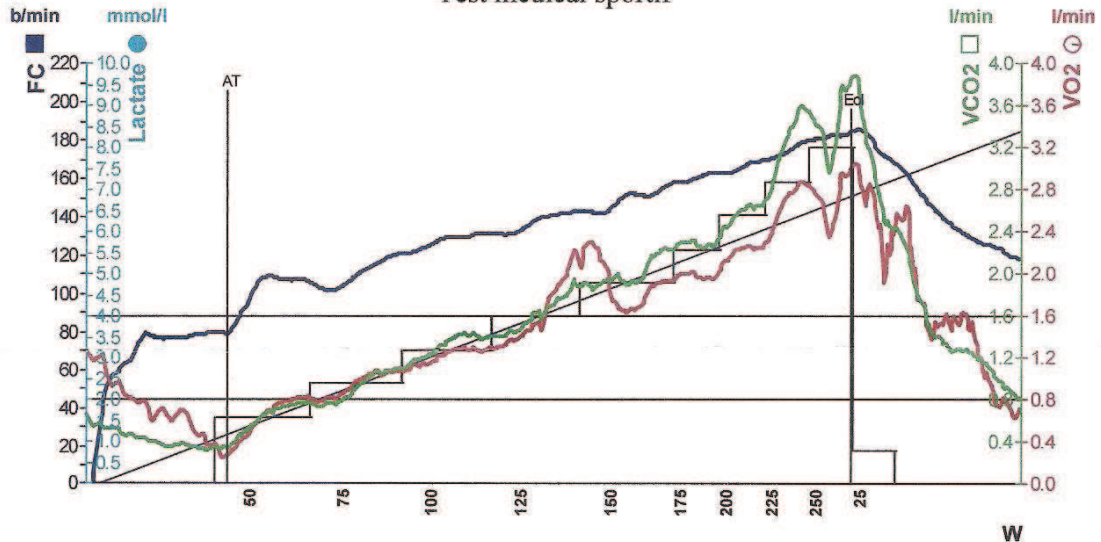
CLINIQUE DE MEUDON-LA-FORET

3 et 5 Avenue de Villacoublay
92360 MEUDON-LA-FORET
Tel. 01 41 28 10 00 - Fax. 01 46 31 83 88

ID-Nr:
Remarques:

171 cm, 67 kg, masc. *13.07.1979 =31ans
mesuré le 23.06.2011 à 12:09 h

Test médical sportif



		Repos	AeT	AeT%Réf	AT	AT%Réf	Max	Max%Réf	AT%Max	Réf
Temps	sec	02:54	03:08		03:08		16:52			0
Charge	W	0	50	25	50	25	235	119	21	197
FC	b/min	80	79	42	79	42	184	97	43	189
BP	mmHg									0
Lactate	mmol/l	0.0	0.0		0.0		0.0			0
VO2	l/min	0.39	0.27	10	0.27	10	2.95	106	9	2.77
VO2/kg	ml/min/kg	5.75	3.97	10	3.97	10	44.01	106	9	41.35
QR		0.91	1.33	102	1.33	102	1.29	99	103	1.30

Recommandations d'entraînement :

Seuils de référence:	HF(Aet) = 79 b/min		HF(Ant) = 79 b/min	HF(Max) = 184 b/min	
Entraînement	REKOM	GA1	GA1-2	GA2	WSA
Domaine	Aerob	Acrob	Seuil	Anaerob	Maximal
Déroulement	Regénérateur	Extensif	Intensif	Extensif	Intensif
Méthode	Récupération	Durée	Durée	Intervalle	Intervalle
Intensité	très bas	moyen-faible	moyen	moyen-fort	très fort
Lactates	min- 1.5	1.5- 2.5	2.5- 4.0	4.0- 6.0	6.0-12.0
FC(réf)	100-120	120-140	140-160	160-170	170-max
FC(%max)	64%=117	72%=132	77%=141	88%=161	92%=169
FC(%Ant)	70%=55	79%=62	85%=67	97%=76	102%=80

©2006 ZAN * Meßgerate GmbH R.F.A. Tel: +49 9736 8181-0

Mesure réalisée à: 23.06.2011/12:09
BTSP: 24/1013/50 [°C/mbar/%]

Legende: AeT = Seuil Aerobe (QR=0.95) AT = Seuil Anaerobe (Anaerobe Threshold) RECOM= Entraînement régénérateur
GA = Endurance de base WSA = Endurance spécifique de compétition
GA1 = Stabilisation de la GA GA1-2 = Economisation de la GA GA2 = Increment de la GA

Commentaire:

CLINIQUE DE MEUDON-LA-FORET

3 et 5 Avenue de Villacoublay
92360 MEUDON-LA-FORET
Tel. 01 41 28 10 00 - Fax. 01 46 31 83 88

ID-Nr:
Remarques:

171 cm, 67 kg, masc. *13.07.1979 =31ans
mesuré le 23.06.2011 à 12:09 h

Rapport VO2-Pneumo

Temps MM:SS	Charge W	FC b/min	FR l/min	VT l	VE l/min	VO2 l/min	VO2/kg ml/min/kg	O2Pouls ml/beat	VCO2 l/min	QR	EQCO2	EQO2
Repos												
1:00	0	64	9	1.77	15.4	0.83	12.39	13	0.47	0.57	32	18
2:00	0	77	8	1.62	13.5	0.63	9.37	8	0.37	0.59	35	21
2:52	0	80	10	1.23	12.2	0.39	5.75	5	0.35	0.91	33	30
Effort												
1:00	50	107	14	1.23	16.9	0.61	9.17	6	0.62	1.01	26	26
2:00	50	107	13	1.43	18.8	0.82	12.27	8	0.77	0.93	23	22
3:00	75	107	12	1.60	19.3	0.91	13.59	9	0.85	0.93	22	20
4:00	75	120	15	1.70	24.8	1.08	16.15	9	1.10	1.02	22	22
5:00	100	129	14	2.03	29.1	1.23	18.36	10	1.32	1.07	21	23
6:00	100	132	16	1.96	31.5	1.29	19.21	10	1.41	1.09	22	24
7:00	125	137	16	2.17	35.2	1.48	22.14	11	1.58	1.07	22	23
8:00	125	143	14	2.98	41.4	2.21	33.05	15	1.91	0.86	21	18
9:00	150	150	19	2.39	44.7	1.67	24.90	11	1.95	1.17	22	26
10:00	150	157	21	2.59	54.0	1.94	28.90	12	2.24	1.16	24	27
11:00	175	163	22	2.59	56.1	1.96	29.23	12	2.28	1.16	24	28
12:00	200	169	26	2.61	68.0	2.25	33.60	13	2.65	1.18	25	29
13:00	225	179	32	3.26	103.4	2.87	42.84	16	3.60	1.25	28	35
14:00	250	184	37	3.17	117.1	2.95	44.01	16	3.80	1.29	30	39
14:04	250	185	38	3.11	119.5	3.02	45.11	16	3.87	1.28	30	39
Récupération												
1:00	25	168	23	3.00	70.2	2.42	36.10	14	2.45	1.01	28	28
2:00	0	141	18	2.41	42.6	1.54	23.03	11	1.40	0.91	30	27
3:00	0	126	15	2.49	37.8	1.04	15.58	8	1.15	1.10	32	35
3:46	0	118	16	1.72	28.2	0.73	10.88	6	0.82	1.13	33	37

Temps MM:SS	Charge W	FC b/min	BPsys mmHg	BPdia mmHg	PaO2 mmHg	PaCO2 mmHg	P(a-ET) CO2 mmHg	Cal kcal/min	Borg	BE meq/l	VD/VT	pH	HCO3 meq/l
Repos													
1:00	0	64						3.62	0		0.31		
2:00	0	77						2.88	0		0.36		
2:52	0	80						1.53	0		0.30		
Effort													
1:00	50	107						2.35	0		0.25		
2:00	50	107						3.31	0		0.24		
3:00	75	107						4.06	0		0.24		
4:00	75	120						4.60	0		0.24		
5:00	100	129						5.30	0		0.21		
6:00	100	132						5.70	0		0.22		
7:00	125	137						6.60	0		0.21		

8:00	125	143		10.02	0	0.19
9:00	150	150		7.51	0	0.21
10:00	150	157		8.70	0	0.21
11:00	175	163		8.80	0	0.20
12:00	200	169		10.10	0	0.20
13:00	225	179		13.27	0	0.16
14:00	250	184		13.70	0	0.16
14:04	250	185		14.05	0	0.15
Récupération						
1:00	25	168		10.92	0	0.17
2:00	0	141		6.89	0	0.20
3:00	0	126		4.50	0	0.20
3:46	0	118		3.07	0	0.22

©2006 ZAN * Meßgerate GmbH R.F.A. Tel: +49 9736 8181-0

Mesure réalisée à: 23.06.2011/12:09
BTPS : 24/1013/50 [°C/mbar/%]

Commentaire:

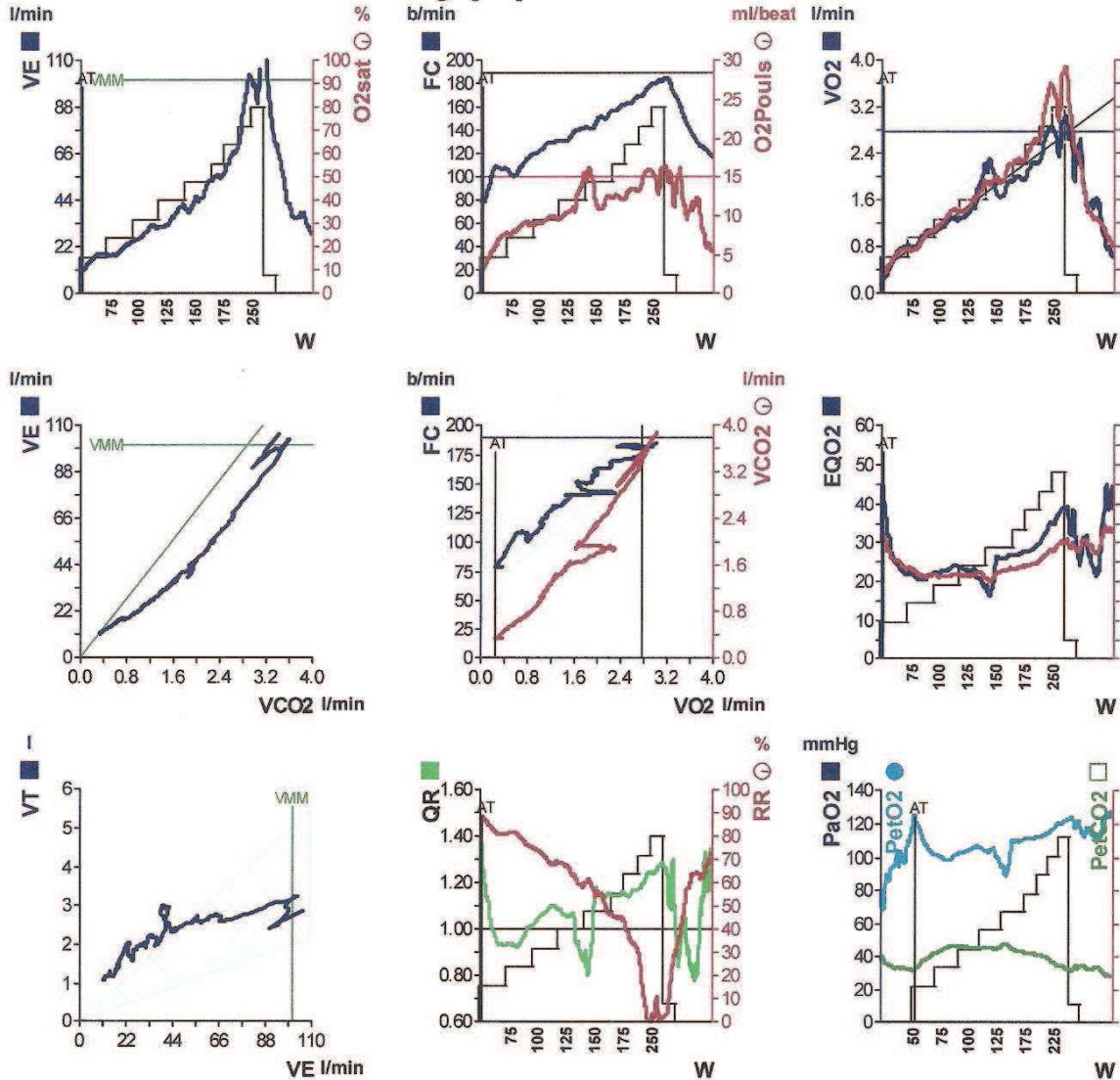
CLINIQUE DE MEUDON-LA-FORET

3 et 5 Avenue de Villacoublay
92360 MEUDON-LA-FORET
Tel. 01 41 28 10 00 - Fax. 01 46 31 83 88

ID-Nr:
Remarques:

171 cm, 67 kg, masc. *13.07.1979 =31ans
mesuré le 23.06.2011 à 12:09 h

9 graphiques Wasserman



Commentaire:

