

## Test de la VO<sub>2</sub> max

Prénom Nom

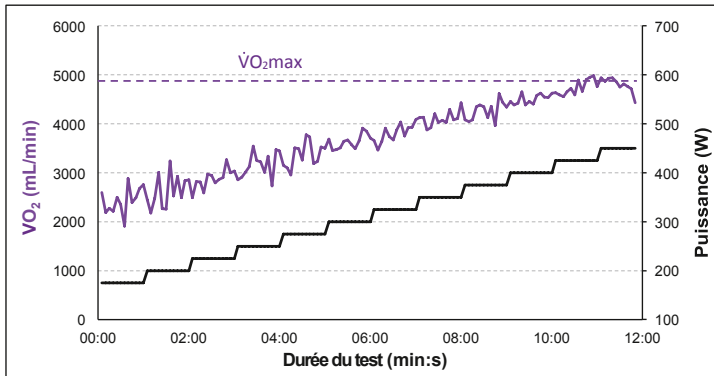
05.02.2015

### Protocole de test

Puissance de départ: **175 W**  
 Incrémentation: **25 W**  
 Durée du palier: **1 min**

Appareil de mesure de la lactatémie: **Biosen, C\_line**  
 Appareil de spiro-ergométrie: **Jaeger Oxycon Pro**  
 Évaluation: **moyenne max. 30 s, marge d'erreur ± 4-5%**

### Valeurs brutes



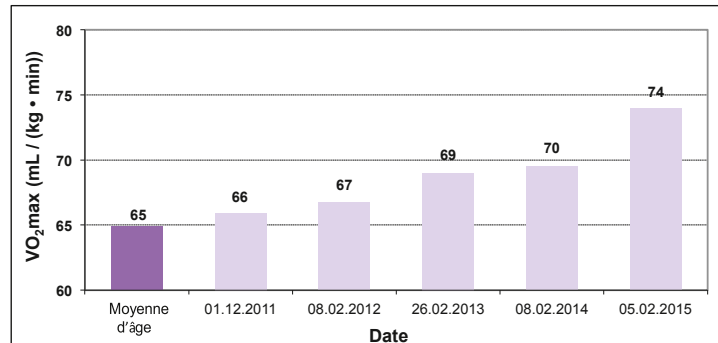
Durée (min:s)	Puissance (W)	VO <sub>2</sub> mL/min
01:00	175	2435
02:00	200	2626
03:00	225	2871
04:00	250	3158
05:00	275	3368
06:00	300	3633
07:00	325	3807
08:00	350	4107
09:00	375	4260
10:00	400	4506
11:00	425	4741
11:45	444	4881

### Résultats par rapport aux tests antérieurs

Date	01.12.2011	08.02.2012	26.02.2013	08.02.2014	05.02.2015
Poids (kg)	63,1	65,1	65,4	66,7	66,0
Temps écoulé à l'interruption (min:s)	10:00	10:07	10:45	11:30	11:45
VO <sub>2</sub> max (mL/min)	4161	4344	4512	4636	4881
VO <sub>2</sub> max relative (mL/(kg·min))	<b>66</b>	<b>67</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>74</b>
Puissance à l'interruption (W)	417	420	436	438	444
Puissance à l'interruption relative (W/kg)	<b>6,6</b>	<b>6,5</b>	<b>6,7</b>	<b>6,6</b>	<b>6,7</b>
VE <sub>max</sub> (L/min)	200	203	213	217	232
Fréquence cardiaque max. (b/min)	178	179	177	178	176
Lactatémie à l'interruption (mmol/L)	8,2	8,6	8,7	8,1	8,8
Lactatémie 2 min après effort (mmol/L)	9,9	9,3	10,5	12,1	9,3

### Évolution de la VO<sub>2</sub>max

### Comparaison avec les valeurs moyennes masculines



Âge	VO <sub>2</sub> max (mL/(kg min))	Puissance à l'interruption (W/kg)
17-18	64	5.9
18-19	65	6.0
19-20	66	6.2
20-21	67	6.3
21-22	66	6.3
22-23	65	6.3
>23	69	6.5

### Remarques

Ta puissance à l'interruption relative et ta VO<sub>2</sub>max relative se situent bien au-dessus de ta moyenne d'âge et même au-dessus de la valeur moyenne de l'élite. Il semble donc que tu présentes de très bonnes prédispositions concernant ton système cardiovasculaire. Ton évolution constante sur les dernières années se situe dans la partie supérieure des valeurs attendues. Je te conseille de poursuivre le même entraînement.