



Test progressif

Date: 18/01/2008 17:09:14
 Sauver sous: 080118_1709 MS Stufentest 120W, 18
 Charge initiale: 120 W
 Schéma de charge: Chaque 30 minutes + 30 W
 Cadence: 90 1/min

Résultats du Test

Puissance maximale: 435 W
 Puissance relative: 6,3 W/kg
 Val/Nominal: 229 %

Athlète

Nom: Max Superman
 Date de naissance: 25/05/1974
 Poids: 69,0 kg
 Taille: 1,040 m
 IMC: 20,4

Vélo

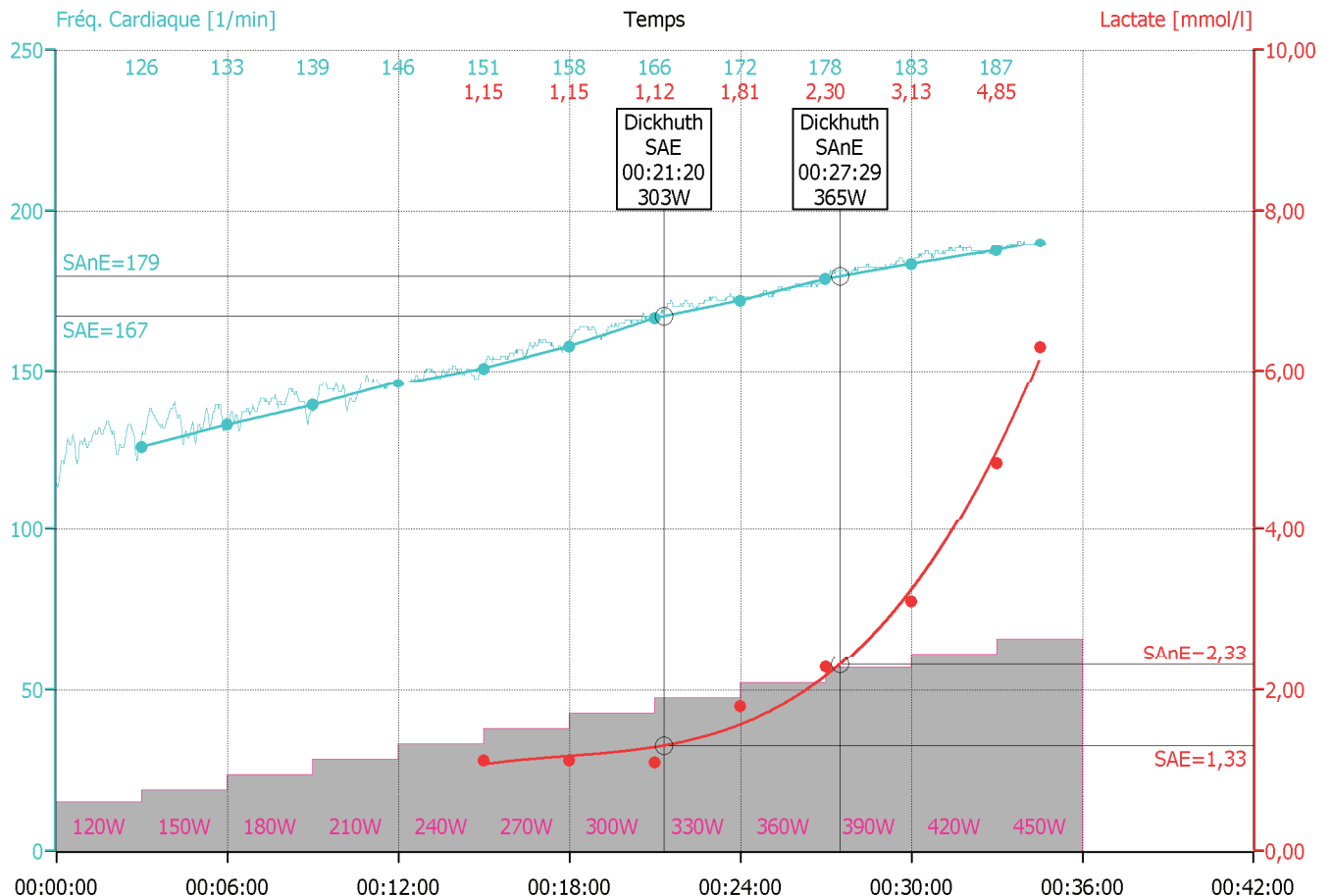
Longueur jambe de pédale: 0,1725 m
 Taille de la roue: 2,1130 m
 Transmission: 53/11
 Poids: 0,0 kg

Analyse des seuils

Temps: 00:34:32,17
 Distance: 31,10 km
 Rotations: 3055
 Travail: 578,70 kJ

Fonction filtre: $Lac = f(t) = -4,82704500 + 0,01598706 \cdot t - 0,00001452 \cdot t^2 + 0,00000000 \cdot t^3$
 Corrélation: 0,9969
 Modèle: 'Modèle selon Dickhuth' (Fixum=1,00 mmol/l)

Nom	Max.	SAE	SAnE	PWC130	PWC150	PWC170	Lact2	Lact3	Lact4	Lact6
Durée	00:34:32	00:21:20	00:27:29	00:04:41	00:14:19	00:22:58	00:26:15	00:29:22	00:31:25	00:34:19
Lactates [mmol/l]	6,18	1,33	2,33	-	-	1,46	2,00	3,00	4,00	6,00
Fréq. Cardiaque	190	167	179	130	150	170	177	182	185	190
Puissance [W]	435	303	365	143	233	320	353	384	404	433
Puissance relative [W/kg]	6,3	4,4	5,3	2,1	3,4	4,6	5,1	5,6	5,9	6,3
Size/Nominal [%]	229	160	192	76	123	168	186	202	213	228





Test progressif

Date: 18/01/2008 17:09:14
Sauver sous: 080118_1709 MS Stufentest 120W, 18
Charge initiale: 120 W
Schéma de charge: Chaque 30 minutes + 30 W
Cadence: 90 1/min

Résultats du Test

Puissance maximale: 435 W
Puissance relative: 6,3 W/kg
Val/Nominal: 229 %

Athlète

Nom: Max Superman
Date de naissance: 25/05/1974
Poids: 69,0 kg
Taille: 1,840 m
IMC: 20,4

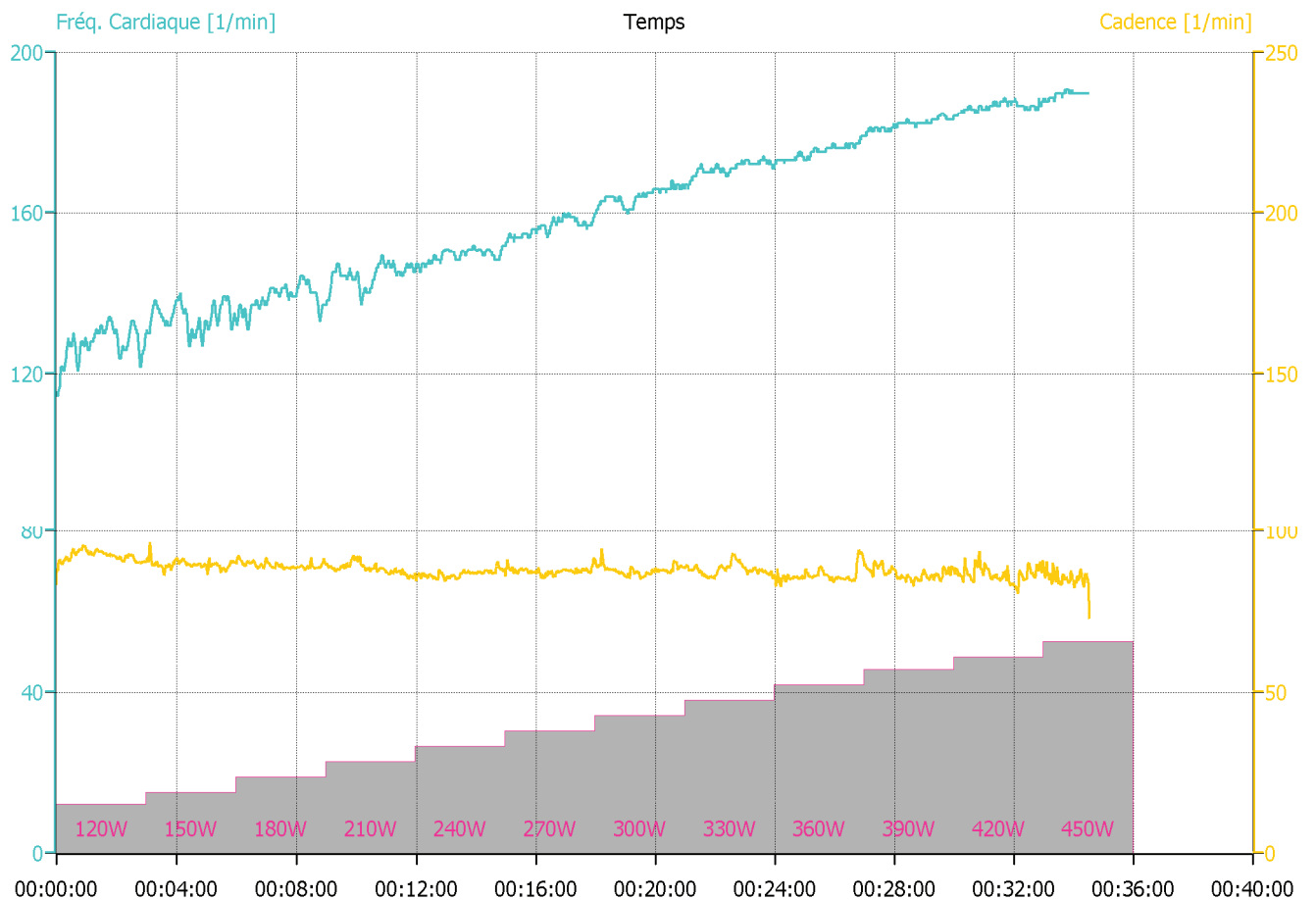
Vélo

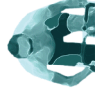
Longueur jambe de pédale: 0,1725 m
Taille de la roue: 2,1130 m
Transmission: 53/11
Poids: 0,0 kg

Évaluation totale

Temps: 00:34:32,17
Distance: 31,10 km
Rotations: 3055
Travail: 578,70 kJ

	Inclinaison [%]	Puissance [W]	Force péd. [N]	Travail/batt [J]	Transmission [m]	Cadence [1/min]	Vitesse [km/h]	Fréq. Card. [1/min]
Minimum:	-5,68	119	74	60	10,18	74	45,0	114
Maximum:	0,42	450	324	144	10,18	97	59,2	191
Moyenne:	-3,41	279	169	103	10,18	88	54,0	159





Test progressif

Date: 18/01/2008 17:09:14
 Sauver sous: 080118_1709 MS Stufentest 120W, 180:

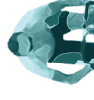
Athlète

Nom: Max Superman
 Date de naissance: 25/05/1974
 Poids: 69,0 kg
 Taille: 1,840 m
 IMC: 20,4

Vélo

Longueur jambe de pédale: 0,1725 m
 Taille de la roue: 2,1130 m
 Transmission: 53/11
 Poids: 8,0 kg

Charge	Somme	Inclinaison [%]	Puissance [W]	Force péd. [N]	Travail/batt [J]	Transmission [m]	Cadence [1/min]	Vitesse [km/h]	Fréq. Card. [1/min]	Note
T	Temps: 00:4:32,17 Distance 31,10 Travail [kJ]: 578,70	Min.: -5,68 Max.: 0,42 Moyen: -3,41	119 450 279	74 324 169	60 144 103	10,18 10,18 10,18	74 97 88	45,0 59,2 54,0	114 191 159	
1	Temps: 00:03:00,00 Distance 2,83 Travail [kJ]: 24,25	Min.: -5,64 Max.: -4,14 Moyen: -5,19	119 142 135	74 78 77	60 68 63	10,18 10,18 10,18	84 96 93	51,2 58,7 56,5	114 134 127	
2	Temps: 00:03:00,00 Distance 2,75 Travail [kJ]: 26,98	Min.: -5,68 Max.: -4,29 Moyen: -4,72	150 150 150	82 92 88	64 71 67	10,18 10,18 10,18	87 97 90	53,1 59,2 55,0	127 140 134	
3	Temps: 00:03:00,00 Distance 2,75 Travail [kJ]: 32,43	Min.: -4,86 Max.: -4,24 Moyen: -4,44	150 180 180	88 108 106	67 82 78	10,18 10,18 10,18	88 93 90	54,0 56,7 54,9	131 144 139	
4	Temps: 00:03:00,00 Distance 2,71 Travail [kJ]: 37,78	Min.: -4,61 Max.: -3,62 Moyen: -4,05	210 210 210	120 130 126	85 92 88	10,18 10,18 10,18	86 93 89	52,4 56,6 54,2	137 149 144	
5	Temps: 00:03:00,00 Distance 2,66 Travail [kJ]: 43,19	Min.: -4,09 Max.: -3,26 Moyen: -3,57	240 240 240	140 150 146	95 99 96	10,18 10,18 10,18	85 91 87	51,9 55,5 53,3	145 152 149	
6	Temps: 00:03:00,00 Distance 2,69 Travail [kJ]: 48,61	Min.: -4,02 Max.: -3,12 Moyen: -3,43	240 270 270	144 167 163	95 107 104	10,18 10,18 10,18	86 92 88	52,5 56,2 53,8	152 160 157	
7	Temps: 00:03:00,00 Distance 2,70 Travail [kJ]: 54,04	Min.: -4,22 Max.: -2,82 Moyen: -3,23	270 300 300	156 186 180	101 113 110	10,18 10,18 10,18	86 95 88	52,3 57,9 53,9	160 168 164	
8	Temps: 00:03:00,00 Distance 2,70 Travail [kJ]: 59,36	Min.: -3,74 Max.: -2,58 Moyen: -3,00	330 330 330	188 204 198	114 119 116	10,18 10,18 10,18	86 93 88	52,4 57,0 54,0	166 174 171	



Charge	Somme			Inclinaison [%]	Puissance [W]	Force péd. [N]	Travail/batt [J]	Transmission [m]	Cadence [1/min]	Vitesse [km/h]	Fréq. Card. [1/min]	Note
9 constante 36(W)	Temps:	00:03:00,00	00:27:00,00	Min.:	330	201	116	10,18	83	50,9	171	
	Distance	2,65	24,43	Max.:	360	229	126	10,18	94	57,7	179	
	Travail [kJ]:	64,79	391,43	Moyen:	360	220	123	10,18	87	53,0	175	
10 constante 39(W)	Temps:	00:03:00,00	00:30:00,00	Min.:	360	209	121	10,18	84	51,0	179	
	Distance	2,67	27,10	Max.:	390	248	131	10,18	92	55,9	185	
	Travail [kJ]:	70,31	461,74	Moyen:	390	237	129	10,18	87	53,3	182	
11 constante 42(W)	Temps:	00:03:00,00	00:33:00,00	Min.:	420	237	133	10,18	81	49,6	184	
	Distance	2,66	29,76	Max.:	420	274	137	10,18	94	57,4	189	
	Travail [kJ]:	75,49	537,23	Moyen:	420	256	135	10,18	87	53,2	187	
12 constante 45(W)	Temps:	00:03:00,00	00:34:32,17	Min.:	420	245	134	10,18	74	45,0	188	
	Distance	1,35	31,10	Max.:	450	324	144	10,18	91	55,6	191	
	Travail [kJ]:	41,47	578,70	Moyen:	450	278	142	10,18	86	52,5	190	