

## Protocole d'entraînement

Date: 22/02/2008 12:20:51  
 Sauver sous: 080222\_1220 TW sst s4 b130 a30 pl2 e5  
 Description: sst s4 b130 a30 pl2 e5

### Athlète

Nom: Thomas Wiedemann  
 Date de naissance: 06/06/1975  
 Poids: 70,0 kg  
 Taille: 1,865 m  
 IMC: 20,1

### Vélo

Longueur jambe de pédale: 0,1750 m  
 Taille de la roue: 2,1130 m  
 Transmission: 50/12  
 Poids: 8,0 kg

### Analyse des seuils

Temps: 00:31:06,09  
 Distance: 26,35 km  
 Rotations: 2993  
 Travail: 377,19 kJ

Fonction filtre:  $Lac = f(t) = 1,68070400 - 0,00155259 \cdot t + 0,00000151 \cdot t^2 + 0,00000000 \cdot t^3$   
 Corrélation: 0,9993  
 Modèle: 'Fixum libre' (Fixum=4,00 mmol/l)

Nom	Max.	SAAn	PWC130	PWC150	PWC170	Lact2	Lact3	Lact4	Lact6
Durée	00:31:06	00:21:13	00:16:11	00:23:13	00:30:09	00:14:09	00:18:21	00:21:13	00:25:25
Lactates [mmol/l]	9,86	4,00	2,42	4,87	9,12	2,00	3,00	4,00	6,00
Fréq. Cardiaque	-	145	130	150	170	125	137	145	156
Puissance [W]	-	267	229	282	334	214	245	267	298
Puissance relative [W/kg]	Non Num	3,8	3,3	4,0	4,8	3,1	3,5	3,8	4,3
Size/Nominal [%]	Non Num	137	118	145	171	110	126	137	153

