



Résultats du calcul de la VMA (basé sur le test 1/2 Cooper)

Nom :	Speedy	Gonzales	1990
Date du test :	13-02-26		
Lieu du test :	Stade de La Présidente, Béziers		
Age lors du test :	36	ans	
Distance sur 1/2 Cooper :	1400	mètres	

VMA :	14,00	Km/h
-------	-------	------

Allure sur VMA : 04:17 mn/Km

FC Max : 188 bpm

Vo2 Max : 49 ml/kg/mn

Allures spécifiques :

	de ...	à ...	Cardio max (bpm max)
- Allure 10 Km	AS10	05:03 04:46	179
- Allure 21 Km	AS21	05:21 05:03	169
- Allure 42 Km	AS42	05:43 05:21	160
- Endurance fondamentale	EF	06:36 06:07	122

(mn/Km)

Objectifs de course (*) :

	finish time	de ...	à ...	
- Sur 10 Km		00:50:25	00:47:37	
- Sur Semi-Marathon		01:52:59	01:46:20	(hh:mm:ss)
- Sur Marathon		04:01:07	03:46:03	

Hypothèses :

FC Max calculée théoriquement à partir de l'âge lorsqu'elle n'a pas été mesurée précédemment

Vo2 Max calculé à partir de la VMA

AS10 avec marge de progression de 85% à 90% de la VMA

AS21 avec marge de progression de 80% à 85% de la VMA

AS42 avec marge de progression de 75% à 80% de la VMA

EF avec marge de progression de 65% à 70% de la VMA

Cardio max en AS10 à 95% de la FC Max

Cardio max en AS21 à 90% de la FC Max

Cardio max en AS42 à 85% de la FC Max

Cardio max en EF à 65% de la FC Max