

## Rapport d'évaluation



Préparé pour : DEMO

Née le : 8 mars 1967

Préparé par : Mathieu Dugeon, B.Sc. Kinésiologue

Date : 1 juin 2010

## Résultats de l'évaluation

| Stage | Vitesse (Km/h) | FC (bpm) | Lactate (mMol) | VO2 (L/min) | VO2 (mL/kg/min) | Kcal / min | CHO (g/min) | Lipides (Kcal/min) |
|-------|----------------|----------|----------------|-------------|-----------------|------------|-------------|--------------------|
| 1     | 7,0            | 141      | 1,24           | 1,799       | 34,3            | 8,8        | 1,06        | 4,55               |
| 2     | 8,0            | 150      | 1,67           | 2,027       | 38,6            | 9,9        | 1,20        | 5,12               |
| 3     | 9,0            | 159      | 1,84           | 2,214       | 42,2            | 10,9       | 1,59        | 4,52               |
| 4     | 10,0           | 166      | 2,52           | 2,462       | 46,9            | 12,2       | 2,19        | 3,43               |
| 5     | 11,0           | 171      | 3,50           | 2,636       | 50,2            | 13,1       | 2,68        | 2,38               |
| 6     | 12,0           | 178      | 5,21           | 2,928       | 55,8            | 14,7       | 3,68        | 0,00               |
| 7     | 13,0           | 181      | 6,56           | 3,013       | 57,4            | 15,2       | 3,80        | 0,00               |
|       |                |          |                |             |                 |            |             |                    |
|       |                |          |                |             |                 |            |             |                    |
|       |                |          |                |             |                 |            |             |                    |
|       |                |          |                |             |                 |            |             |                    |
|       |                |          |                |             |                 |            |             |                    |

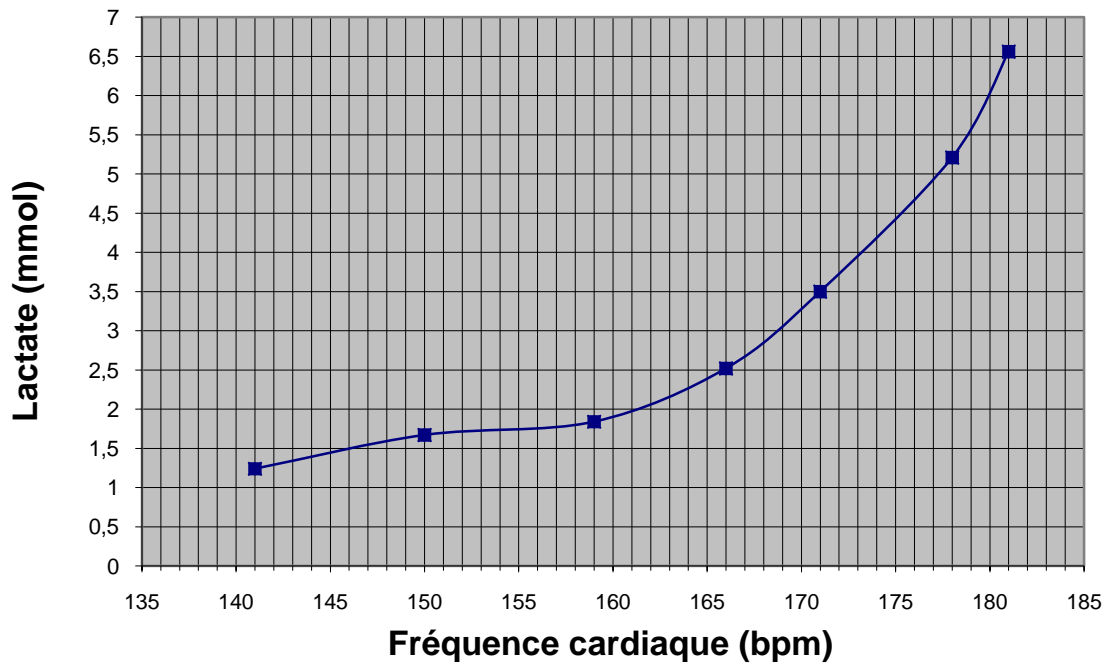
### Sommaire

|                        |      |                     |         |
|------------------------|------|---------------------|---------|
| Poids (kg)             | 52,5 | Durée du test       | 18 : 48 |
| Taille (cm)            | 163  | Fc max (bpm)        | 181     |
| Pente (%)              | 2    | VO2 max (L/min)     | 3,013   |
| Durée Stage (min)      | 3    | VO2 max (ml/kg/min) | 57,4    |
| Dernier Stage complété | 6    |                     |         |

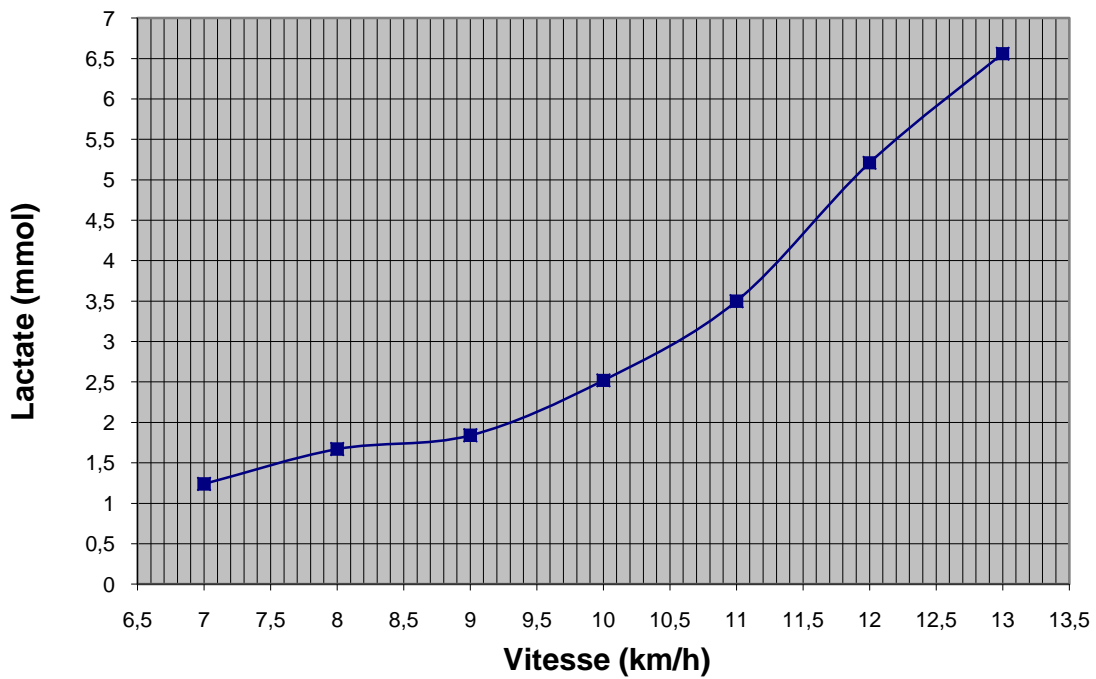
### Zones d'entrainement

| Zones d'entrainement | Fc (bpm)  | Zones d'entrainement | Vitesse (km/h) |
|----------------------|-----------|----------------------|----------------|
| Zone I               | 145 - 161 | Zone I               | 7,6 - 9,3      |
| Zone II              | 162 - 170 | Zone II              | 9,3 - 10,7     |
| Zone III             | 171 - 174 | Zone III             | 10,7 - 11,4    |
| Zone IV              | 175 - 180 | Zone IV              | 11,4 - 12,2    |
| Zone V               | ≥ 181     | Zone V               | ≥ 12,2         |

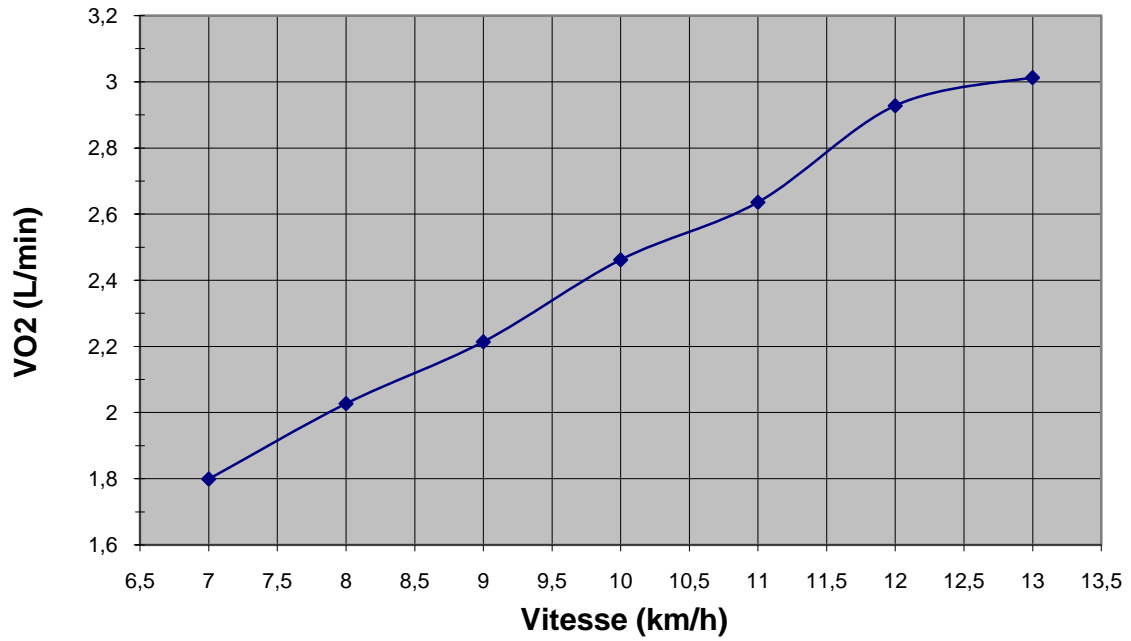
### Lactate Vs Fréquence cardiaque (Bpm)



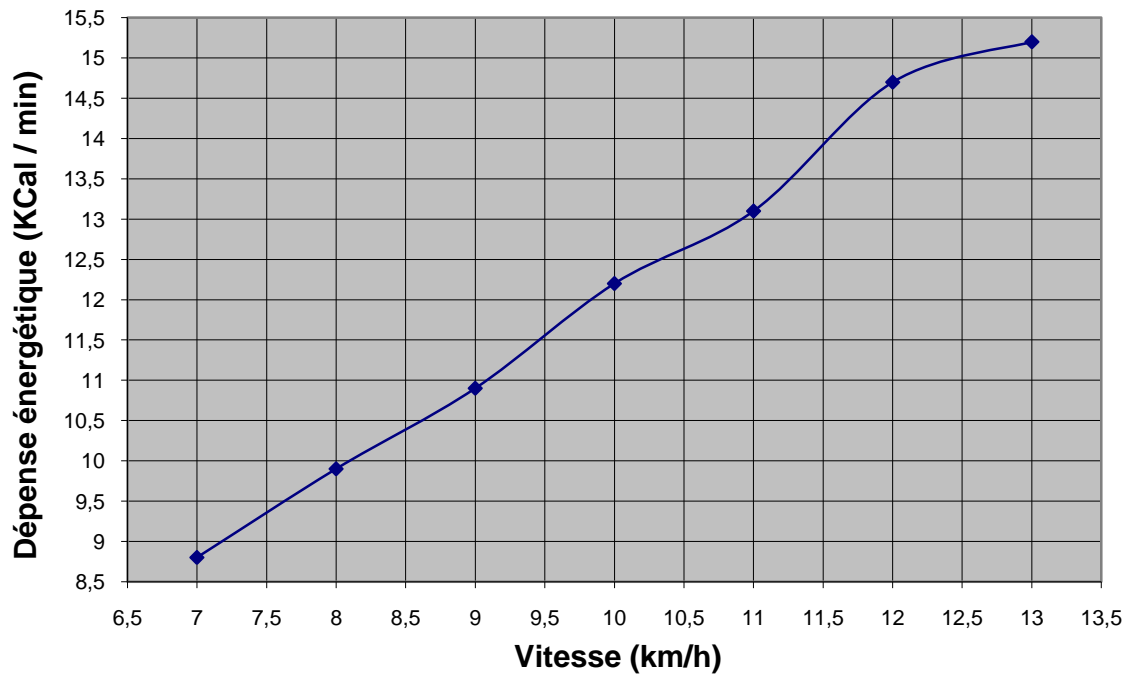
### Lactate vs Vitesse (km/h)



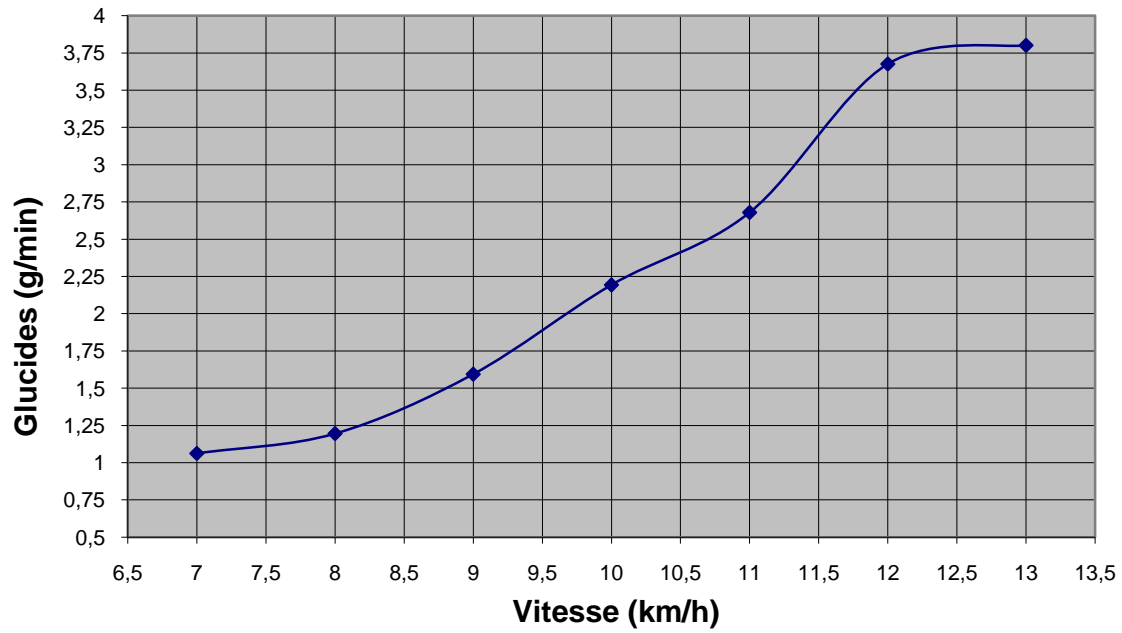
Vitesse (km/h) Vs Vo2 (L/min)



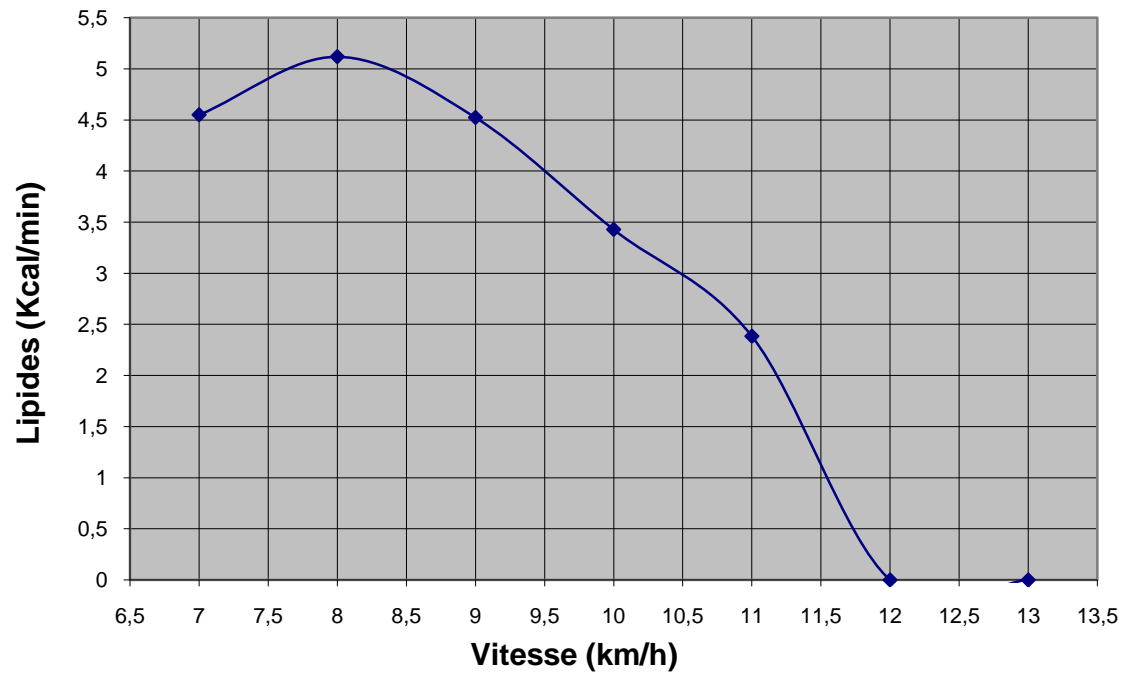
Vitesse (km/h) VS Dépense énergétique



**Vitesse (km/h) VS Glucides(g/min)**



**Vitesse (km/h) VS Lipides**



## **Fonction et description des ZONES**

Zone I : *perte de poids, amélioration de la forme physique et récupération entre les périodes d'intensité élevée.* Entraînement continu sans interruption pendant 30 à 40 minutes sans excéder le rythme cardiaque recommandé. L'entraînement de plus longue durée est indispensable lorsqu'on veut perdre du poids et pour construire sa base aérobie.

Zone II : Zone de travail intermédiaire indispensable avant de passer aux zones successives. Augmentation de l'intensité du rythme cardiaque pour l'amener au sommet de la zone durant 5 à 10 minutes. Ensuite descendre à la fréquence cardiaque minimum de la zone et remonter de nouveau au maximum tout en gardant une bonne technique. Tout comme la zone précédente, la zone II peut être faite en mode continu.

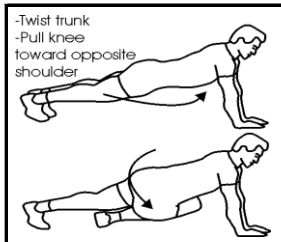
Zone III : Zone critique autour de la 'ligne rouge' pour améliorer l'élimination de l'acide lactique et élever le seuil anaérobie. Pour cela, augmenter le rythme cardiaque jusqu'au sommet de la zone durant 5 à 10 minutes. Diminuer ensuite au rythme cardiaque le plus bas pour finalement remonter, jusqu'à ce que vous ne puissiez plus le maintenir, tout en gardant une bonne technique. (20-60 min)

Zone IV : L'entraînement dans cette zone sert principalement à réduire l'accumulation de l'acide lactique à des intensités de travail supérieure au seuil. Amener le rythme cardiaque jusqu'au sommet de la zone durant 1 à 2 minutes pour ensuite le réduire au plus bas de la zone 1 durant 2 à 4 minutes. Répéter jusqu'à ce que vous ne puissiez plus garder la technique lors de la montée au sommet de la zone.

Zone V : Entraînement en intervalles aérobie. Diminue la production d'acide lactique et améliore l'élimination des fortes concentrations d'acide lactique. Faites comme pour la Zone IV. Grimper votre rythme cardiaque au sommet de la zone durant 1 à 2 minutes pour ensuite le faire redescendre au rythme minimal de la zone 1 durant 1 à 2 minutes.

| Lundi 2  | Mardi 3  | Mercredi 4   | Jeudi 5                                       | Vendredi 6  | Samedi 7   | Dimanche 8  |
|--|--|--|---|---|--|---|
| 60'00 de Fartlek   | Musculation  | 10'00@Z1<br>6x(4'00@Z3+3'00@Z1)<br>1'00@max<br>20'00@Z1              | Repos actif<br>30'00@Z1<br>Avec votre fille ! | 10'00@Z1<br>15x(1'00@max+2'00@Z1)<br>2'00@Z4<br>5'00@Z1   | Activités physiques sans consigne particulière pendant environ 60'00<br>Enregistrez votre sortie avec votre Garmin | Repos<br><b>Upload des données Garmin de la semaine écoulée</b> |
| Durée : 60 min   | Durée : 60 min   | Durée : 75 min   | Durée : 30 min                                | Durée : 70 min  | Durée : 60 min   | Durée : 0 min   |
| Lundi 9  | Mardi 10   | Mercredi 11  | Jeudi 12                                      | Vendredi 13   | Samedi 14  | Dimanche 15   |
| 60'00@Z1<br>Incluez 20 sprint de 10" avec un repos actif ≥2'00 en Z1 entre chaques | Musculation  | 12'00@Z2<br>8'00@max<br>4'00@Z2<br>8'00@max<br>12'00@Z2              | Repos actif<br>30'00@Z1<br>Avec votre fille ! | 10'00@Z1<br>10x(10"@max+30"@Z1)<br>10'00@Z1<br>4x(30"@max+1'00@Z1)<br>1'00@max<br>5'00@Z1   | Activités physiques sans consigne particulière pendant environ 60'00<br>Enregistrez votre sortie avec votre Garmin | Repos<br><b>Upload des données Garmin de la semaine écoulée</b> |
| Durée : 60 min   | Durée : 60 min   | Durée : 45 min   | Durée : 30 min                                | Durée : 50 min  | Durée : 60 min   | Durée : 0 min   |
| Lundi 16   | Mardi 17   | Mercredi 18  | Jeudi 19                                      | Vendredi 20   | Samedi 21  | Dimanche 22   |
| 10'00@Z1<br>4x(5'00@Z3+5'00@Z1)<br>10'00@Z1  | 30'00 de Fartlek<br>-----ou-----<br>45'00@Z1   | 15'00@Z1<br>6x(1'00@max+1'00@Z1)<br>6x(30"@max+1'30@Z1)<br>15'00@Z1  | Repos actif<br>30'00@Z1<br>Avec votre fille ! | 10'00 @ Z1<br>3'00@Z2+1'00@Z1<br>2'00@Z3+2'00@Z1<br>1'00@Z4+3'00@Z1<br>30"@Max+4'00@Z1<br>10'00@Z1<br>Effectuez la routine 2 fois | Activités physiques sans consigne particulière pendant environ 60'00<br>Enregistrez votre sortie avec votre Garmin | Repos<br><b>Upload des données Garmin de la semaine écoulée</b> |
| Durée : 60 min   | Durée : 45 min   | Durée : 60 min   | Durée : 35 min                                | Durée : 0 min   | Durée : 60 min   | Durée : 0 min   |
| Lundi 23   | Mardi 24   | Mercredi 25  | Jeudi 26                                      | Vendredi 27   | Samedi 28  | Dimanche 29   |
| Repos actif<br>30'00@Z1  | Musculation  | 10'00@Z1<br>15'00@Z3<br>10'00@Z2<br>3x(5'00@max+3'00@Z1)<br>10'00@Z1 | 30'00 de Fartlek<br>Avec votre fille !        | 15'00@Z1<br>-----<br>6x(30"@Max+30@Z1)<br>4'00@Z1<br>Répétez la routine 5 fois<br>-----<br>15'00@Z1                               | Activités physiques sans consigne particulière pendant environ 60'00<br>Enregistrez votre sortie avec votre Garmin | Repos<br><b>Upload des données Garmin de la semaine écoulée</b> |
| Durée : 30 min   | Durée : 60 min   | Durée : 65 min   | Durée : 30 min                                | Durée : 45 min  | Durée : 60 min   | Durée : 0 min   |
| Lundi 30   | <b>Commentaires pour le mois</b>   |  |   |   |  |   |
| 10'00@Z1<br>4x(5'00@Z3+5'00@Z1)<br>10'00@Z1  | <p>Envoyez-moi l'historique de votre montre Garmin chaque fin de semaine</p> <p>Fartlek : Définition dans l'explication de votre plan</p> <p>Vous pouvez ajuster votre plan comme il est mentionné dans l'explication en annexe. Néanmoins, Essayez le plus possible de garder la planification qui est donnée ici.</p> <p>Les samedi vous avez une séance pour vous faire plaisir. Allez courir, faire du vélo, seule ou avec vos ami( e)s, pendant environ 60'00. Enregistrez toujours votre séance avec votre montre Garmin.</p> <p>On a augmenté légèrement l'intensité des entraînement en gardant le même volume. Le mois prochain on diminuera le volume et on augmentera encore l'intensité.</p> |  |   |   |  |   |
| Durée : 60 min   |  |  |   |   |  |   |

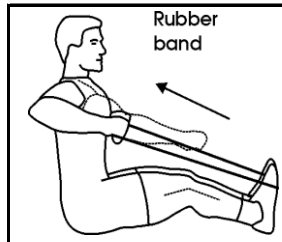
# Renforcement musculaire



| Sér. | Rép. | Tempo | Repos |
|------|------|-------|-------|
| 1    | 12   | 3 2 3 | 01:30 |
| 2    | 12   | 3 2 3 | 01:30 |
| 3    | 12   | 3 2 3 | 01:30 |

## Gainage+Twist

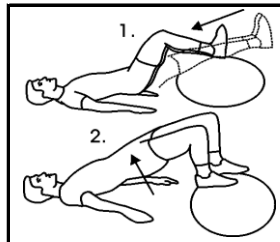
Contracter les abdominaux.  
Ramener le genou contre le tronc et ensuite faites la rotation.  
12réps = 6 par côtés



| Sér. | Rép. | Tempo | Repos |
|------|------|-------|-------|
| 1    | 10   | 3 2 3 | 01:30 |
| 2    | 10   | 3 2 3 | 01:30 |
| 3    | 10   | 3 2 3 | 01:30 |

## Tirage horizontale

Flexion des genoux.  
Dos droit.  
Ramenez vos mains vers le sternum.



| Sér. | Rép. | Tempo | Repos |
|------|------|-------|-------|
| 1    | 12   |       | 01:30 |
| 2    | 12   |       | 01:30 |
| 2    | 12   |       | 01:30 |

## S.B. Leg Curl

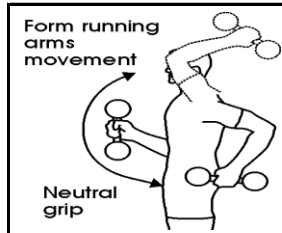
Toujours garder le bassin élevé.  
Ramener les 2 jambes simultanément jusqu'à ce que les talons touchent les fesses



| Sér. | Rép. | Tempo    | Repos |
|------|------|----------|-------|
| 1    | 8    | explosif | 02:30 |
| 2    | 7    | explosif | 02:30 |
| 3    | 6    | explosif | 02:30 |

## Lunges jump

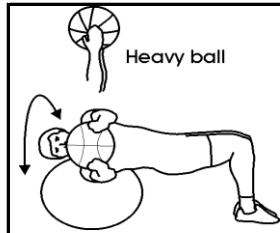
Utiliser votre step comme support. Poussé avec la jambe sur le step.



| Sér. | Rép. | Tempo | Repos |
|------|------|-------|-------|
| 1    | 12   | 3 2 3 | 01:30 |
| 2    | 12   | 3 2 3 | 01:30 |
| 3    | 12   | 3 2 3 | 01:30 |

## Élévation frontale

angle bras/avant-bras = 90  
Gagnez les abdominaux



| Sér. | Rép. | Tempo | Repos |
|------|------|-------|-------|
| 1    | 16   | 3 1 3 | 01:30 |
| 2    | 16   | 3 1 3 | 01:30 |
| 3    | 16   | 3 1 3 | 01:30 |

## Rotation abdos. Ballon

Utilisez un annuaire ou une bouteille d'eau pour avoir un poids dans les mains