



Analyse des résultats

Performance générale évaluée : 65.2

Votre VO²max (consommation d'oxygène maximale du corps) est de 51.4 ml/min/Kg

Votre PMA (Puissance Maximale Aérobie) est de 372. W

Votre VMA (Vitesse Maximale Aérobie) est de 14.6 Km/h (9.12 Mph)

Votre adaptation cardiovasculaire à l'effort est Bonne / Indice Ruffier-Dickson associé : [5.5]

Condition physique moyenne du Membre.
Bonne régularité d'entraînement, doit continuer.

Graphique de performances

