



Evaluation physique personnalisée

JOHN DAVIDSON
LE 15/08/2005

Age : 28
Poids (Kg) : 78
Groupe sanguin : AB



Analyse des résultats

Performance générale évaluée : 60.7

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

Votre PMA (Puissance Maximale Aérobie) est de 313. W

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

Votre adaptation cardiovasculaire à l'effort est Moyenne / Indice Ruffier-Dickson associé : [9]

Conseil : Travail en résistance et en force à améliorer en fonction de l'objectif.

Graphique de performances

