

TEST DE CONTRE-LA-MONTRE EN MONTÉE ST-ADOLPHE 2005

RÉSULTATS

Nom : Gilles Morneau

Poids (kg) : 78 / 87

Temps (m :ss) : 13 :30

Puissance maximale (W) : 683

Puissance moyenne (W) : 366

Puissance (W) / kg de poids (avec le vélo) : 4,2

Fréquences cardiaques maximales (bpm) : 191*

Fréquences cardiaques moyennes (bpm) : non-déterminée**

Vitesse moyenne (km/h) : 19,3

Cadence moyenne (rpm) : 88

ANALYSE DES DONNÉES

**Les fréquences cardiaques moyennes n'ont pu être enregistrées dû à un mauvais positionnement de la ceinture thoracique.

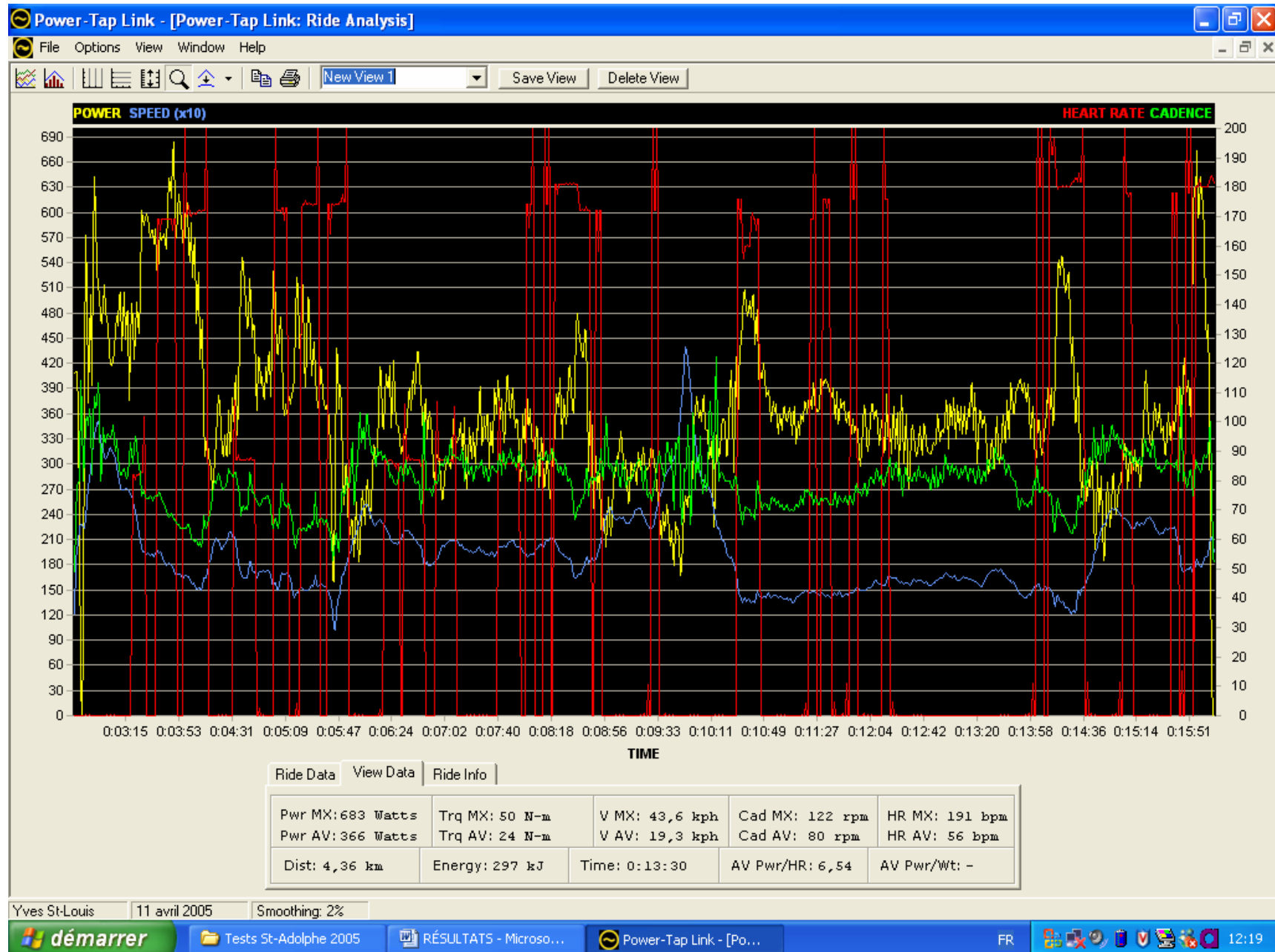
La puissance fut de façon générale bien répartie tout au long de l'effort. On remarque une légère diminution de la puissance après la première partie de l'ascension, ce qui laisse suggérer que l'athlète a entamé l'évaluation avec de façon trop intense.

La cadence moyenne est excellente.

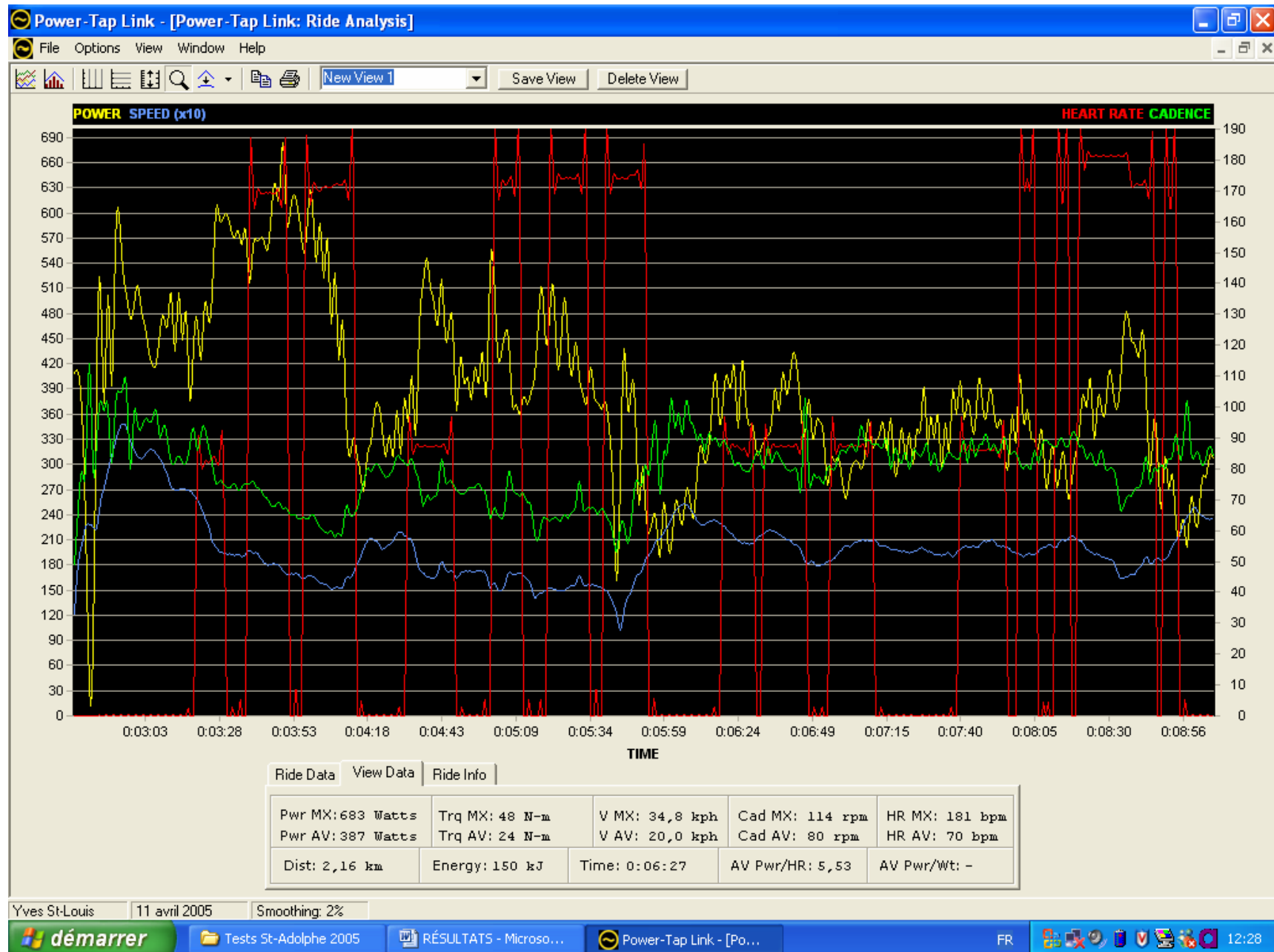
On remarque une certaine diminution de la puissance à la suite des passages abruptes ce qui indique un certain de repos de la part de l'athlète. À l'avenir, l'athlète aurait avantage à répartir l'effort et de diminuer les périodes de repos.

On remarque un excellent ratio puissance / poids. L'Athlète aurait avantage à diminuer soit son poids corporel, soit le poids de son vélo pour augmenter considérablement le ratio W/kg.

NB : Les résultats et données amassés sont confidentiels.



Graphique global du test



Graphique de la première moitié du test



Graphique de la deuxième moitié du test