



# Évaluation P41



Sportif:	Taille:	Poids:	Age:
Date:	Lieu:	Modalité:	

Protocole 41		Complète le test de profilage (Protocole 41 simplifié ou complet) et relève les données ci-dessous selon les instructions. <b>IMPORTANT:</b> Chaque palier de 4' est suivi d'une minute (1') de repos PASSIF								
Palier	Durée	Puissance/vitesse	RPM	FC	RPEm	RPEr	RPEg	FCr	FR	Notes
Colonnes de G à D: Intervalle # / Durée / Puissance ou Vitesse / Cadence / Fréquence Cardiaque / Douleur Musculaire* / Difficulté Respiratoire* / Fatigue Globale* / Fréquence Cardiaque de Repos / Fréquence Respiratoire / *(note entre 1 et 10)										
1	4'									
2	4'									
3	4'									
4	4'									
5	4'									
6	4'									
7	4'									
8	4'									
9	4'									
10	4'									
11	4'									
12	4'									

Interprétation	Crée ton échelle de puissance/vitesse en fonction des résultats du sportif testé. Ensuite, place les points correspondants au RPE à chaque palier.
----------------	--

