

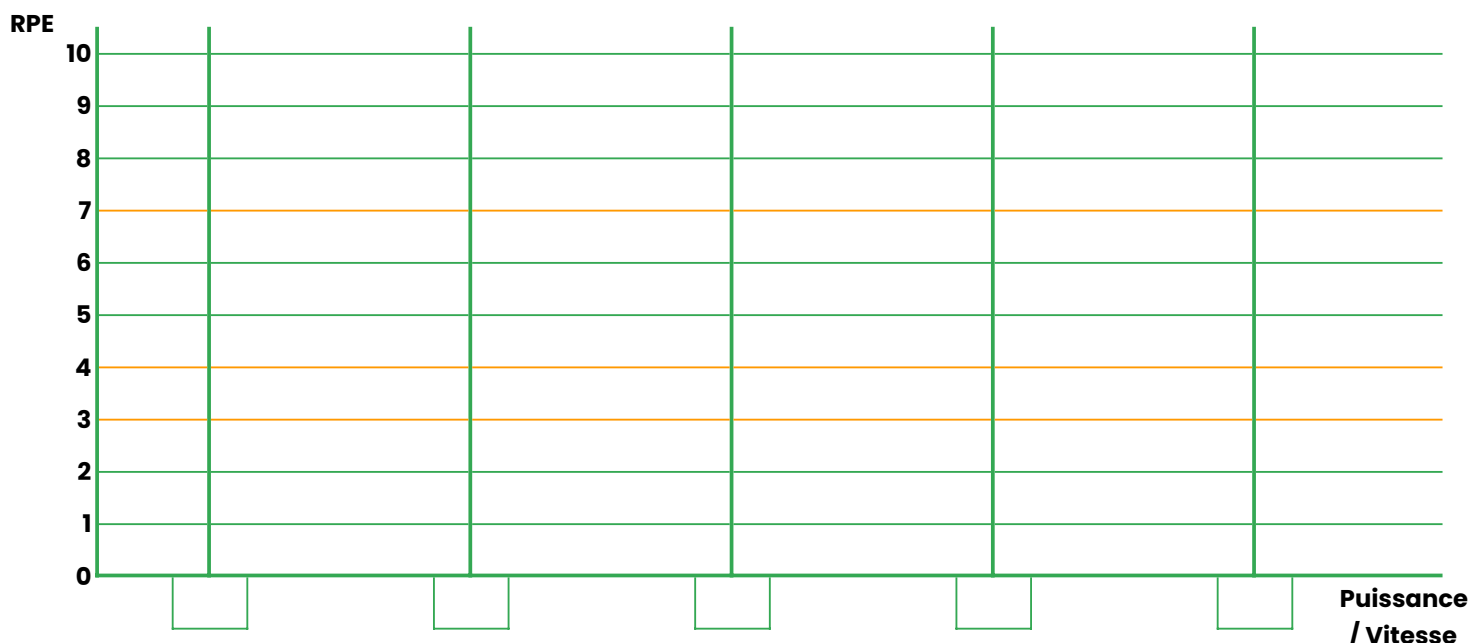


Test RPE Simplifié

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

Protocole 41 ↘		Complète le profilage (Protocole 41 simplifié avec RPE) et note les données ci-dessous selon les instructions. IMPORTANT: Chaque palier de 4' est suivi d'une minute (1') de repos PASSIF					
Palier	Durée	RPE Visé	Watts ou km/h Moyen	RPE Musculaire Ressenti	RPE Respiratoire Ressenti	RPE Moyen	Notes (cadence, respiration, etc...)
1	4'	1					
Repos	1'						
2	4'	3					
Repos	1'						
3	4'	5					
Repos	1'						
4	4'	7					
Repos	1'						
5	4'	9					
Repos	1'						
6	4'	*					

Graphique ↘	Crée ton échelle de puissance ou vitesse (horizontal) en fonction des résultats collectés (intervalles réguliers). Ensuite, place les points correspondants au RPE à chaque palier.
-------------	---



Interprétation ↗	Tire une droite qui se rapproche le plus possible de tous les points. Ensuite, regarde les puissances associées à tes RPE 3-4 et 7 pour estimer ton premier seuil et ton deuxième seuil.
------------------	--

Note les valeurs de seuil et les fouchette d'intensité par zone ↘		Seuil #1	Seuil #2	
Z1 - Récup Active	Z2 - Endurance Fondamentale	Z3 - Tempo	Z4 - Seuil	Z5 - VO2max