

# Fiche du test d'effort par paliers avec mesure de la lactatémie

Nom : \_\_\_\_\_

Durée du test, date : \_\_\_\_\_

Discipline sportive : \_\_\_\_\_

Cadre : \_\_\_\_\_

Lieu : \_\_\_\_\_

Appareil : \_\_\_\_\_

Température : \_\_\_\_\_

Humidité de l'air : \_\_\_\_\_

| Palier       | Puissance / Vitesse | FC | Lactatémie | EPR | Durée / Interrup. | Remarques |
|--------------|---------------------|----|------------|-----|-------------------|-----------|
| Repos        |                     |    |            |     |                   |           |
| 1            |                     |    |            |     |                   |           |
| 2            |                     |    |            |     |                   |           |
| 3            |                     |    |            |     |                   |           |
| 4            |                     |    |            |     |                   |           |
| 5            |                     |    |            |     |                   |           |
| 6            |                     |    |            |     |                   |           |
| 7            |                     |    |            |     |                   |           |
| 8            |                     |    |            |     |                   |           |
| 9            |                     |    |            |     |                   |           |
| 10           |                     |    |            |     |                   |           |
| 11           |                     |    |            |     |                   |           |
| 12           |                     |    |            |     |                   |           |
| Après effort |                     |    |            |     |                   |           |

Autres remarques :

---

---

---