

EVALUATION DU POTENTIEL PHYSIQUE

Nom	Taille	171
Prénom	Poids avant	60,9
Age	Surf. Corp	1,70m ²
Catégorie	Poids après	
Date janv-19	Perte hydrique	
Email	% MG	
	Manivelles	172,5
	Circonférence	
	Plateau max	
	Pignon min	



Evaluation réalisée

Pmax | 30" | 5' | 20'

Matériel utilisé :

Capteur de puissance powerbox 2019

Protocole - Déroulement

2 séances d'évaluation sur le terrain en début de stage de présaison en Espagne, après un jour de repos | Voyage

Jour 1 : Mise en route & échauffement 45km avec reco, 2x sprint 10" R=5' sur le plat braquet idéal, récupération active, test 5' all out en bosse 7% de moyenne. 15° soleil sans vent.

Jour 2 : Mise en route & échauffement 30km avec reco, 30" all out sur faut plat montant, récupération active, test 20' all out dans val d'ebo 6% de moyenne. 15° soleil sans vent.

ANALYSE DU POTENTIEL PHYSIQUE ACTUEL

Interprétation générale

- Très bon état de forme pour le début de la saison ! Très encourageant
- Progression notable sur le wingate (meilleur record sur plusieurs années !) et à PMA
- Pmax et seuil dans les valeurs de l'année dernière
- Profil qui devient plus complet de manière générale en maintenant les qualités fondamentales de ton profil, avec un développement des qualités aérobies (meilleure récupération, encaissement des charges de travail...ect)
- Bonne gestion d'effort sur le test 20'
- Cadence peu élevée sur le test 5' par rapport à ton profil (86rpm)

Axes de développement

- Le travail réalisé l'année dernière sur le développement de l'endurance de base et du volume global de travail porte ses fruits. Même si cela a été compliqué à gérer notamment avec la multiplication des jours de course, le travail n'a pas été inutile et porte aujourd'hui ses fruits : le compromis entre développement des qualités aérobie VS anaérobie semble trouvé, il faut continuer de garder de la logique dans le calendrier pour permettre les temps d'adaptation.

La question à éclaircir : d'où vient ta progression sur la puissance lactique ? Il serait intéressant de trouver la réponse pour cibler ce qui a fonctionné la dernière saison ou cet hiver pour toi.

MESURE DU POTENTIEL EXPLOSIF

Notes : 2 sprints de 10" départ 90rpm 35kmh en conditions réelles sur le plat (à léger faut plat montant)

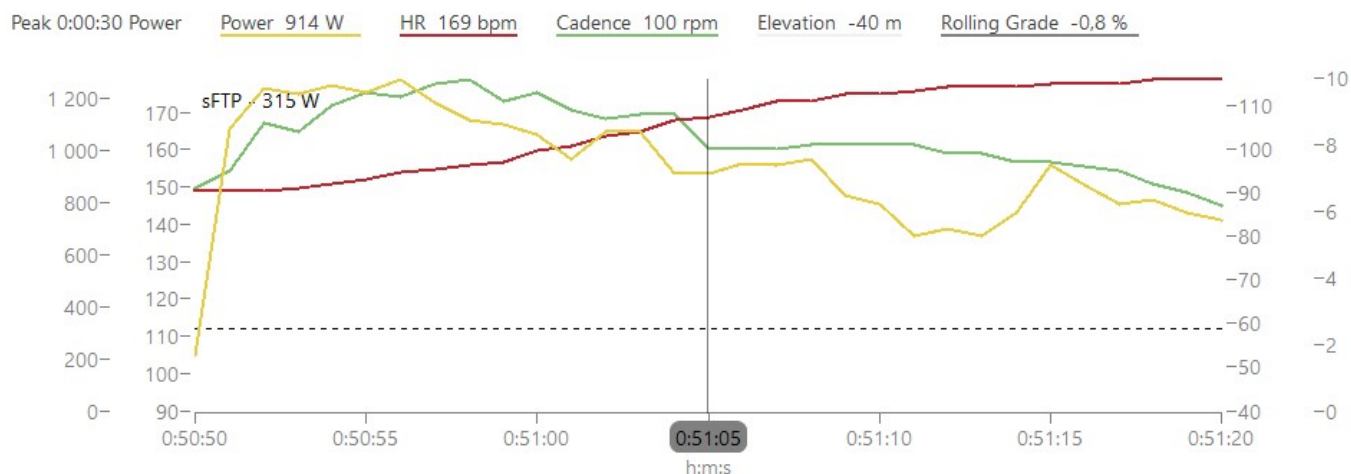
N° Sprint	Pmax	W/kg	Tr/min	Force (N)	N/kg
1	1319	21,66	110	664	10,9
2	1380	22,66	106	721	11,8

	Reccords	
	1s	5s
W	1395	1324
W/kg	22,91	21,74

MESURE DU POTENTIEL LACTIQUE : Wingate (30" all out)

Notes : Sprint de 30" sans gestion position danseuse autorisée dans un faut plat montant en conditions réelles, braquet idéal

Pmoy (W)	W/kg	W/m ²	Tr/min	Couple (N)	Pmax (W)	Pfinale (W)	% P. perdue
957	15,71	561,95	102	519	1273	741	42%

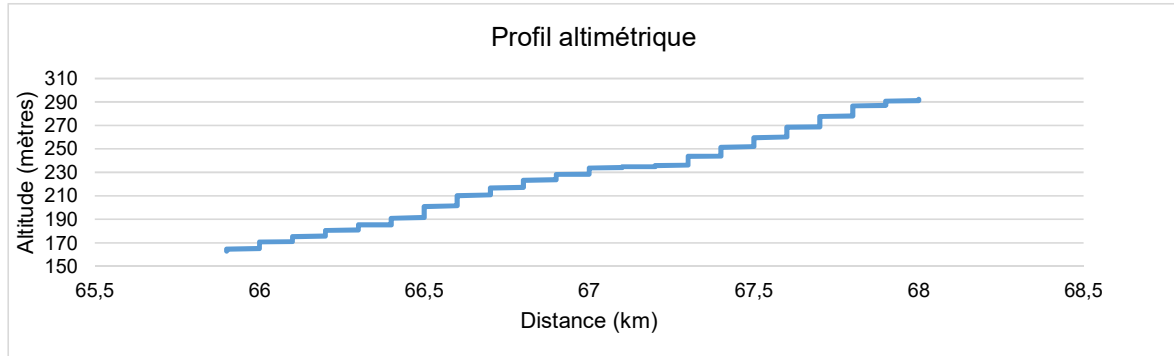
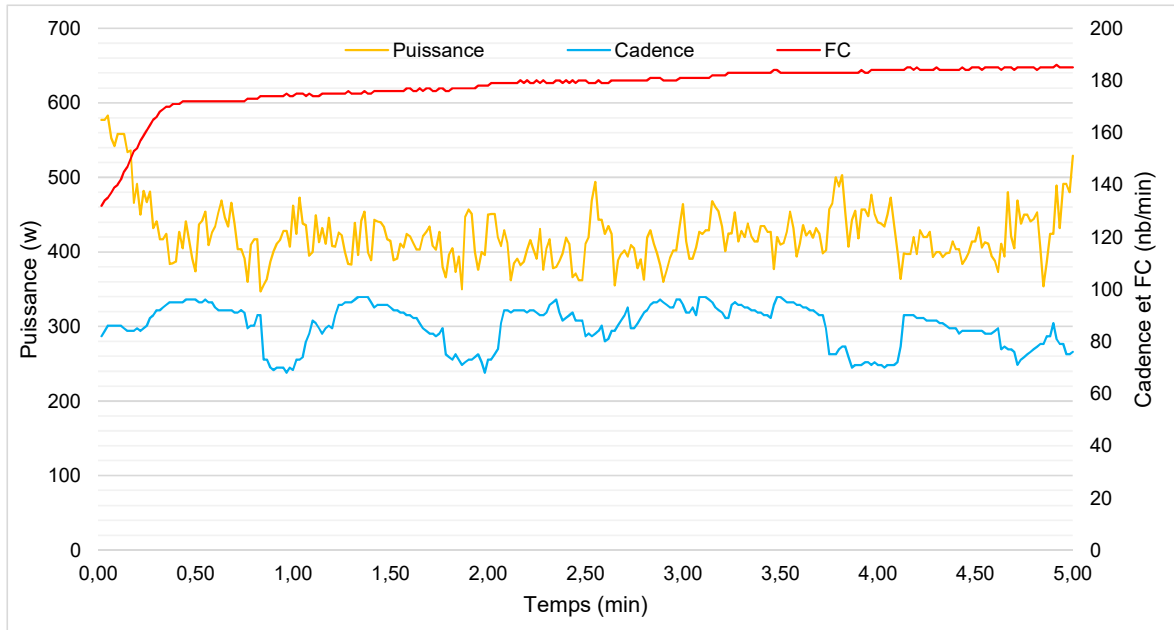


MESURE DU POTENTIEL AEROBIE : Temps limite 5min (PMA)

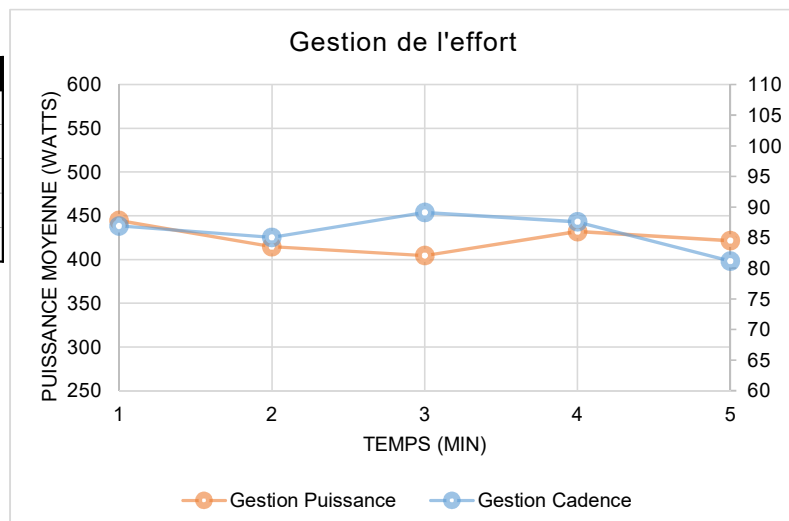
Notes : 5minutes braquet libre dans une bosse à 7% de moyenne, objectif : réaliser la puissance moyenne la plus élevée possible. Test effectué après l'évaluation de la Pmax et après une journée de repos.

<https://www.strava.com/segments/3840135>

Temps		FC Max	Cadence	Puissance	Couple	W/m ²
min	s					
5	0	186	86	423	104,36	249
				6,95 w/kg	0,1	



Minute	Puissance	Cadence
1	445	87
2	415	85
3	405	89
4	432	88
5	421	81

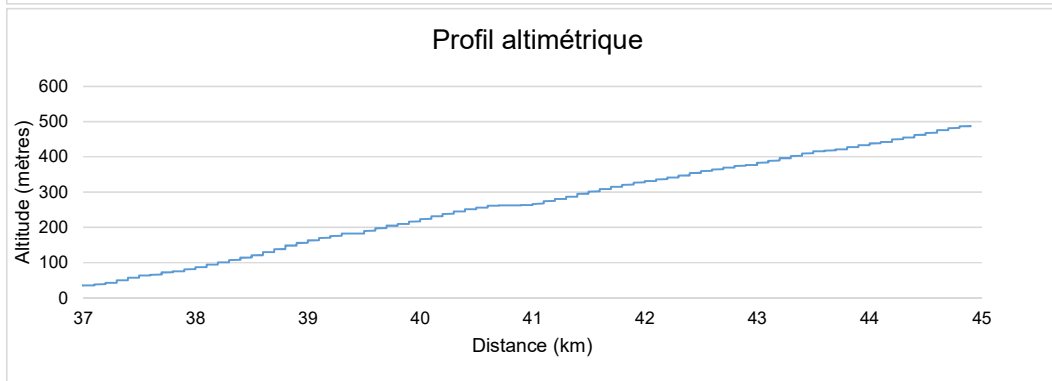
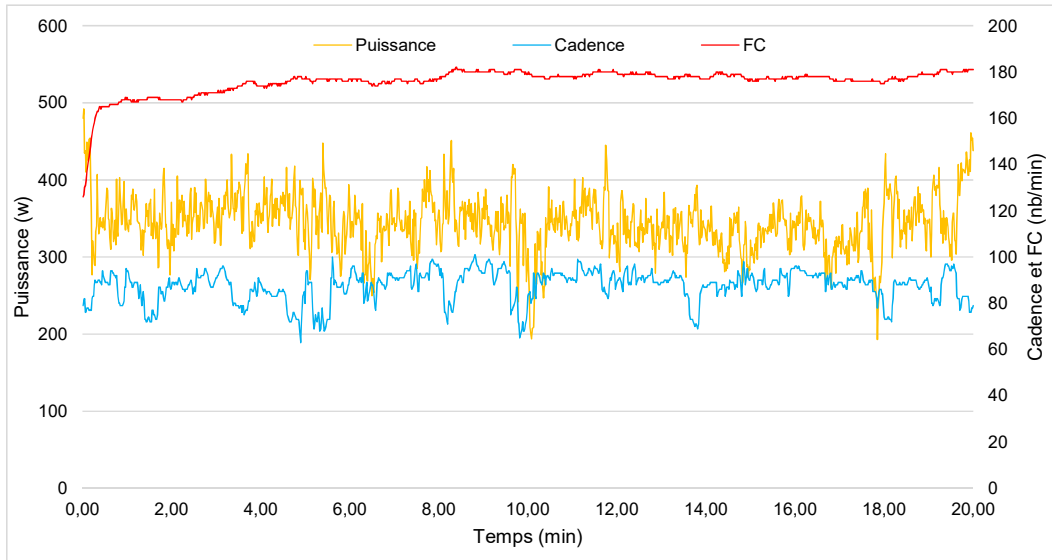


MESURE DE LA RESISTANCE AUX EFFORTS LONGS : Temps limite 20min (SEUIL)

Notes : 20minutes braquet libre dans un col à 6% de moyenne (Val d'Ebo), objectif : réaliser la puissance moyenne la plus élevée possible. Test effectué 20' après le test de 30", et le lendemain du test Pmax et 5'.

<https://www.strava.com/segments/632479>

Temps		FC	Cadence	Puissance	Couple	W/m ²
min	s					
20	0	176	88	344	83,37	202
				5,66 w/kg		



Minute	Puissance	Cadence
1	364	86
2	346	83
3	354	89
4	364	85
5	364	80
6	346	82
7	326	89
8	351	93
9	357	89
10	344	87
11	315	90
12	357	92
13	335	91
14	340	85
15	319	89
16	335	90
17	327	92
18	315	88
19	358	86
20	374	86

