

TEST DE LACTATE

Client Exemple

12 Mars 2024

INFORMATIONS CLIENT ET TEST



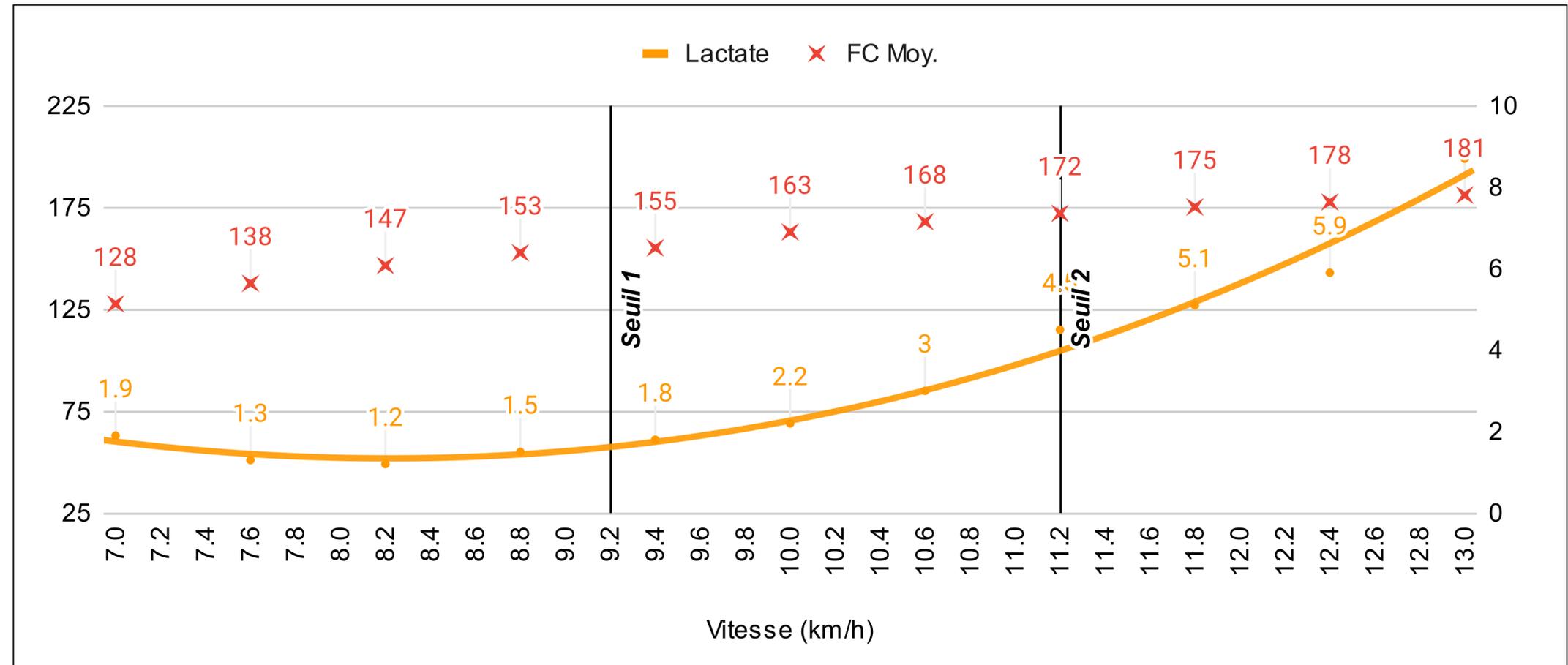
Client	Age	Poid	Taille
Client Exemple	30	155 lbs	180 cm
Équipement		5K	10K
Tapis MyRun		24:22	53:20

Nom du test			Lieu	Heure	Date
4:1 Intervalles sur MyRun			Athletix	13:30	12/03/2024
Type de Test	Progression	Durée Intervalles	1er Palier	Dernier Palier	Soulier
4:1	+0.6 km/h	Effort : 4 Min - Repos : 1 min	7km/h	13km/h	Sauconny

NOTES

Le client avait l'air en forme pour son test. Préparation pour Marathon en 18 semaines. Fréquence cardiaque au départ un peu plus élevé que d'habitude (effet blouse blanche).

SYSTÈME MÉTABOLIQUE (SEUILS)



SEUIL 1 (LT1)		
VITESSE	9.2 KM/H	
ALLURE	06:31/km	
FC	155 bpm	84%
VO2	- ml/kg/min	-%

SEUIL 2 (LT2)		
VITESSE	11.2 KM/H	
ALLURE	05:21/km	
FC	172 bpm	94%
VO2	- ml/kg/min	-%

La concentration de lactate dans le sang, exprimée en millimoles par litre (mmol/L), reflète l'équilibre entre la production et l'élimination du lactate dans votre corps. Cette mesure nous renseigne sur la façon dont votre corps réagit à différentes intensités d'exercice. Les points où la lactatémie change significativement, appelés points d'inflexion du lactate, sont cruciaux pour identifier vos zones d'intensité optimales en entraînement

Les seuils sont des points clés qui marquent les transitions entre les différents niveaux d'intensité durant l'exercice. Suivre l'évolution de ces seuils est essentiel pour plusieurs raisons : premièrement, pour évaluer votre condition physique actuelle ; deuxièmement, pour mesurer les améliorations apportées par votre entraînement ; et troisièmement, pour ajuster vos futures séances d'entraînement en fonction de vos besoins spécifiques. De plus, à chacun de ces seuils, il est important de noter la part de votre VO2max et de votre fréquence cardiaque maximale, des indicateurs importants.

ZONES D'ENTRAÎNEMENT

ZONES	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6
Nom	Récupération Active	Endurance Fondamentale	Tempo	Seuil	VO2Max	Neuro
Fréquence Cardiaque	< 128 bpm	121 - 155 bpm	155 - 163 bpm	163 - 175 bpm	> 175 bpm	-
Allure	< 08:34 /km	08:34 - 06:31 /km	06:31 - 05:56 /km	05:56 - 05:05 /km	05:05 - 03:34 /km	> 03:34 /km
Perception d'effort	1/10	2-4/10	5-7/10	8-9/10	10/10	-
Description	Optimise l'approvisionnement en oxygène aux muscles et facilite la récupération après l'effort.	Renforce la densité mitochondriale et la capillarisation au sein des fibres musculaires, améliorant ainsi leur efficacité.	Contribue à une meilleure santé cardiorespiratoire et à un accroissement du flux sanguin, tout en favorisant l'oxydation efficace du lactate.	Renforce la résilience face à la fatigue et augmente la capacité à soutenir des efforts intenses.	Augmente la VO2max et améliore la fonction métabolique grâce à une utilisation optimale de l'oxygène	Améliore la capacité à générer de la puissance, optimisant ainsi la performance physique.

Les zones d'entraînement sont des catégories d'intensité d'exercice, chacune ciblant des adaptations physiologiques spécifiques dans le corps. Ces zones sont cruciales pour structurer un programme d'entraînement car elles permettent aux athlètes et aux entraîneurs de cibler précisément les objectifs d'entraînement et d'optimiser les gains de performance. En particulier, la zone 2, souvent associée à l'endurance fondamentale, est d'une importance capitale. Cette zone correspond à un effort modéré, où l'on peut maintenir une conversation sans essoufflement excessif. S'entraîner dans cette zone développe l'efficacité métabolique, améliore l'utilisation des graisses comme source d'énergie, et renforce la capacité cardiovasculaire sans imposer un stress excessif sur le corps. C'est une zone clé pour améliorer l'endurance de base et la récupération, et elle forme le fondement sur lequel d'autres zones d'entraînement plus intenses sont construites.

NOTES

L'analyse de ta courbe de lactate montre une belle uniformité et un équilibre appréciable à travers les différentes zones d'intensité, sans zones particulières présentant de difficultés. Néanmoins, une hausse rapide des niveaux de lactate est observable après avoir franchi le premier seuil. Cette tendance indique une opportunité pour nous de concentrer nos efforts sur l'extension de ce premier seuil.

Dans le cadre de ta préparation pour le marathon, je te recommande vivement de te concentrer sur l'entraînement en aérobie, **entre 145 et 150bpm max**. Ce travail spécifique aidera à décaler ton premier seuil vers des intensités plus élevées. L'avantage de cette approche : elle te permettra d'accumuler plus de kilométrage, ce qui est essentiel pour la préparation d'un marathon, tout en minimisant la fatigue. En te concentrant sur cette zone, tu devrais constater une amélioration de ta vitesse à même fréquence cardiaque.

D'après tes commentaires en début de test, ta fréquence cardiaque au repos et au début du test étaient légèrement supérieures à ce que nous observons habituellement. Ce phénomène peut être attribué à une réaction au stress lié au contexte du lab. Dans cette optique, je te propose d'ajuster légèrement les zones d'entraînement en diminuant de 5 bpm afin de tenir compte de cet état de stress temporaire. Du pourquoi le 145-150 cité plus haut.

Si vous avez des questions ou des préoccupations concernant votre rapport ou souhaitez discuter plus en détail de votre bilan, n'hésitez pas à me contacter à info@athletixlabsportif.com. Votre parcours vers une meilleure performance sportive et une compréhension approfondie de votre condition physique est une collaboration continue.

Il est important de souligner que ce rapport fournit une analyse détaillée de vos performances physiologiques dans le contexte sportif et n'est pas destiné à être interprété comme un diagnostic médical ou un avis de santé. Les informations contenues dans ce rapport sont fournies à des fins récréatives et de compréhension de votre condition physique actuelle et de vos capacités athlétiques. Elles ne remplacent en aucun cas l'expertise et les conseils d'un professionnel de la santé qualifié.

