

PREPARATION PHYSIQUE

FCE = FC au repos + (FC max - FC au repos) X (% de l'intensité de travail choisi)

17ans

NOM			Capacité		Puissance				
	FCR	FCMAX	Aérobie		80%	85%	90%	95%	100%
			60%	70%					
	50	203	0,6 141,8	0,7 157,1	0,8 172,4	0,85 180,05	0,9 187,7	0,95 195,35	1 203
	54	203	143,4	158,3	173,2	180,65	188,1	195,55	203
	58	203	0,6 145	0,7 159,5	0,8 174	0,85 181,25	0,9 188,5	0,95 195,75	1 203
	60	203	145,8	160,1	174,4	181,55	188,7	195,85	203
	62	203	0,6 146,6	0,7 160,7	0,8 174,8	0,85 181,85	0,9 188,9	0,95 195,95	1 203
	64	203	147,4	161,3	175,2	182,15	189,1	196,05	203
	66	203	0,6 148,2	0,7 161,9	0,8 175,6	0,85 182,45	0,9 189,3	0,95 196,15	1 203
	68	203	149	162,5	176	182,75	189,5	196,25	203
	70	203	0,6 149,8	0,7 163,1	0,8 176,4	0,85 183,05	0,9 189,7	0,95 196,35	1 203
	72	203	150,6	163,7	176,8	183,35	189,9	196,45	203
	74	203	0,6 151,4	0,7 164,3	0,8 177,2	0,85 183,65	0,9 190,1	0,95 196,55	1 203
	76	203	152,2	164,9	177,6	183,95	190,3	196,65	203
	78	203	0,6 153	0,7 165,5	0,8 178	0,85 184,25	0,9 190,5	0,95 196,75	1 203
	80	203	153,8	166,1	178,4	184,55	190,7	196,85	203
	82	203	0,6 154,6	0,7 166,7	0,8 178,8	0,85 184,85	0,9 190,9	0,95 196,95	1 203
	84	203	155,4	167,3	179,2	185,15	191,1	197,05	203
	86	203	0,6 156,2	0,7 167,9	0,8 179,6	0,85 185,45	0,9 191,3	0,95 197,15	1 203
	88	203	157	168,5	180	185,75	191,5	197,25	203
	90	203	0,6 157,8	0,7 169,1	0,8 180,4	0,85 186,05	0,9 191,7	0,95 197,35	1 203
	92	203	158,6	169,7	180,8	186,35	191,9	197,45	203
	94	203	0,6 159,4	0,7 170,3	0,8 181,2	0,85 186,65	0,9 192,1	0,95 197,55	1 203
	96	203	160,2	170,9	181,6	186,95	192,3	197,65	203
	98	203	0,6 161	0,7 171,5	0,8 182	0,85 187,25	0,9 192,5	0,95 197,75	1 203
	100	203	161,8	172,1	182,4	187,55	192,7	197,85	203