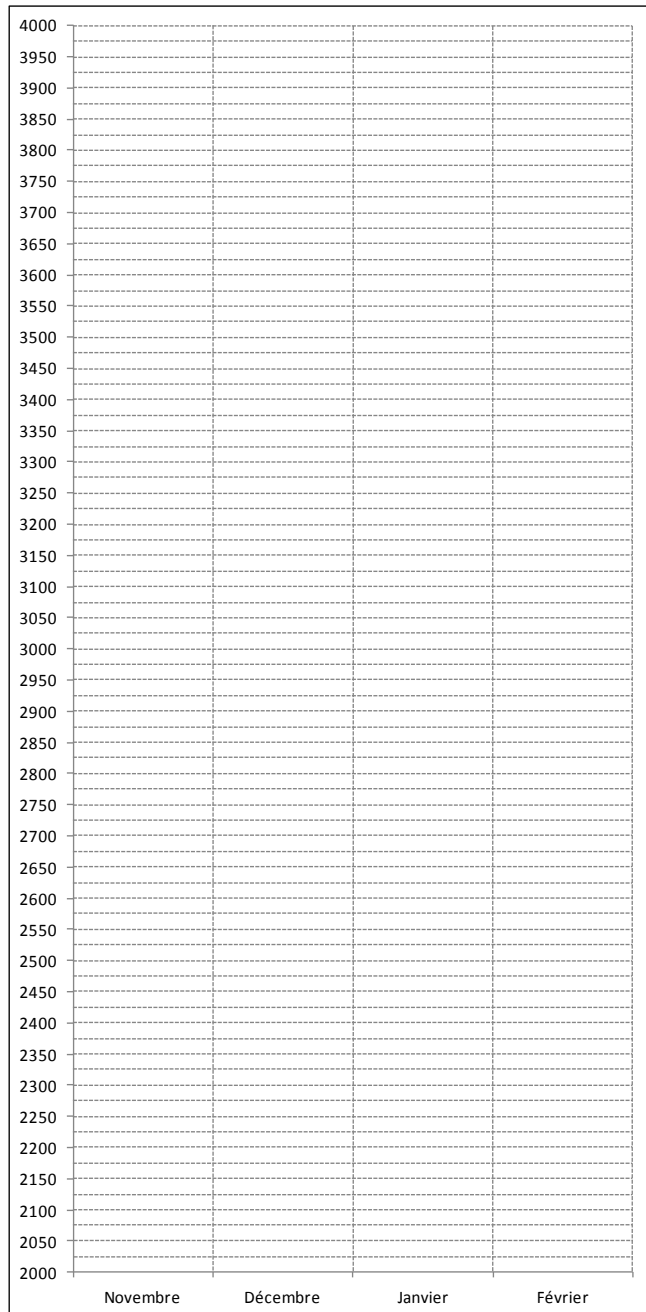


Le Test de Cooper : Fiche Pratique



NOM Prénom :

Résultats obtenus lors des Tests de Cooper : (Choisir une couleur différente par année)

Année	Novembre	Décembre	Janvier	Février

Estimation de la VO2Max par rapport à un test de Cooper pour les cyclistes hommes :

Appréciation	Cooper Mètre	VO2Max ml/mn/kg
Mauvaise	2000	45,5
	2100	47,7
	2200	50,0
Médiocre	2300	52,3
	2400	54,5
	2500	56,8
Passable	2600	59,1
	2700	61,4
	2800	63,6
Moyenne	2900	65,9
	3000	68,2
	3100	70,5
Bonne	3200	72,7
	3300	75,0
	3400	77,3
Excellente	3500	79,6
	3600	81,8
	3700	84,1
Exceptionnelle	3800	86,4
	3900	88,6
	4000	90,1

(Distance parcourue en mètre / par 44 = VO2Max en ml/mn/kg)

Observations ?

Année :

Année :

Année :

Année :

Année :

Ecrit en Novembre 2012 et remis à jour en Novembre 2013