

## TEST NAVETTE LUC LEGER

Nom et prénom du coureur :	Age du coureur :	Date du test :
----------------------------	------------------	----------------

L'observateur entoure les numéros de palier entendus jusqu'à l'arrêt du coureur observé

PALIERS													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
VITESSE MAXIMALE AEROBIE EN KM/H VMA EN NAVETTE													
8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14	14,5	15
EQUIVALENCE ENTRE VMA EN NAVETTE ET VMA SUR PISTE													
8	9	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

<b>RESULTATS</b>		Palier n° ..... / VMA en navette = .....Km/h / VMA sur piste = ..... Km/h
------------------	--	---