



TEST N° 2 : L'ARRACHE-CUISSEAU

OBJECTIFS

Développement de la puissance maximale aérobie
Développement de l'endurance musculaire
Augmentation des capacités mentales face à un effort soutenu



4' à 12'



Très difficile



Recommandée avant et après le test



Non recommandée

DESCRIPTION

- 1 Je m'échauffe (voir p. 40).
- 2 Je parcours la plus grande distance possible sur un temps donné.
- 3 Je retourne au calme : je pédale 10 minutes à vitesse V1.

CONTENU

NIVEAU 1	• Plus grande distance possible en 4'
NIVEAU 2	• Plus grande distance possible en 8'
NIVEAU 3	• Plus grande distance possible en 12'

PALIER D'ÉVALUATION

	FAIBLE	MOYEN	BON	TRÈS BON	EXCELLENT
NIVEAU 1	0 à 1 600 m	1 600 à 2 000 m	2 000 à 2 300 m	2 300 à 2 600 m	+ de 2 600 m
NIVEAU 2	0 à 3 200 m	3 200 à 4 000 m	4 000 à 4 600 m	4 600 à 5 200 m	+ de 5 200 m
NIVEAU 3	0 à 4 800 m	4 800 à 6 000 m	6 000 à 6 900 m	6 900 à 7 800 m	+ de 7 800 m



CONSEILS

- ▶ Pour une évaluation précise de la progression, effectuer le test toujours sur le même parcours.
- ▶ Partir vite dès le début pour réaliser une meilleure performance.