

# FIRSTBEAT SPORTS

EXAMPLE REPORTS



# Rapport sur l' effet de l' entraînement

**Personne:** Athlete (Example) John

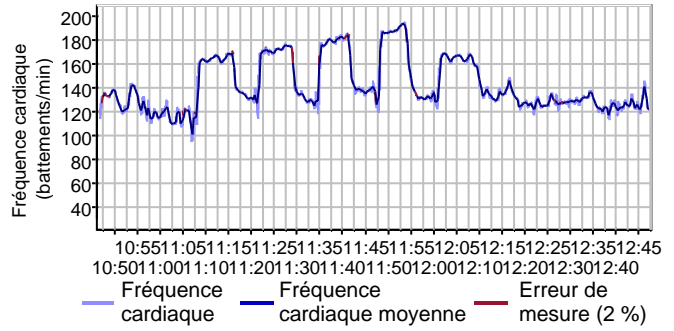
**Date:** 11.12.2012

**Informations personnelles**

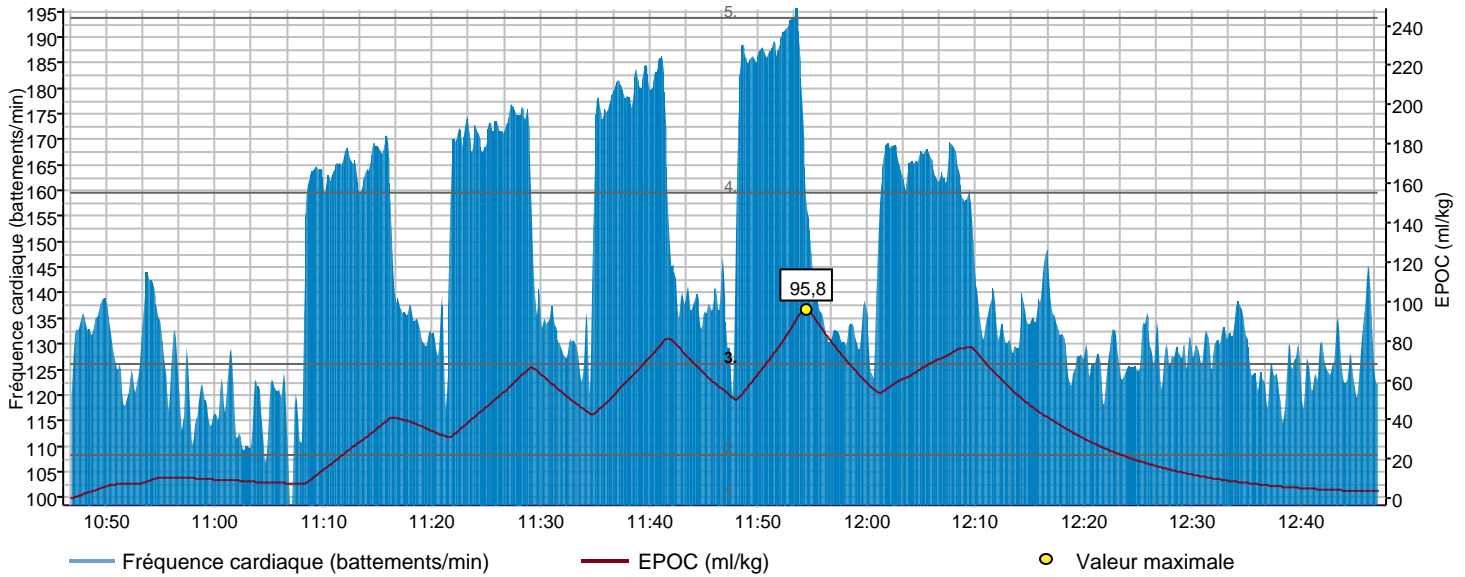
Age 24  
 Taille (cm) 184  
 Poids (kg) 79  
 Fréquence cardiaque au repos 34  
 Fréquence cardiaque maximale 200  
 Classe 8

**Informations sur la mesure**

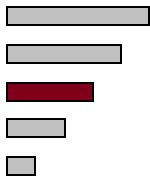
Durée de la mesure 02:00:26  
 Heure de la mesure 10:46:42 - 12:47:08  
 Fréquence cardiaque la plus basse 100  
 Fréquence cardiaque la plus élevée 195  
 Fréquence cardiaque moyenne 143



## Graphique de fréquence cardiaque



## Analyse de l'effet de l'entraînement



3.3

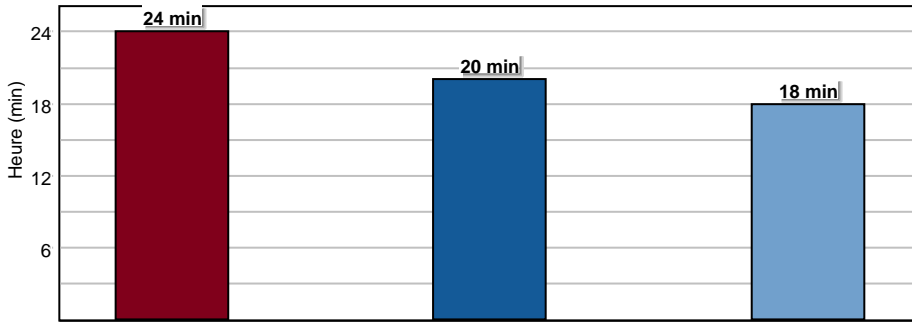
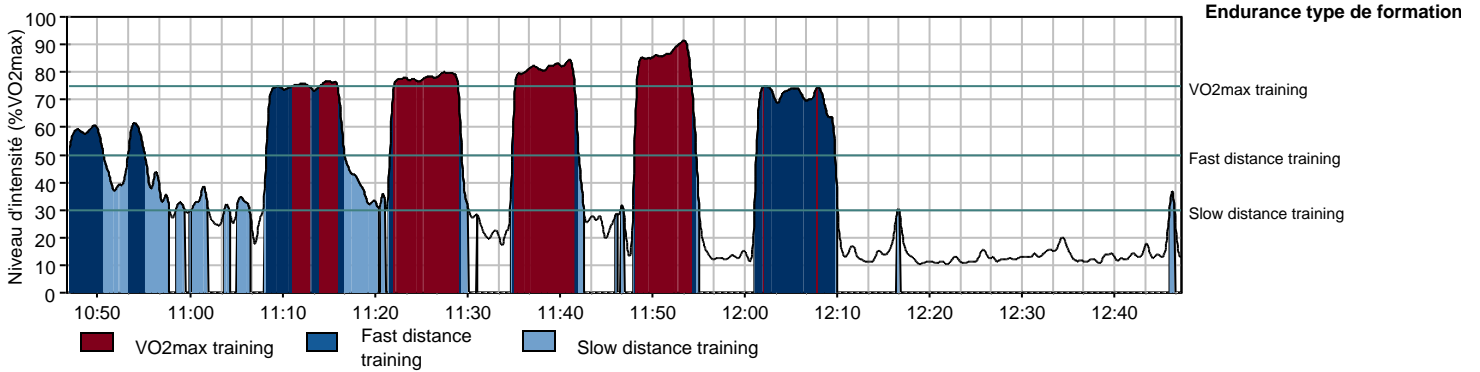
**Effet d' amélioration**

Cette séance d' entraînement améliore la condition physique et les capacités cardio-respiratoires, et peut définir la base d' un plan d' entraînement.

## Notes

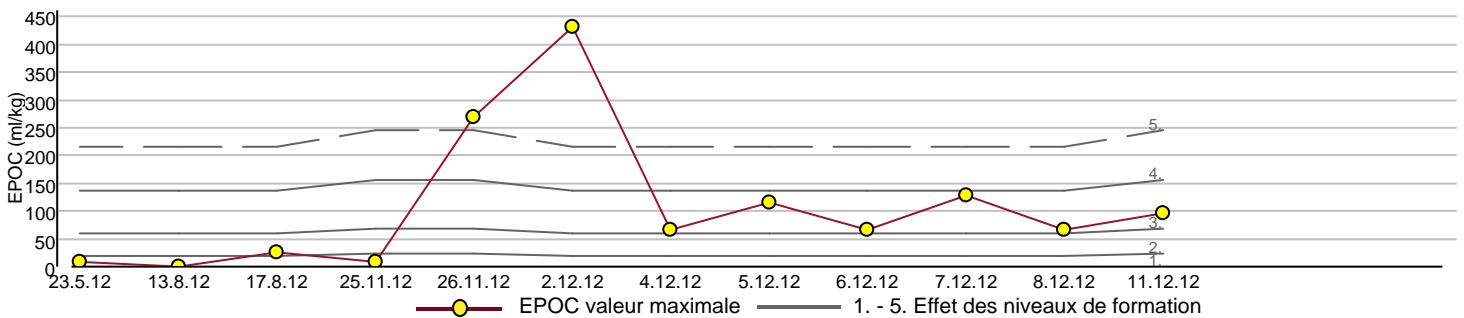
Interval training

## Classification des niveaux d'intensité

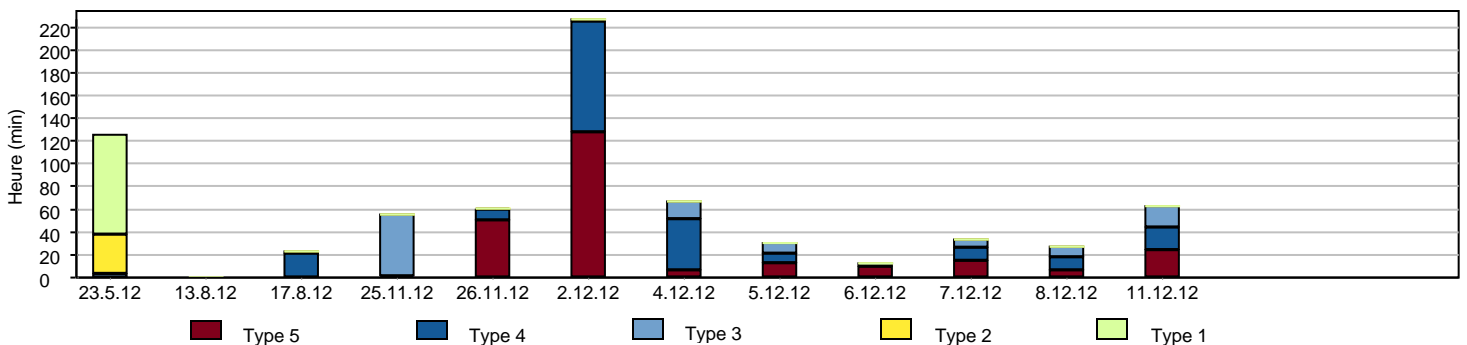


La durée totale d'exercice pendant la mesure de 1h 3min. Les différents niveaux d'intensité sont illustrés sur le graphique.

## Suivi d'entraînement



EPOC valeurs maximales au cours de la période de suivi.



Durées d'entraînement par niveaux d'intensité au cours de la période de suivi

# Rapport de groupe de l'effet d'entraînement

**Nom du groupe:** Example Team 2

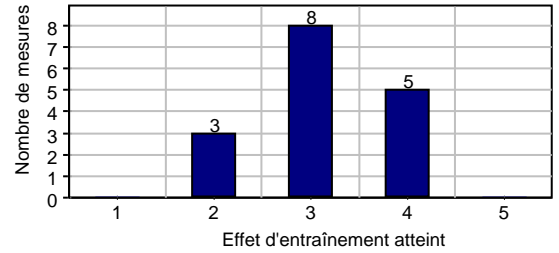
## Informations sur le groupe

Taille du groupe 16 (f:0, m:16)  
 Age moyen 22,4 (18 - 30)  
 IMC moyen 22,9 (21,3 - 24,5)  
 METmax moyen 16,5 (15,7 - 17,4)  
 Classe d'activité moyenne 8,5 (8,5 - 8,5)

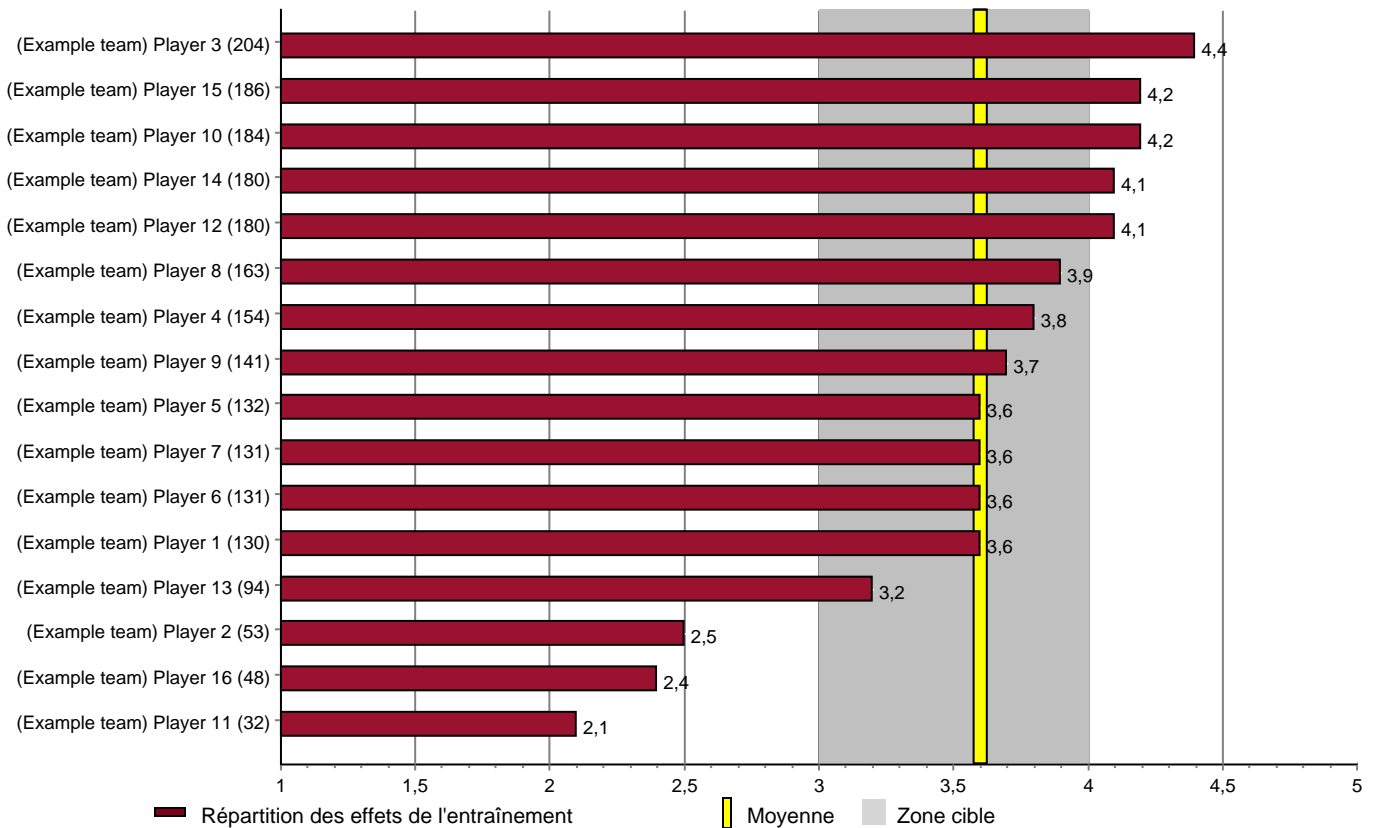
## Information sur la mesure

Nombre de mesures 16  
 Durée moyenne de la mesure 01:10:29  
 Durée de la mesure 00:09:11 - 01:15:16  
 Measurement dates 8.4.2011

## Remarques



## Répartition des effets de l'entraînement



Répartition et moyenne du %. La surface grisée représente la zone cible choisie pour cette séance. Le chiffre après le nom représente le niveau d'EPOC atteint.

### EPOC

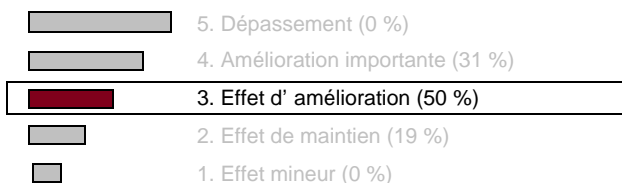


L' EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption – Consommation excessive d' oxygène après l' exercice) est une mesure physiologique de la charge d' entraînement. La pointe d' EPOC est le niveau maximum atteint lors de la séance. Cet « effet » de l' entraînement est une mesure des conséquences de l' entraînement sur les organes cardio-respiratoires et vasculaires, et donc sur la condition physique générale.

### Répartition des effets de l'entraînement

L'effet d'entraînement est une mesure des effets sur l'aptitude physique que l'exercice a sur les organes respiratoires et vasculaires

## Effet d'entraînement (1-5)



La zone atteinte par la majorité des athlètes est ici mise en évidence. Le tableau ci après montre la répartition des effets de l' entraînement pour chaque individu du groupe.

## Statistiques

Nom	Durée de la mesure	Classification des entraînement à l'endurance					Rythme cardiaque		Consommation d'oxygène ml/kg/min (%VO2max)	
		Type 1	Type 2	Type 3	Type 4	Type 5	Moyenne	Plage	Moyenne	Maximum
(Example team) Player 3	1h 14min			23 min	23 min	25 min	160	103 - 184	37 (68%)	48 (88%)
(Example team) Player 15	1h 14min			29 min	18 min	23 min	150	94 - 180	37 (65%)	51 (89%)
(Example team) Player 10	1h 14min			30 min	28 min	13 min	166	110 - 193	37 (66%)	48 (85%)
(Example team) Player 14	1h 14min			25 min	24 min	22 min	159	109 - 189	36 (66%)	49 (89%)
(Example team) Player 12	1h 14min			29 min	26 min	18 min	159	113 - 190	37 (66%)	51 (91%)
(Example team) Player 8	1h 14min			26 min	22 min	14 min	149	87 - 186	34 (59%)	49 (86%)
(Example team) Player 4	1h 14min			31 min	36 min	3 min	161	109 - 191	34 (63%)	45 (85%)
(Example team) Player 9	1h 14min			28 min	34 min	7 min	159	109 - 189	34 (62%)	47 (85%)
(Example team) Player 5	1h 14min			38 min	36 min	0 min	152	121 - 176	34 (63%)	44 (81%)
(Example team) Player 7	1h 14min			35 min	34 min	3 min	159	113 - 190	33 (61%)	45 (84%)
(Example team) Player 6	1h 15min			36 min	22 min	12 min	158	107 - 194	35 (60%)	51 (88%)
(Example team) Player 1	1h 15min			32 min	34 min	3 min	157	106 - 186	34 (61%)	46 (83%)
(Example team) Player 13	1h 14min			37 min	30 min	2 min	140	94 - 172	30 (56%)	44 (84%)
(Example team) Player 2	1h 15min			44 min	13 min	0 min	140	94 - 180	25 (48%)	42 (81%)
(Example team) Player 16	1h 14min			50 min	14 min	0 min	135	102 - 174	25 (46%)	45 (81%)
(Example team) Player 11	9 min			1 min	6 min	0 min	163	118 - 187	36 (65%)	46 (81%)
<b>Moyenne</b>		<b>0 min</b>	<b>0 min</b>	<b>31 min</b>	<b>25 min</b>	<b>9 min</b>	<b>154</b>	<b>106 - 185</b>	<b>34 (61%)</b>	<b>47 (85%)</b>

Les différents niveaux atteints peuvent être comparés de façon significative seulement si ils correspondent à la même mesure.

■ Définit la zone cible de l'effet d'entraînement

# Rapport d'aptitude physique

Personne: Athlete (Exemple) John

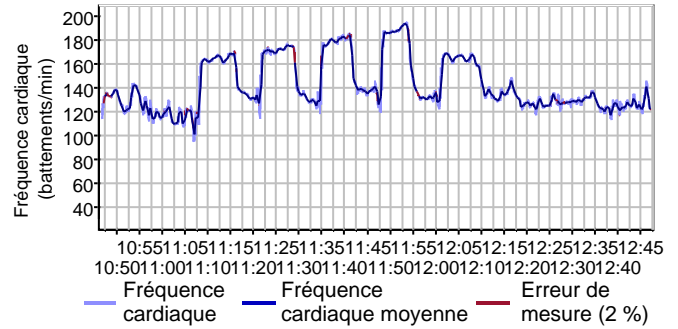
Date: 11.12.2012

## Informations personnelles

Age 24  
Taille (cm) 184  
Poids (kg) 79  
Fréquence cardiaque au repos 34  
Fréquence cardiaque maximale 200

## Informations sur la mesure

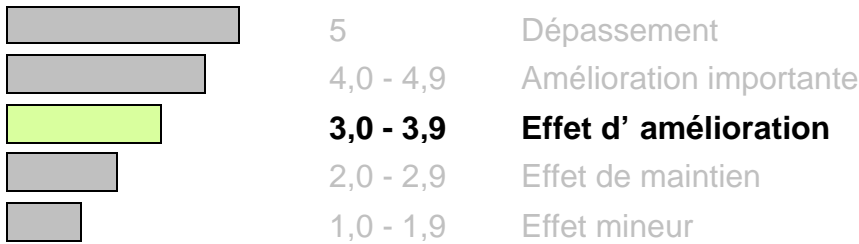
Durée de la mesure 02:00:26  
Heure de la mesure 10:46:42 - 12:47:08  
Fréquence cardiaque la plus basse 100  
Fréquence cardiaque la plus élevée 195  
Fréquence cardiaque moyenne 143



## Remarques

Interval training

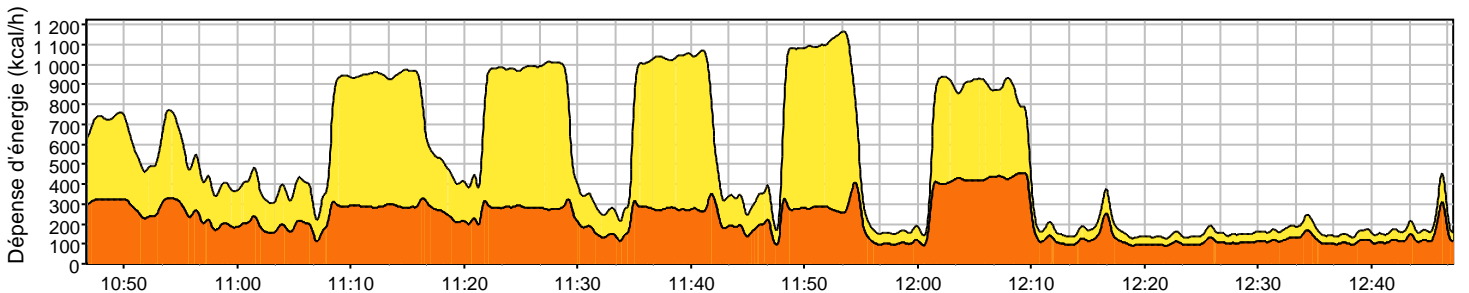
## Effets de l'entraînement



**3,3**

Cette séance d'entraînement améliore la condition physique et les capacités cardio-respiratoires, et peut définir la base d'un plan d'entraînement.

## Distinction des carburants consommés



Consommation 1029 kcal/4310kJ

Hydrates de carbone consommés  
599 kcal/2507kJ

Graisses consommées  
431 kcal/1803kJ

## Optimiser la dépense énergétique

La consommation absolue de graisse a été la plus efficace à une fréquence cardiaque de 160 battements par minute.

Dans votre cas le bon équilibre se situe à un niveau de fréquence cardiaque compris entre 130 et 150 battements par minute.

# Rapport du groupe pour le test de récupération rapide

Nom du groupe: Example Team

## Informations sur les mesures

Date 20.12.2012  
Nombre de mesures 11  
Date(s) de mesure 1.8.2012

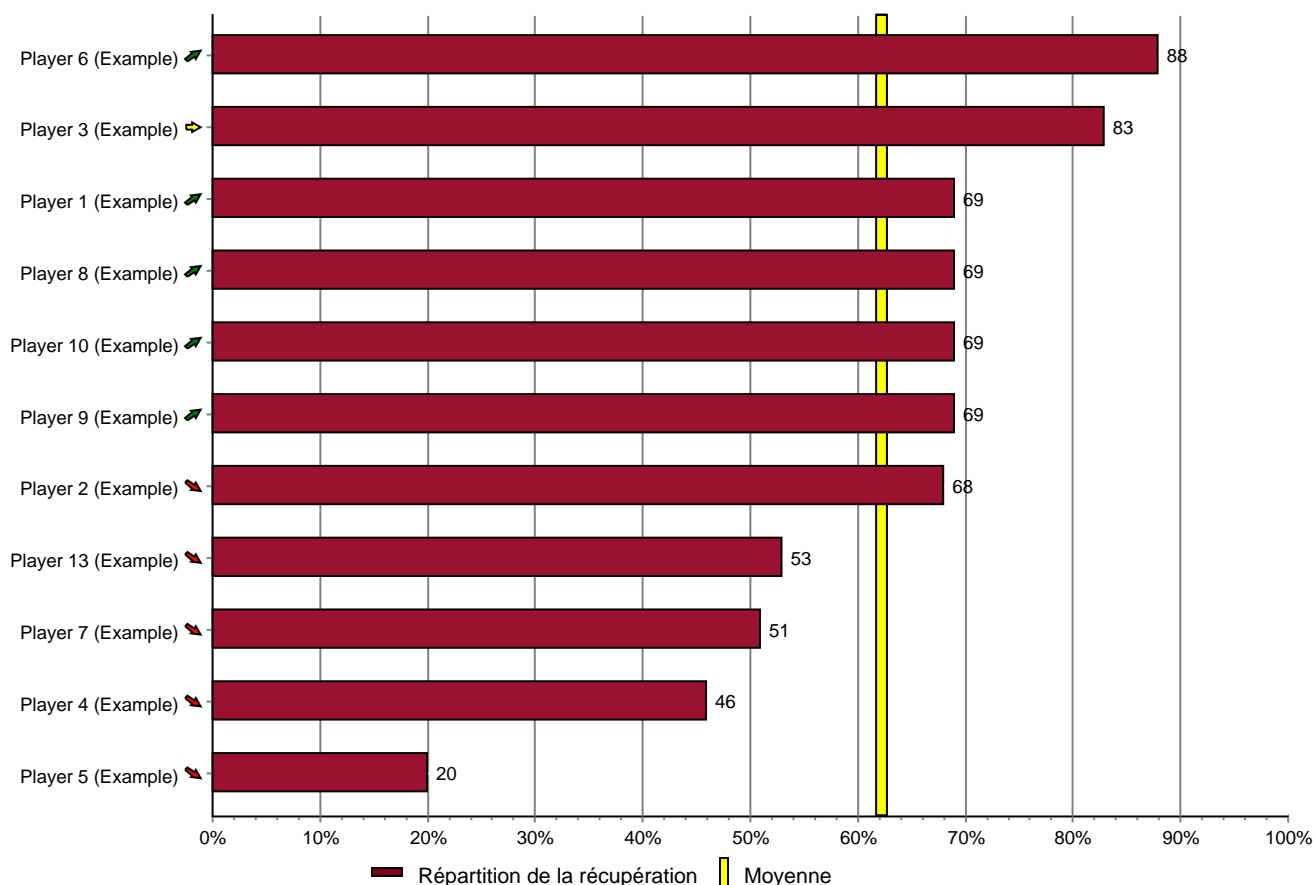
## Remarques

62%



Moyenne du score de récupération du groupe et sens vers lequel le niveau de récupération s'oriente par rapport à la mesure précédente.

## Répartition de la récupération



Répartition de la récupération. Les valeurs représentent la valeur en % par rapport au score de récupération le plus élevé enregistré de la personne. La flèche après le nom de la personne indique le sens vers lequel le niveau de récupération s'oriente.



### Test de récupération rapide

Pour réaliser un test de récupération rapide, il faut s'allonger pendant 5 minutes. Le test se base sur la fréquence cardiaque ainsi que sur l'analyse de la variabilité de la fréquence cardiaque et est conçu à des fins de dépistage des signes précoces de surentraînement. Pour garantir la fiabilité des résultats, les tests sur les préparations et les tests sur les conditions doivent être normalisés. Pour valider les résultats, un test de récupération de nuit est suggéré pour les personnes présentant un score de récupération faible.

## Interprétation de la récupération

- 70-100% L'athlète a bien récupéré. L'entraînement peut se poursuivre comme prévu.
- 35-70% Le score de récupération de l'athlète est moyen. Il se pourrait que l'activité physique avant le test ou que la détente pendant le test ait eu un effet sur le résultat. Il est nécessaire de surveiller la tendance du score de récupération de nuit (flèche dans le graphique supérieur après le nom de l'athlète). Si la tendance baisse, un test de récupération est suggéré afin de détecter les signes précoces de surentraînement.
- 0-35% Le score de récupération était faible, ce qui augmente les risques de surentraînement et de blessures. Un entraînement facile ou un repos est recommandé et le niveau de récupération réel doit être validé en effectuant un test de récupération de nuit.

## Statistiques

Nom	Suivi de la récupération					Niveau de récupération	
	Il y a cinq jours	Il y a quatre jours	Il y a trois jours	Il y a deux jours	Il y a un jour	Actuel	Moyenne hebdomadaire
Player 5 (Example)						20	20
Player 4 (Example)						46	46
Player 7 (Example)						51	51
Player 13 (Example)						53	53
Player 2 (Example)					68	68	68
Player 9 (Example)						69	69
Player 10 (Example)						69	69
Player 8 (Example)						69	69
Player 1 (Example)					68	69	68
Player 3 (Example)					83	83	83
Player 6 (Example)						88	88
						<b>62</b>	<b>62</b>

Suivi de la récupération du groupe pour les 6 jours précédents.



# Rapport de récupération

**Personne:** Athlete (Example) John

**Date:** 28.6.2013

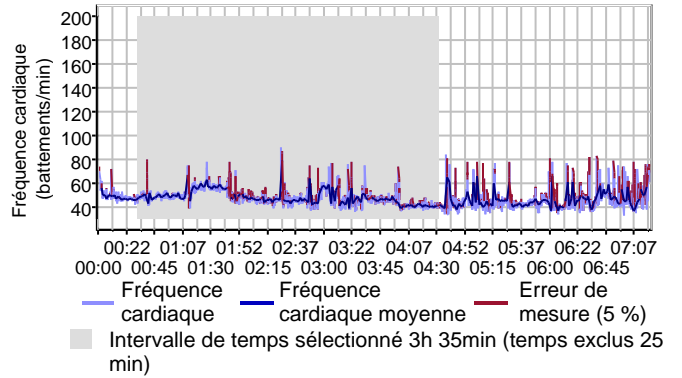
**Informations personnelles**

Age 25  
 Taille (cm) 181  
 Poids (kg) 74  
 Fréquence cardiaque au repos 34  
 Fréquence cardiaque maximale 200

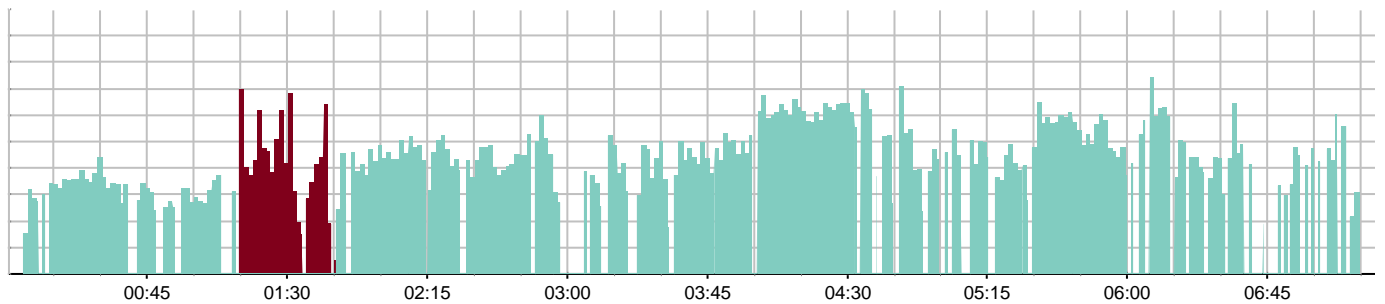
**Informations sur la mesure**

Durée de la mesure 07:18:23  
 Heure de la mesure 0:00:55 - 7:19:18  
 Fréquence cardiaque la plus basse 38  
 Fréquence cardiaque la plus élevée 83  
 Fréquence cardiaque moyenne 48

**Remarques**



## Graphique de l'effort et de la récupération



	Durée	Proportions
Stress	31 min	8 %
Récupération	4h 52min	79 %



**Stress**

Niveau d'activité physiologique augmenté par des facteurs de tension internes ou externes.

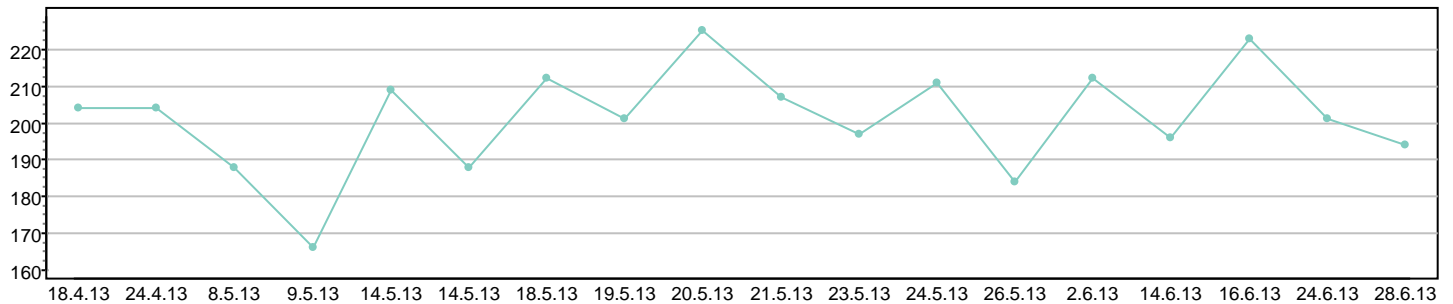
**Récupération**

Niveau d'activité physiologique apaisé par l'absence ou la réduction des facteurs de stress internes ou externes.

## Indice de récupération

**Indice de récupération:** 194

71% de la valeur maximale de récupération enregistrée



**Interprétation des résultats**

L' indice de récupération est mis à l' échelle de l' individu, sur la base de l' historique de ses mesures. Il est recommandé de mesurer la récupération pendant des périodes d' entraînement intensif et des périodes d' entraînement léger pour comparer l' indice de l' individu. Dans le graphique de suivi, l' indice varie en fonction de la charge d' entraînement globale : pendant les périodes d' entraînement intensif il doit diminuer et pendant les périodes d' entraînement léger il doit augmenter, jusqu' à s' approcher du maximum, avant de pouvoir commencer une nouvelle période d' entraînement intensif.

D' autre part il est préférable d' effectuer le test de récupération durant la nuit, afin de minimiser les éventuels effets du stress. Il convient également de « standardiser » l' intervalle de temps sélectionné pour pouvoir comparer différentes mesures. L' indice de récupération est calculé en fonction de la période sélectionnée (les quatre premières heures de sommeil, par défaut).

# Rapport de stress quotidien

**Personne:** Athlete (Exemple) John

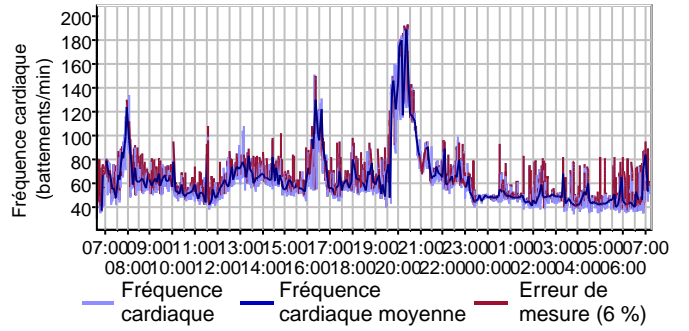
**Date:** 12.9.2013

**Informations personnelles**

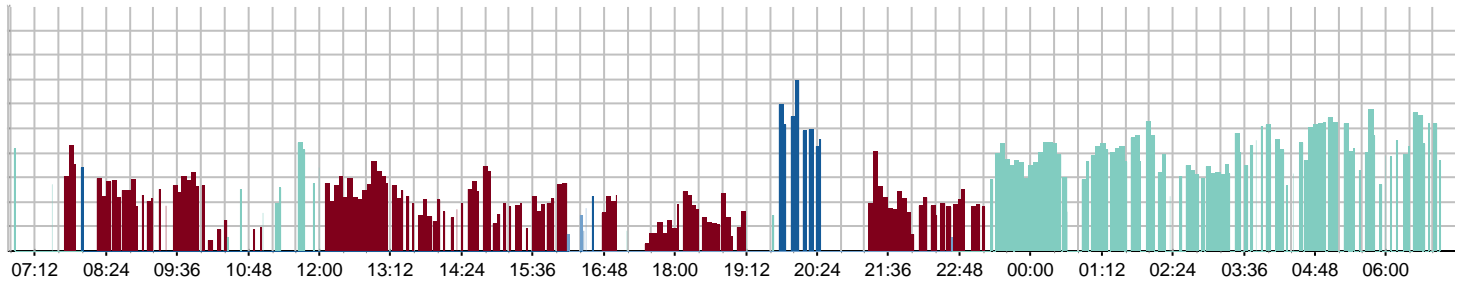
Age 25  
 Taille (cm) 181  
 Poids (kg) 75  
 Fréquence cardiaque au repos 34  
 Fréquence cardiaque maximale 205

**Informations sur la mesure**

Durée de la mesure 24:24:36  
 Heure de la mesure 6:45:00 - 7:09:36  
 Fréquence cardiaque la plus basse 38  
 Fréquence cardiaque la plus élevée 193  
 Fréquence cardiaque moyenne 63

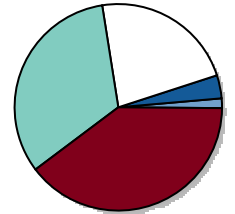


## Tableau sur la récupération et le stress



**Journal des marqueurs**

	Durée	Proportion
■ Réactions au stress	9h 46min	(40%)
■ Récupération	7h 57min	(33%)
■ Activité physique	53 min	(4%)
■ Activité physique légère	23 min	(2%)
□ Autres activités	5h 27min	(22%)



Réactions au stress, récupération, activité physique et autres événements durant la mesure.

**Réactions au stress**

Augmentation du niveau de stimulation due à un facteur de stress interne ou externe.

**Récupération**

Diminution du niveau d'activité et apaisement, dû à l'absence ou la réduction de facteurs de stress internes ou externes.

**Activité physique**

Activité physique d'une intensité > 30% VO2max.

**Activité physique légère**

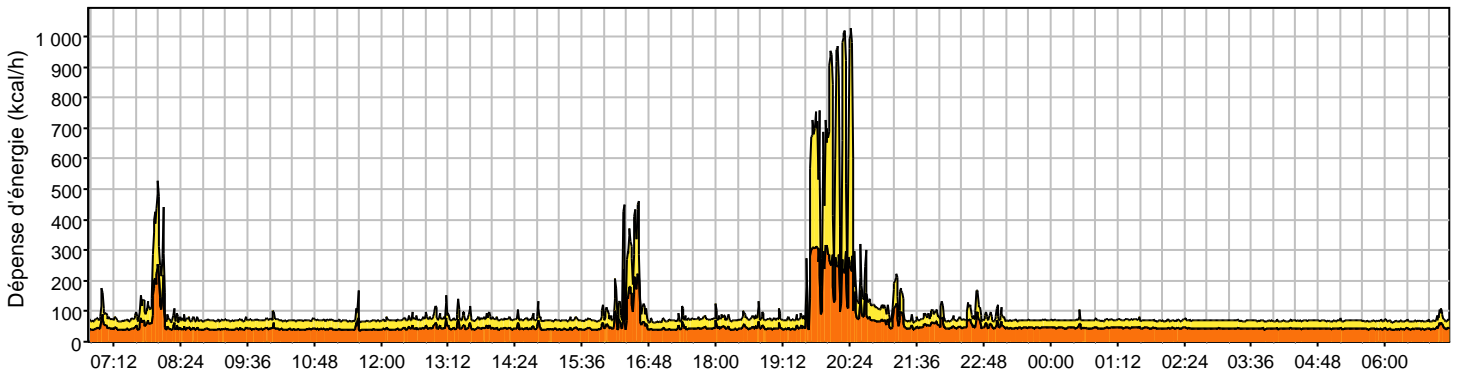
Activité physique inférieure au niveau actuel d'activité physique.

**Autres activités**

Etats qui ne sont pas en rapport avec le stress, la récupération, l'activité physique ou la récupération d'une activité physique.



## Distinction des carburants consommés



Consommation totale 2498 kcal/10460kJ

■ Hydrates de carbone consommés  
 1155 kcal/4834kJ

■ Graisses consommées  
 1344 kcal/5626kJ