



Nom : .....

Prénom : .....

## Recueil des données :

Fréquence Cardiaque de repos (FC0) =.....

Fréquence Cardiaque après 30 secondes de récupération (FC1) =.....

Temps mis pour retrouver FC0 (en mn et secondes) =.....

## Lecture des résultats\* :

Mettez une croix correspondant au temps mis pour retrouver le pouls de repos

	< 1'	Entre 1' et 2'29	Entre 2'30 et 4'	> 4'
<b>Au temps T</b> <b>Date : .....</b> <b>Horaire : .....</b>				
<b>Au temps T + 1</b> (Test refait en fin de cycle, au bout de 6 mois...) <b>Date : .....</b> <b>Horaire : .....</b>				



\*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 194** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.