

# CONNAIS TOI TOI-MEME par Denis Riché

CONNAIS TOI TOI-MEME: Les Tests d'évaluation physiologique par Denis Riché  
Revue Triathlète -aout 90

25 ans sont déjà passés entre ces analyses de test d'effort et aujourd'hui. Pour autant, ils restent toujours d'actualité bien que mon ami Denis Riché et moi même (Jean Claude Le Cornec) avons vieilli et les performances ne suivent plus... surtout pour moi !! Cet article démontre l'efficacité des tests d'effort qui deviennent très utiles pour planifier vos entraînements à condition toutefois de savoir analyser les éléments physiologiques. Nous allons vous mettre sur la voie....



- Calcule du taux de graisses corporelles
- Il faut porter son poids et tout excédent se paie au prix fort
- L'évaluation de la VO2 Max
- Il importe de savoir quelle est la "cylindrée" de l'athlète pour mieux l'utiliser au mieux
- Pour que les petites cylindrées rivalisent avec les gros cubes
- Comment les tests permettent de dégager les grands axes d'une préparation

Pour en savoir plus, voir l'article:

[CONNAIS-TOI-TOI-MEME.pdf](#)