



TEST « LUC LEGER »

Dernier Palier complété	Vitesse au dernier Palier complété (km/h)	Vitesse Maximale Aérobie Estimée (km/h)	Consommation Maximale d'Oxygène par minute Estimée (ml/min/kg)	Appréciation	
0	8	8.0	20.6	Insuffisant	A Développer
1	8.5	8.8	23.6		
2	9	9.5	26.6		
3	9.5	10.3	29.6		
4	10	11.0	32.6		
5	10.5	11.8	35.6	Passable	
6	11	12.5	38.6		
7	11.5	13.3	41.6		
8	12	14.0	44.6	Bien	
9	12.5	14.8	47.6		
10	13	15.5	50.6		
11	13.5	16.3	53.6	Très Bien	Développé
12	14	17.0	56.6		
13	14.5	17.8	59.6		
14	15	18.5	62.6	Excellent	
15	15.5	19.3	65.6		
16	16	20.0	68.6		
17	16.5	20.8	71.6	Exceptionnel	
18	17	21.5	74.6		
19	17.5	22.3	77.6		
20	18	23.0	80.6		
21	18.5	23.8	83.6		