


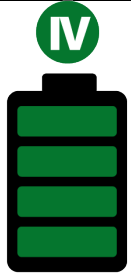


Niveau athlétique:

				
Combien d'entraînements fais-tu par semaine?	2 entraînements par semaine	3 entraînements par semaine	4 entraînements par semaine	5 entraînements ou plus par semaine
Combien d'heures t'entraînes-tu par semaine?	moins de 2h	environ 3h 30min	environ 5h	plus de 8h
Quel est le dénivelé maximum que tu fais en un entraînement?	je ne fais jamais de dénivelé	environ 400 m de dénivelé	environ 800 m de dénivelé	environ 1200 m de dénivelé
Es-tu en mesure de courir (au moins 1h 30min) plusieurs jours consécutifs?	je n'ai jamais couru deux jours consécutifs	je suis en mesure de courir 2 jours consécutifs	je suis en mesure de courir 3 jours consécutifs	je suis en mesure de courir 4 jours consécutifs
Quel est ton temps sur un 10km plat?	environ 1h 10min	environ 1h 00min	environ 0h 50min	environ 0h 45min
Quelle est ta V.A.M.* ?	je ne connais pas ma V.A.M.	environ 400 m de dénivelé par heure	environ 600 m de dénivelé par heure	plus 800 m de dénivelé par heure

*V.A.M.= dénivelé maximum que tu arrives à parcourir en 1h de montée.