



www.ks-training.com

LE TUB2 (*Cazorla, 1990*)

- Test de l'université de Bordeaux 2
- Test progressif sur piste avec arrêt
- 1 plot tous les 20m (Idem VAMEVAL)
- Durée du palier: 3'
- Durée de l'arrêt: 1'

www.ks-training.com



www.ks-training.com

LE TUB2 (Cazorla, 1990)

- **Avantages**

- Cinétique Vitesse de course/ Fréquence Cardiaque/ Lactatémie
- Prise de lactatémie

- **Inconvénient**

- Ne se justifie qu'avec l'utilisation d'un cardio enregistrable
- Et éventuellement d'une étude sur la lactatémie