



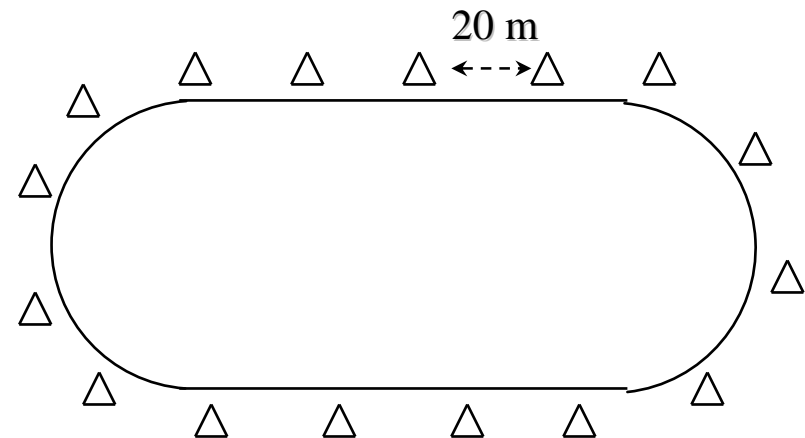
www.ks-training.com

LE VAMEVAL

(Vitesse Aérobique Maximale Évaluation, Cazorla & al)

- But: Mesurer la VAM
- Protocole:
 - Piste multiple de 20m (minimum 200m)
 - Un plot tous les 20m
 - Accélération de 0,5 Km/h toutes les minutes
 - Intervalle des signaux sonores – 20m

➤ NB: Début de Test à 8 Km/h (phase d'échauffement) – peut se débiter à 10 Km/h pour les spécialistes ½ fond, fond, triathlètes ...



www.ks-training.com