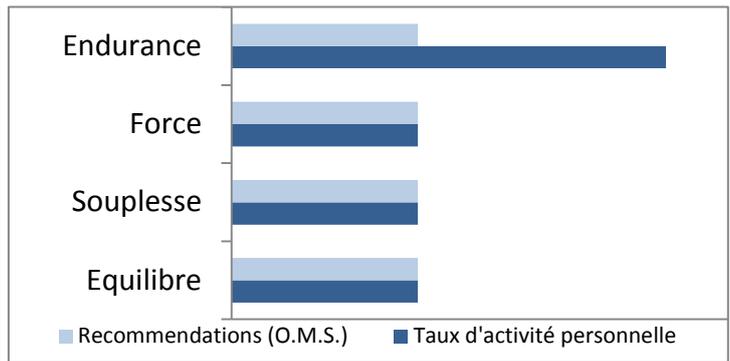
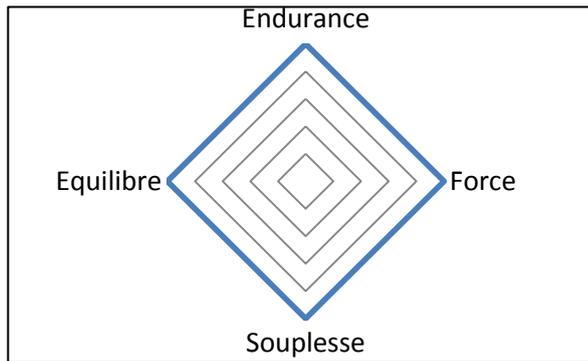


21/05/2017 37
DOHN Christophe H



Santé			
	Poids (kg)	75	
	Taille (m)	1,8	
	IMC	23,1	Normal
	Tour de taille (cm)	80,0	Normal
	% graisse	10	Très bon
	Tabac	Non fumeur	Bon

Endurance						
	Recommandations O.M.S. (minutes /sem):				350	Très bon
	6km/h	7 km/h	8 km/h	9 km/h	Excellent	
	90	100	110	120		
	10km/h	11 km/h	12 km/h	1ère ZO (km/h)		
	130	135	140	13		

Force				
	Recommandations O.M.S. (séances/sem):	2	Bon	
	Endurance des membres inférieurs (Nbre):	35	Très bon	
	Endurance des membres supérieurs (Nbre):	30	Très bon	
	Force de préhension (Kg/f):	65	Très bon	
	Gainage (s):	600	Chaise (s):	600

Souplesse			
	Recommandations O.M.S. (séances/sem):	5	Très bon
	Membres supérieurs:	5	Très bon
	Chaîne postérieure:	35	Très bon

Equilibre			
	Recommandation O.M.S. (séances/sem):	5	Très bon
	Equilibre sur un pied (nbre d'essais):	0	Très bon