

# RAPPORT D'EFFORT & RÉCUPÉRATION

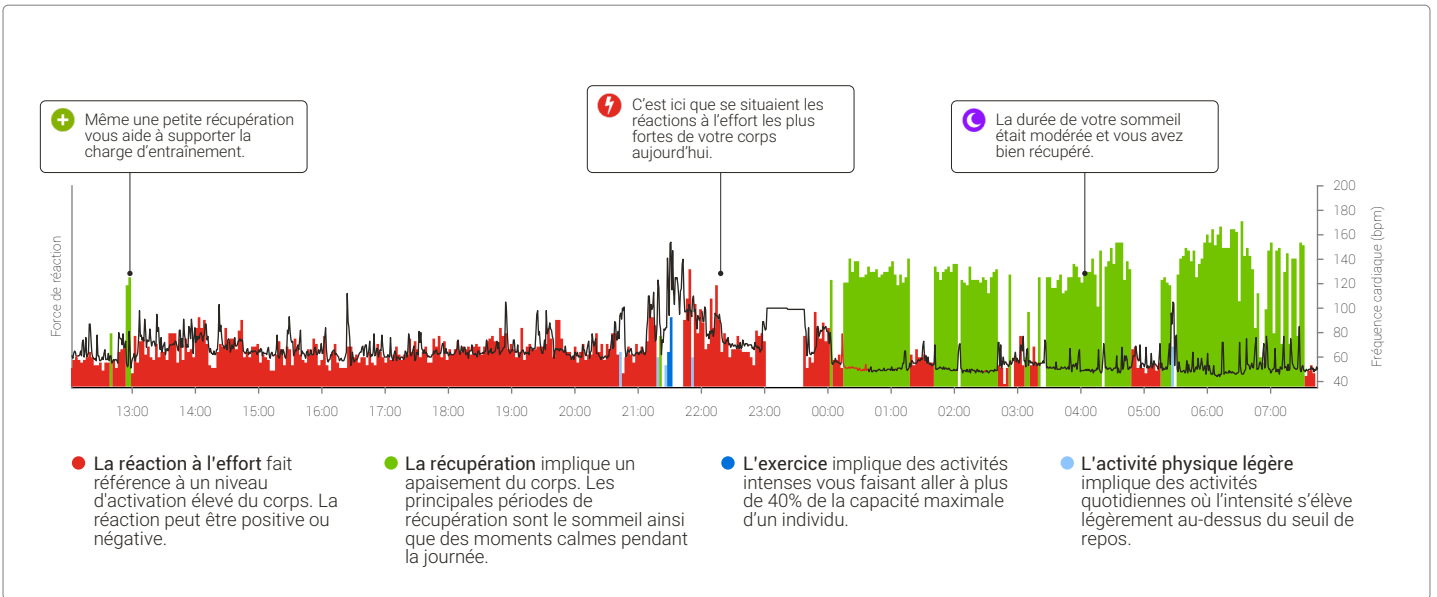


## Exemple d'athlète

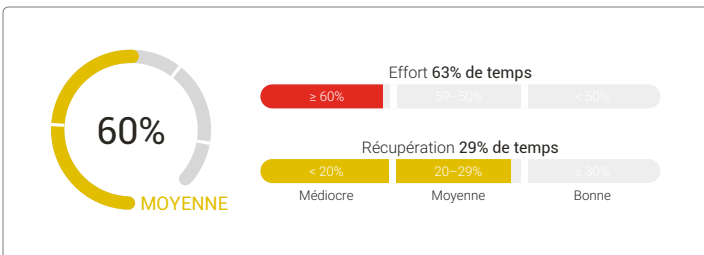
Âge 25  
 Poids (kg) 70  
 Taille (cm) 178  
 Fréquence cardiaque max. 200  
 Fréquence cardiaque au repos 35  
 Catégorie d'activité 6,0

Date de la mesure: lundi 4.6.2018 12:02  
 Heure de lancement  
 Durée 19 heures 42 min  
 Fréquence cardiaque (min/moy/max) 43 / 61 / 151 bpm  
 RMSSD (éveillé/endormi) 38 / 70  
 Calories (total/glucides/grasses) 1600 / 706 / 894 kcal

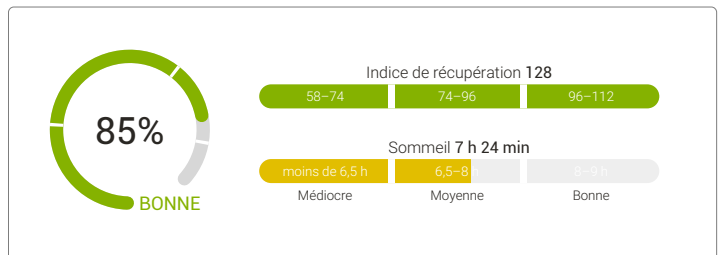
## RÉACTIONS CORPORELLES



## ÉQUILIBRE DE 24 H D'EFFORT ET DE RÉCUPÉRATION



## RÉCUPÉRATION DE NUIT



## SUIVI

