

Fréquence cardiaque	Pression Artérielle Mm/Hg	Puissance développée Watt	Durée du palier Mn
88	13.5/8	REPOS	
102	16/8	60W	2'
113	18/8	120W	2'
122	20/8	180W	2'
144	22/8	240W	2'
153	24/8	300W	2'
		RECUPERATION	
118		1'	
107		2'	
100	16/8	3'	
96		4'	
90		5'	
87	14/8	6'	