

Quelle est ton niveau de condition physique ?

Quel est ton score au test de fréquence cardiaque au repos ?

Âge	Sexe	Excellent	Bien	Au-dessus de la moyenne	Moyen	Sous la moyenne	Faible	Très Faible
18 - 25	Femme	54 - 60	61 - 65	66 - 69	70 - 73	74 - 78	79 - 84	> 84
	Homme	49 - 55	56 - 61	62 - 65	66 - 69	70 - 73	74 - 81	> 81
26 - 35	Femme	54 - 59	60 - 64	65 - 68	69 - 72	73 - 76	77 - 82	> 82
	Homme	49 - 54	55 - 61	62 - 65	66 - 70	71 - 74	75 - 81	> 81
36 - 45	Femme	54 - 59	60 - 64	65 - 69	70 - 73	74 - 78	79 - 84	> 84
	Homme	50 - 56	57 - 62	63 - 66	67 - 70	71 - 75	76 - 82	> 82
46 - 55	Femme	54 - 60	61 - 65	66 - 69	70 - 73	74 - 77	78 - 83	> 83
	Homme	50 - 57	58 - 63	64 - 67	68 - 71	72 - 76	77 - 83	> 83
56 - 65	Femme	54 - 59	60 - 64	65 - 68	69 - 73	74 - 77	78 - 83	> 83
	Homme	51 - 56	57 - 61	62 - 67	68 - 71	72 - 75	76 - 81	> 81
> 65	Femme	54 - 59	60 - 64	65 - 68	69 - 72	73 - 76	77 - 84	> 84
	Homme	50 - 55	56 - 61	62 - 65	66 - 69	70 - 73	74 - 79	> 79

Quel est ton score au test step-up de 3 minutes ?

Âge	Sexe	Excellent	Bien	Au-dessus de la moyenne	Moyen	Sous la moyenne	Faible	Très Faible
18 - 25	Femme	< 85	85 - 98	99 - 108	109 - 117	118 - 126	127 - 140	> 140
	Homme	< 79	79 - 89	90 - 99	100 - 105	106 - 116	117 - 128	> 128
26 - 35	Femme	< 88	88 - 99	100 - 111	112 - 119	120 - 126	127 - 138	> 138
	Homme	< 81	81 - 89	90 - 99	100 - 107	108 - 117	118 - 128	> 128
36 - 45	Femme	< 90	90 - 102	103 - 110	111 - 118	119 - 128	129 - 140	> 140
	Homme	< 83	83 - 96	97 - 103	104 - 112	113 - 119	120 - 130	> 130
46 - 55	Femme	< 94	94 - 104	105 - 115	116 - 120	121 - 129	130 - 135	> 135
	Homme	< 87	87 - 97	98 - 103	104 - 112	113 - 120	121 - 129	> 129
56 - 65	Femme	< 95	95 - 104	105 - 112	113 - 118	119 - 128	129 - 139	> 139
	Homme	< 86	86 - 97	98 - 103	104 - 112	113 - 120	121 - 129	> 129
> 65	Femme	< 90	90 - 102	103 - 115	116 - 122	123 - 128	129 - 134	> 134
	Homme	< 88	88 - 96	97 - 103	104 - 113	114 - 120	121 - 130	> 130

Jusqu'ou peut-tu sauter (en cm) ?

	Sexe	Excellent	Bien	Au-dessus de la moyenne	Moyen	Sous la moyenne	Faible	Très Faible
	Femme	> 190	181 - 190	171 - 180	161 - 170	151 - 160	140 - 150	< 150
	Homme	> 240	231 - 240	221 - 230	211 - 220	201 - 210	190 - 200	< 190

Combien de pompes peux-tu faire ?

Âge	Sexe	Excellent	Bien	Au-dessus de la moyenne	Moyen	Sous la moyenne	Faible	Très Faible
17 - 19	Femme	> 35	28 - 35	21 - 27	11 - 20	6 - 10	2 - 5	0 - 1
	Homme	> 56	47 - 56	35 - 46	19 - 34	11 - 18	4 - 10	< 4
20 - 29	Femme	> 36	30 - 36	23 - 29	12 - 22	7 - 11	2 - 6	0 - 1
	Homme	> 47	40 - 47	30 - 39	17 - 29	10 - 16	4 - 9	< 4
30 - 39	Femme	> 37	31 - 37	22 - 30	10 - 21	5 - 9	1 - 4	0
	Homme	> 41	34 - 41	25 - 33	13 - 24	8 - 12	2 - 7	< 2
40 - 49	Femme	> 31	25 - 31	18 - 24	8 - 17	4 - 7	1 - 3	0
	Homme	> 34	29 - 34	21 - 28	11 - 20	6 - 10	1 - 5	0
50 - 59	Femme	> 25	21 - 25	15 - 20	7 - 14	3 - 6	1 - 2	0
	Homme	> 31	25 - 31	18 - 24	9 - 17	5 - 8	1 - 4	0
60 - 65	Femme	> 23	19 - 23	13 - 18	5 - 12	2 - 4	1	0
	Homme	> 30	24 - 30	17 - 23	6 - 16	3 - 5	1 - 2	0

Quelle est ton niveau de condition physique ?

Combien de sit-up peux-tu faire en 1 minute ?

Âge	Sexe	Excellent	Bien	Au-dessus de la moyenne	Moyen	Sous la moyenne	Faible	Très Faible
18 - 25	Femme	> 43	37 - 43	33 - 36	29 - 32	25 - 28	18 - 24	< 18
	Homme	> 49	44 - 49	39 - 43	35 - 38	31 - 34	25 - 30	< 25
26 - 35	Femme	> 39	33 - 39	29 - 32	25 - 28	21 - 24	14 - 20	< 13
	Homme	> 45	40 - 45	35 - 39	31 - 34	29 - 30	22 - 28	< 22
36 - 45	Femme	> 33	27 - 33	23 - 26	19 - 22	15 - 18	8 - 14	< 7
	Homme	> 41	35 - 41	30 - 34	27 - 29	23 - 26	17 - 22	< 17
46 - 55	Femme	> 27	22 - 27	18 - 21	14 - 17	10 - 13	6 - 9	< 5
	Homme	> 35	29 - 35	25 - 28	22 - 24	18 - 21	13 - 17	< 13
56 - 65	Femme	> 24	18 - 24	13 - 17	10 - 12	7 - 9	3 - 6	< 3
	Homme	> 31	25 - 31	21 - 24	17 - 20	13 - 16	10 - 12	< 9
> 65	Femme	> 23	17 - 23	14 - 16	11 - 13	5 - 10	3 - 4	< 2
	Homme	> 28	22 - 28	19 - 21	15 - 18	11 - 14	8 - 10	< 7

Combien de secondes peux-tu rester en planche ?

	Sexe	Excellent	Bien	Au-dessus de la moyenne	Moyen	Sous la moyenne	Faible	Très Faible
	Femme	> 105	91 - 105	76 - 90	61 - 75	46 - 60	30 - 45	< 30
	Homme	> 120	106 - 120	91 - 105	76 - 90	61 - 75	45 - 60	< 45

Combien de secondes peux-tu rester assis en chaise contre le mur ?

	Sexe	Excellent	Bien	Au-dessus de la moyenne	Moyen	Sous la moyenne	Faible	Très Faible
	Femme	> 75	61 - 75	46 - 60	36 - 45	21 - 35	10 - 20	< 10
	Homme	> 120	101 - 120	76 - 100	51 - 75	26 - 50	15 - 25	< 15

Comment est la mobilité de ton cou ?

	Bien	Faible
	Tu peux tourner ta tête de manière égale vers l'arrière dans les deux sens (gauche et droite).	Tu peux tourner ta tête plus en arrière dans un sens (gauche ou droite) que dans l'autre sens.

Quelle est la mobilité de ton épaule ?

	Excellent	Bien	Au-dessus de la moyenne	Moyen	Sous la moyenne	Faible	Très Faible
	Tes doigts peuvent se joindre complètement	Le bout des doigts peuvent se joindre	Les bouts des doigts se touchent	Le bout des doigts < 2cm séparés les uns des autres	Le bout des doigts < 5 cm séparés les uns des autres	Le bout des doigts > 5cm séparés les uns des autres	Le bout des doigts > 10cm séparés les uns des autres

Quelle distance peux-tu atteindre avec le test de sit-and-reach (en cm) ?

	Sexe	Excellent	Bien	Au-dessus de la moyenne	Moyen	Sous la moyenne	Faible	Très Faible
	Femme	> +30 cm	+21 cm jusqu'à +30 cm	+11 cm jusqu'à +20 cm	+1 cm jusqu'à +10 cm	- 0 cm jusqu'à -7 cm	- 8 cm jusqu'à -15 cm	< -15 cm
	Homme	> +27 cm	+17 cm jusqu'à +27 cm	+6 cm jusqu'à +16 cm	0 cm jusqu'à +5 cm	-1 cm jusqu'à -8 cm	- 9 cm jusqu'à -20 cm	< -20 cm

Quelle est ton niveau de condition physique ?

Quel est ton tour de taille (en cm)?

	Sexe	Sain	Sous poids	Risque accru de maladies cardiovasculaires
	Femme	68 - 80	< 68	80 - 88 (> 88 = risque très élevé)
	Homme	79 - 94	< 79	94 - 102 (> 102 = risque très élevé)

Quel est ton Body Mass Index?

	Sexe	Poids Sain	Sous Poids	En Surpoids	Obésité Modérée	Obésité Sévère	Obésité Morbide	Super Obésité
	Femme	18.5 - 24.9	< 18.5	25 - 29.9	30 - 34.9	35 - 39.9	40 - 44.9	> 45
	Homme	18.5 - 24.9	< 18.5	25 - 29.9	30 - 34.9	35 - 39.9	40 - 44.9	> 45

Tes objectifs

Tout d'abord je tiens à te remercier pour ta confiance et le temps que tu as pris pour passer ces 12 tests. Tu peux maintenant vérifier par toi-même ton niveau de condition physique général. Évalue ton score à chaque test individuel et commence à te fixer des objectifs. Écris-les ci-dessous et sois réaliste.

Que souhaites-tu accomplir en 6 semaines ?

Si tu n'as pas le temps d'intégrer un club de sport ou d'aller à la salle de sport, le Functional Home Training est la solution idéale. Chaque jour, nous programmons une série d'exercices, en format vidéo, que tu peux effectuer n'importe où. Au total, tu n'es occupé **que 4 à 8 minutes par jour**. Tu as besoin de peu d'espace, de temps ou de matériel pour cela.



Je te mets au défi de suivre notre programme pendant 6 semaines.

Après ces 6 semaines, tu effectues à nouveau ce test et tu évalues tes progrès. Je peux déjà te garantir avec certitude que les résultats seront étonnants, après quoi tu pourras à nouveau te fixer de nouveaux objectifs. Je te souhaite beaucoup de plaisir et succès.

Carine Sermon

Clause de non-responsabilité

Effectue les exercices suggérés dans ce test uniquement sans douleur et si tu n'as pas de plaintes, de problèmes ou d'obstacles médicaux.

Les informations sur notre site Web et dans cette brochure sont à titre informatif uniquement et ne sont pas destinées à remplacer les conseils d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé. Si tu as ou penses avoir un problème médical, contacte un médecin dès que possible. Ne néglige jamais un avis médical professionnel ou ne retarde jamais un avis professionnel à cause de tout ce que tu as lu dans cette brochure ou sur le site Web <https://functionalthometraining.com>.