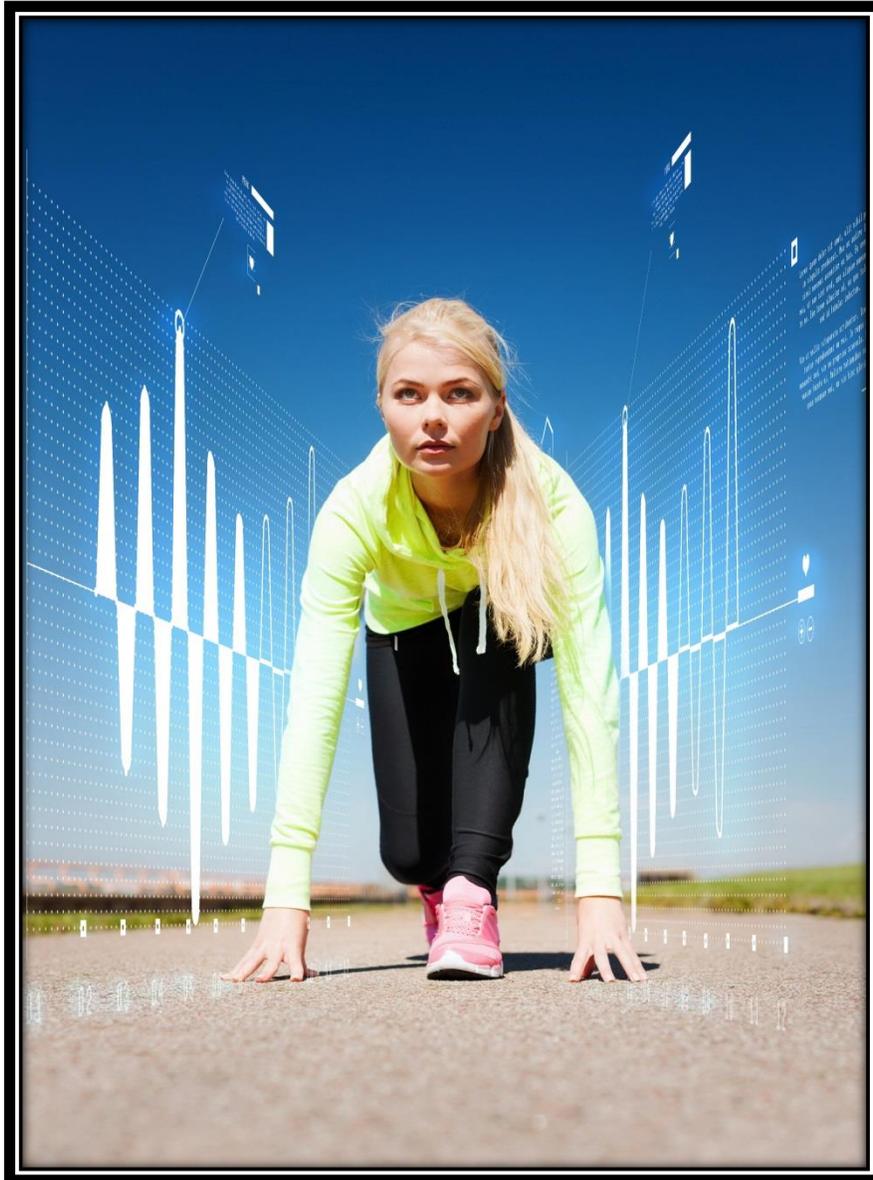


Test de Rockport



Ce document est la propriété de Séminaires et Conférences Stéphanie Milot inc. Toute reproduction est interdite.

Bureau : (450) 978-2725 Courriel : info@stephaniemilot.com Web : www.osezvousameliorer.com

Résultats du test de Rockport

Marchez 1,6 km (1 mille) et calculez votre temps pour connaître votre forme physique.

	Âge	faible	moyen	bon	Très bon	Excellent
Homme	20 à 29 ans	+ de 15,43	14,22 à 15,43	13,00 à 14,21	11,40 à 12,59	- de 11,40
	30 à 39 ans	+ de 16,15	15,21 à 16,15	14,01 à 15,20	12,40 à 14,00	- de 12,40
	40 à 49 ans	+ de 16,45	15,56 à 16,45	14,41 à 15,55	13,40 à 14,40	- de 13,40
	50 ans et +	+ de 17,15	16,46 à 17,15	15,41 à 16,45	14,40 à 15,40	- de 14,40
Femme	20 à 29 ans	+ de 16,00	14,46 à 16,00	13,41 à 14,45	12,34 à 13,40	- de 12,34
	30 à 39 ans	+ de 17,00	15,46 à 17,00	14,41 à 15,45	13,30 à 14,40	- de 13,30
	40 à 49 ans	+ de 18,00	16,46 à 18,00	15,41 à 16,45	14,30 à 15,40	- de 14,30
	50 ans et +	+ de 19,00	17,46 à 19,00	16,41 à 17,45	15,30 à 16,40	- de 15,30

Important : Les résultats sont en minutes et en secondes

Important : Marchez ou courez sur un parcours plat

Source : Mon année pour moi, mon journal santé. Éditions de l'homme 2009.