

Test d'acide lactique

Test d'endurance avec une charge submaximale ou maximale. En plus de la fréquence cardiaque, on mesure la concentration d'acide lactique dans le sang. Ainsi, on obtient des renseignements supplémentaires sur l'intensité de l'effort. Pour cela, on prend sur l'oreille ou le doigt une petite goutte de sang à la fin de chaque palier de charge. Le test peut être effectué sur le vélo ou sur le tapis de course.

