

Homme	Aérobique	Neuro-musculaire						Composition du Corps
	Aussie Beep Test (étape)	Saut de squat (cm)	Saut de squat CM* (cm)	Pull Ups (reps)	Bench Press (Reps @ .75xBW)	Max Squat Relatif	Box test des 60 (#)	SO8 Plis Cutanés (mm)
<b>Surplus</b>	> 14.1	> 55*	> 60*	> 20	> 20	> 1.95	> 85	<b>Individuel</b>
<b>Idéal</b>	12.6-14.0	50-54.5*	55-59.5*	15-19	15-20	1.75-1.95	80-85	<b>Individuel</b>
<b>Bénéfique</b>	11.0-12.5	45-49.5*	50-54.5*	10-14	10-14	1.60-1.74	75-79	<b>Individuel</b>
<b>Détriment</b>	< 11.0	< 45*	< 50*	< 10	< 10	< 1.60	< 75	<b>Individuel</b>

\* Les sauts de squat et sauts de squat CM se font avec les mains placées sur les hanches.

Femme	Aérobique	Neuro-musculaire						Composition du Corps
	Aussie Beep Test (étape)	Saut de squat (cm)	Saut de squat CM* (cm)	Pull Ups (reps)	Bench Press (Reps @ .75xBW)	Max Squat Relatif	Box test des 60 (#)	SO8 Plis Cutanés (mm)
<b>Surplus</b>	> 13.1	> 50*	> 55*	> 15	> 12	> 1.80	> 74	<b>Individuel</b>
<b>Idéal</b>	11.5-13.0	46-49.5*	50-54.5*	11-14	9-12	1.65-1.79	70-73	<b>Individuel</b>
<b>Bénéfique</b>	10.0-11.4	41-45.5*	45-49.5*	8-11	5-8	1.50-1.64	67-69	<b>Individuel</b>
<b>Détriment</b>	< 10.0	< 41*	< 45*	< 8	< 5	< 1.50	< 67	<b>Individuel</b>

\* Les sauts de squat et sauts de squat CM se font avec les mains placées sur les hanches.