



SCHEDA UTENTE

PERIODO DI RIFERIMENTO

Soggetto Demo

ANAGRAFICA

NOME E COGNOME: Soggetto Demo

DATA DI NASCITA: 01/01/1999

GENERE: Maschio

ALTEZZA: 178.0 cm

PESO: 82.0 kg

DATI ANAGRAFICI E TEST

Voce	Valore
Soggetto	Soggetto Demo
Genere	Maschio
Data di nascita	01/01/1999
Età	27
Peso	82.0
Altezza	178.0
BMI	25.88
Data test	01/01/2026
Ora	13:20:03
Set predittivo	—
Ergometro	Treadmill
Protocollo	df_Run 18 kmh
HRmax teorica	193
Tipo	Massimale
Durata esercizio	00:14:00
Durata totale test	00:16:30

Risultati principali (VT1/LT1 – VT2/LT2 – Max)

Nel corso del test sono state individuate le principali soglie ventilatorie, che rappresentano i punti di transizione della risposta ventilatoria all'aumento dell'intensità dell'esercizio. Questi valori costituiscono un riferimento oggettivo ottenuto durante la prova e sono riportati nel report tecnico allegato.

Parametro	VT1/LT1	VT2/LT2	Max
Tempo (mm:ss)	07:30	10:30	14:30
VO ₂ /Kg (mL/Kg/min)	47.1	56.1	67.0
% VO ₂ max	70	84	100
HR (bpm)	152	170	182
% HR max	84	93	100
RQ	0.90	0.97	1.11
Lattato (mmol/L)	—	—	—
RPE (0-20)	—	—	—
Velocità (Km/h)	16.0	18.0	18.0
Pendenza (%)	0.0	1.0	5.0
Passo (mm:ss/Km)	03:45	03:11	02:43

Metabolismo Substrati (Fat / Carbo)

Il test ha consentito di individuare il punto di massima ossidazione dei grassi (FatMax), parametro utile per descrivere il comportamento metabolico osservato durante l'esercizio. Il valore di riferimento è disponibile nel report completo allegato.

Voce	Valore
FAT (grassi) al FAT max	55 % · 56.9 g/h
CHO (carboidrati) al FAT max	43 % · 100.6 g/h
PRO (proteine) al FAT max	2 % · 3.1 g/h
RQ al FAT max	0.84
HR al FAT max	137
Velocità al FAT max	14.0
Pendenza al FAT max	0.0
Tempo al FAT max	05:30

Valori al Picco (Max)

Voce	Valore
VO ₂ /Kg	67.0
HR	182
RQ	1.11
Velocità	18.0
Pendenza	5.0
RPE	—
Ve (ventilazione)	203.2
Rf (frequenza respiratoria)	83.2

Zone di Intensità

Zona	VO ₂ max (%)	HR (bpm)	VO ₂ /Kg	VO ₂ (mL)	Potenza (W)	Velocità (km/h)	Passo (mm:ss/km)	Eeh (kcal/h)
Molto leggera	28-47 %	89-116 bpm	18.8-31.5 ml/min/kg	1542-2583 mL	88-183 W	4.6-8.4 km/h	13:06-07:06	462-775 kcal/h
Leggera	47-73 %	116-153 bpm	31.5-48.9 ml/min/kg	2583-4010 mL	183-313 W	8.4-13.6 km/h	07:06-04:24	775-1203 kcal/h
Moderata	73-85 %	153-170 bpm	48.9-57.0 ml/min/kg	4010-4674 mL	313-374 W	13.6-16.1 km/h	04:24-03:42	1203-1402 kcal/h
Intensa	85-92 %	170-179 bpm	57.0-61.6 ml/min/kg	4674-5051 mL	374-408 W	16.1-17.4 km/h	03:42-03:24	1402-1515 kcal/h
Massimale	92-100 %	179-182 bpm	61.6-67.0 ml/min/kg	5051-5494 mL	408-448 W	17.4-19.1 km/h	03:24-03:06	1515-1648 kcal/h

Dati Punto-per-Punto

Estratti dalla tabella temporale del referto CPET originale

Tempo	Fase	Vel (km/h)	Pend. (%)	HR (bpm)	VO ₂ /Kg	Ve (L/min)	RQ	VO ₂ (mL/min)	VCO ₂ (mL/min)
00:00:30	Riposo	0.0	0	89	10.4	33.1	0.97	844	816
00:01:00	Riposo	0.0	0	101	15.7	43.1	0.98	1273	1251
00:01:30	Esercizio	10.0	0	116	27.2	61.4	0.89	2204	1954
00:02:00	Esercizio	10.0	0	117	30.6	59.5	0.82	2485	2026
00:02:30	Esercizio	11.0	0	118	35.3	70.3	0.82	2861	2348
00:03:00	Esercizio	11.0	0	117	35.4	66.3	0.81	2872	2339
00:03:30	Esercizio	12.0	0	124	37.4	76.7	0.84	3035	2555
00:04:00	Esercizio	12.0	0	124	40.0	82.0	0.84	3245	2731
00:04:30	Esercizio	13.0	0	131	38.8	81.3	0.84	3147	2654
00:05:00	Esercizio	13.0	0	132	41.0	87.5	0.88	3326	2915
00:05:30	Esercizio	14.0	0	137	41.4	83.7	0.84	3359	2809
00:06:00	Esercizio	14.0	0	140	41.7	89.7	0.89	3379	2996
00:06:30	Esercizio	15.0	0	139	41.5	90.6	0.90	3368	3018
00:07:00	Esercizio	15.0	0	148	45.1	97.3	0.89	3659	3274
00:07:30	Esercizio	16.0	0	152	47.1	96.2	0.90	3822	3450
00:08:00	Esercizio	16.0	0	154	47.8	111.2	0.94	3879	3659
00:08:30	Esercizio	17.0	0	157	50.2	109.0	0.94	4073	3810
00:09:00	Esercizio	17.0	0	160	46.3	110.7	0.98	3753	3660

00:09:30	Esercizio	18.0	0	165	53.6	128.2	1.02	4342	4408
00:10:00	Esercizio	18.0	0	166	53.4	132.9	1.00	4326	4340
00:10:30	Esercizio	18.0	1	170	56.1	136.0	0.97	4546	4418
00:11:00	Esercizio	18.0	1	174	51.2	134.2	1.03	4154	4294
00:11:30	Esercizio	18.0	2	171	55.1	146.3	1.05	4467	4681
00:12:00	Esercizio	18.0	2	171	60.4	149.9	1.02	4900	4994
00:12:30	Esercizio	18.0	3	168	56.5	152.1	1.07	4577	4879
00:13:00	Esercizio	18.0	3	179	64.6	167.3	1.04	5236	5463
00:13:30	Esercizio	18.0	4	174	63.5	172.1	1.04	5149	5365
00:14:00	Esercizio	18.0	4	180	62.6	196.2	1.11	5078	5630
00:14:30	Esercizio	18.0	5	182	67.0	203.2	1.11	5427	5999
00:15:00	Esercizio	18.0	5	182	66.9	198.0	1.10	5423	5959
00:15:30	Recupero	10.0	0	184	62.9	202.1	1.14	5099	5817
00:16:00	Recupero	10.0	0	178	60.3	185.0	1.15	4892	5645
00:16:30	Recupero	10.0	0	171	51.0	169.0	1.14	4139	4738

ESEMPIO

COSMED
Rome - ITALY
www.cosmed.com

Test date 01/01/2026 Time 13:20

Subject	Soggetto Demo	ID		Gender	Male	Age	27	D.O.B.	01/01/1999	Weight	82.0 kg	Height	178.0 cm	BMI (kg/m2)	25.9
Predicted Set	ACSM (FRIEND)	Ergometer	Treadmill not interfaced (Kmh)	Protocol	df_Run 18 kmh	HRMax	193 bpm	Type	Healthy	Exercise	14:00	Duration	16:30		

CPET Report - Maximal

