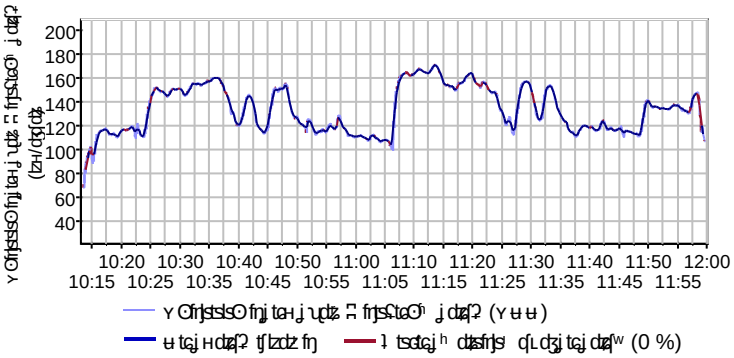
Kestävyysharjoituksen yhteenveto

Harjoitettava: Ivanov Aleksei

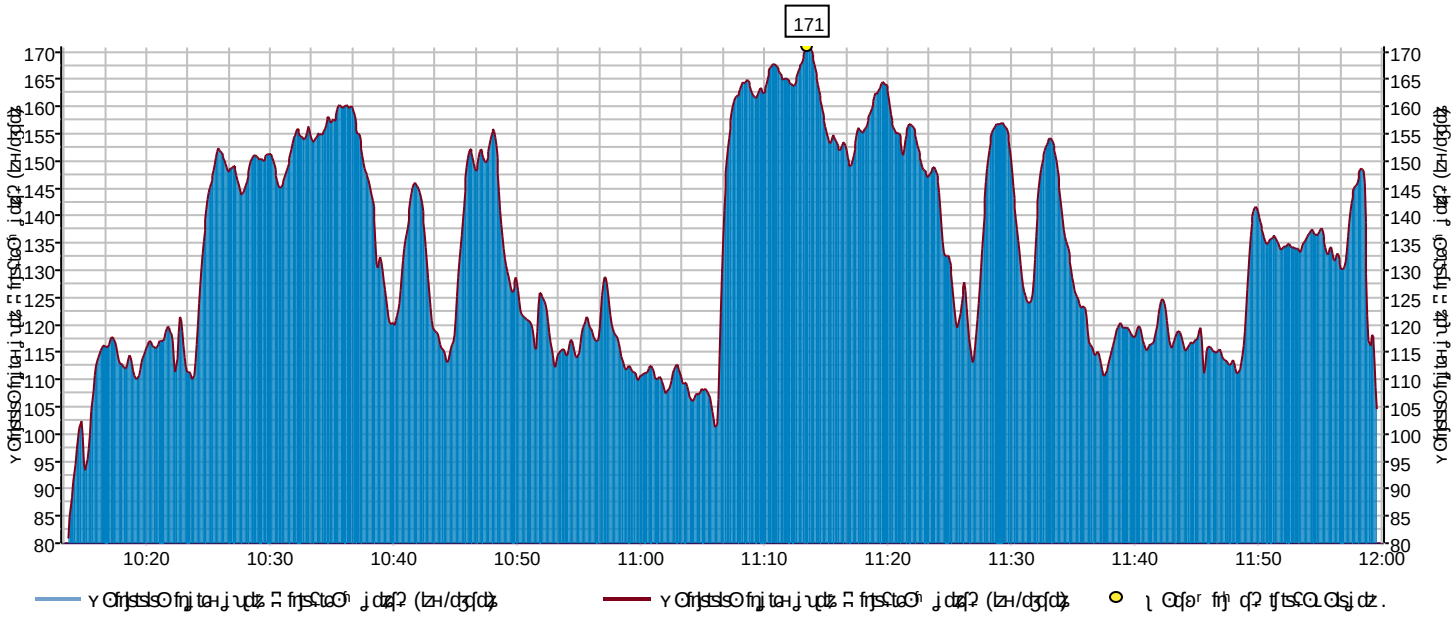
Päivämäärä: 22.08.2015

Perusmittaukset	
Pituus	28
Paino (kg)	186
Ikä (vuotta)	83
Maksimisykevaraus	35
Leposykeraja (lyö/min)	192
Maksimihapenkulutus (ml/kg/min)	9,5

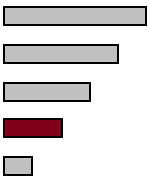
Harjoitus	
Kokonaisaika	01:47:25
Harjoitusaika	10:13:31 - 12:00:57
Keskisyke	85
Maksimisyke	171
Minimisyke	133



Sykeraja ajan suhteen



Harjoituksen vaikutus



2.8

Harjoituksen vaikutus

Tämä harjoitus kehittää aerobista kestävyyttä. Tällaisella harjoituksella voit parantaa hapenottokykyä ja kehittyä pitkäkestoisissa suorituksissa. Tämä harjoitus on myös hyvä palautumisharjoitus.

Yhteenveto

Suoritettu harjoitus

Vmax = 10.1

Syke max = 171 lyö/min

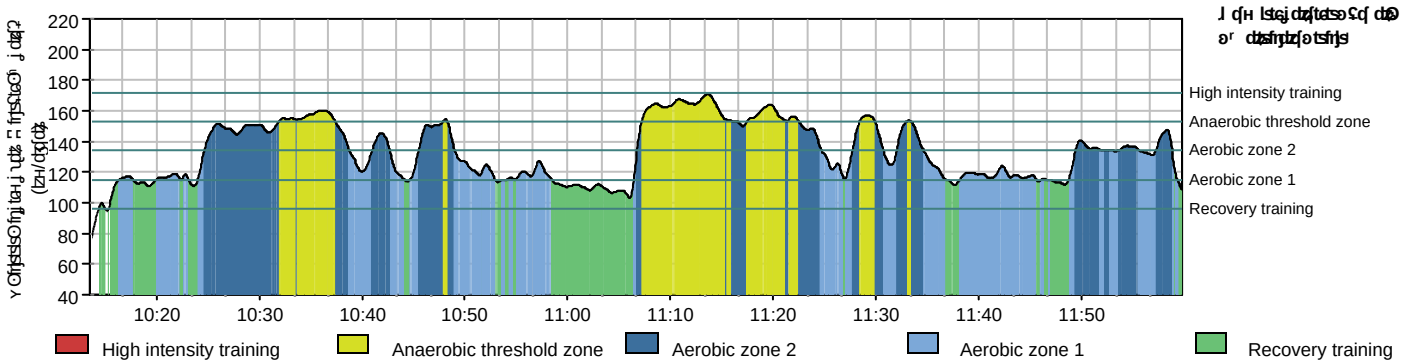
VO2max = 41 ml/kg/min

TRIMP = 152.

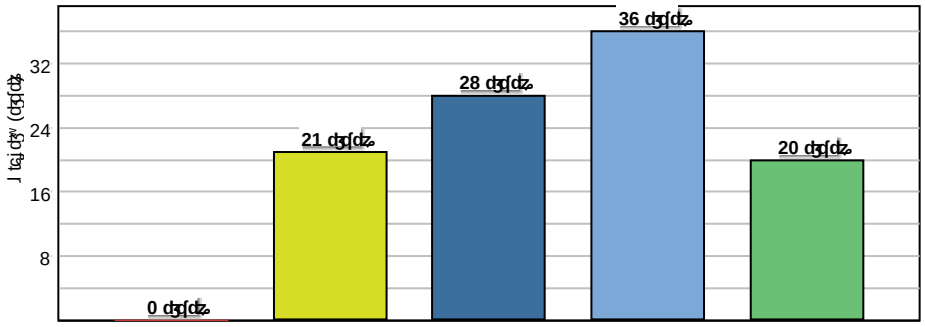
TE = 2.8.

EPOC = 70 ml/kg

[illegible]

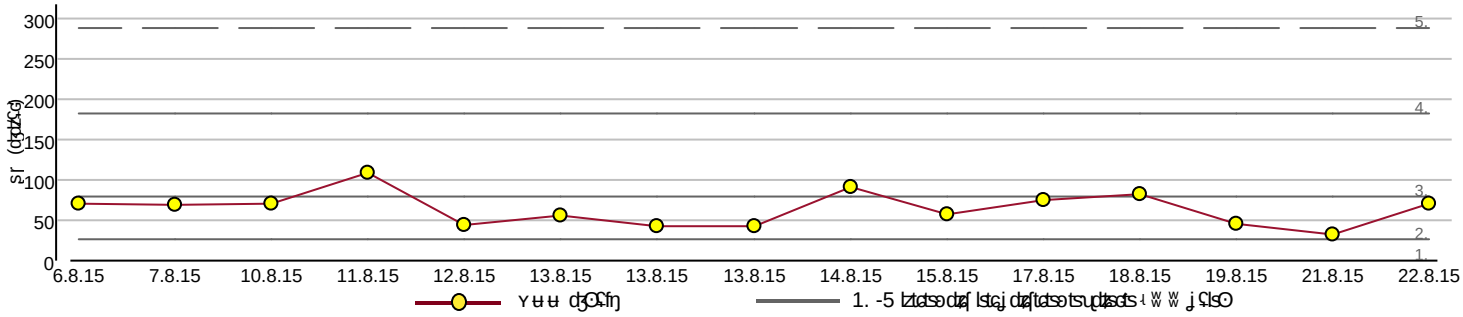

High intensity training
Anaerobic threshold zone
Aerobic zone 2
Aerobic zone 1
Recovery training
10:20
10:30
10:40
10:50
11:00
11:10
11:20
11:30
11:40
11:50

[illegible] .

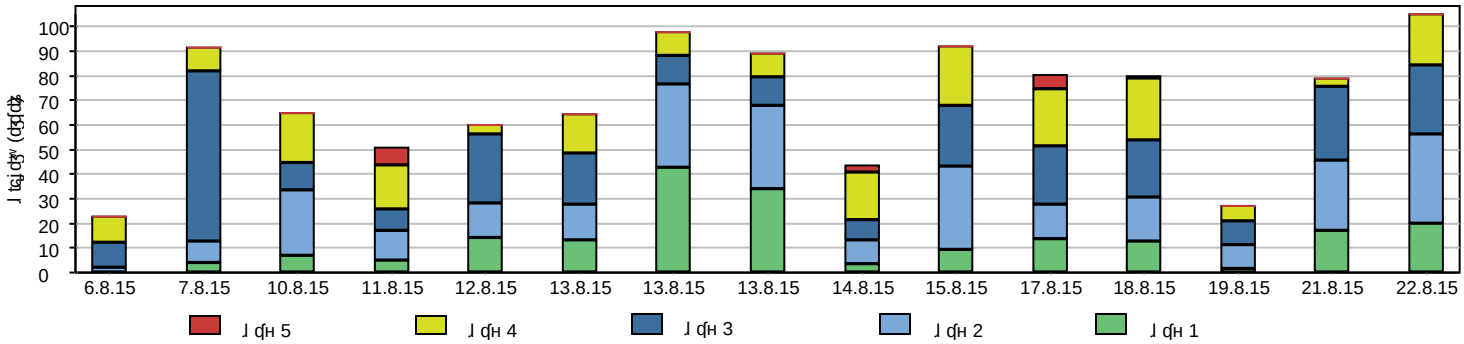

0 [illegible]
21 [illegible]
28 [illegible]
36 [illegible]
20 [illegible]

[illegible]

[illegible]


6.8.15
7.8.15
10.8.15
11.8.15
12.8.15
13.8.15
13.8.15
13.8.15
14.8.15
15.8.15
17.8.15
18.8.15
19.8.15
21.8.15
22.8.15

[illegible] .


6.8.15
7.8.15
10.8.15
11.8.15
12.8.15
13.8.15
13.8.15
13.8.15
14.8.15
15.8.15
17.8.15
18.8.15
19.8.15
21.8.15
22.8.15

[illegible] .