

Harjoitusraportti

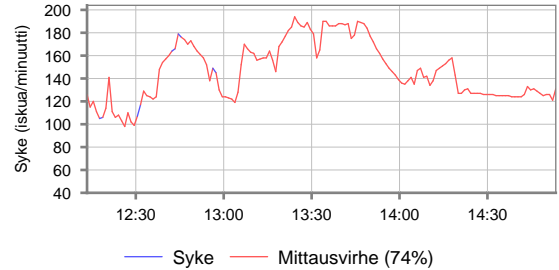
Päivämäärä: 3.9.2009

Henkilötiedot

Ikä 25 vuotta
Pituus 175 cm
Paino 76 kg
Maksimisyke 185 bpm
Aktiivisuusluokka 7,0

Mittaustiedot

Kesto 02:41:02
Aikaväli 12:13:22-14:54:24
Matalin syke 91 bpm
Korkein syke 199 bpm
Keskisyke 146 bpm



Viimeisimmän harjoituksen harjoitusvaikutus



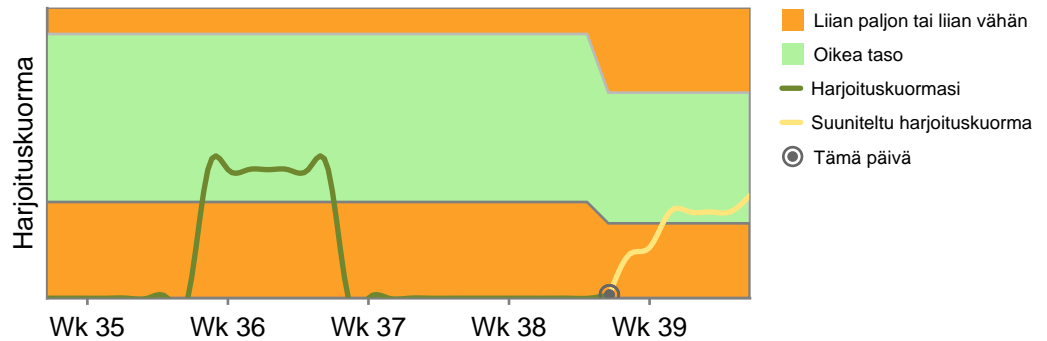
Harjoitusvaikutus 5,0
Kesto 2 h 6 min
Energiankulutus 1308 kCal

Tilapäinen ylikuormitus

Tämä harjoitus parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa erittäin paljon. Tällaiset harjoitukset ovat sopivia vain erittäin hyväkuntoisille henkilöille, ja heillekin vain silloin tällöin. Tällaisen harjoituksen jälkeen on syytä antaa elimistön levätä kunnolla muutaman päivän: harjoittelun tulee olla

Harjoituskuorman sopivuus aktiivisuustasollesi

Harjoituskuorman sopivuus aktiivisuustasollesi viimeisen neljän viikon ajalta



3%

Viimeisen 7 päivän harjoituskuormasi. Olet liikkunut vähemmän kuin harjoitusohjelma ohjeistaa. Harjoituskuormasi on tavoitettasi pienempi eikä harjoittelusi ole tarpeeksi kuormittavaa kuntotasosi ylläpitämiseksi. Sinun tulee lisätä harjoitteluasi, jos haluat ylläpitää nykyistä kuntatasoasi. Seuraa harjoitusohjelmaa, joka ohjeistaa Sinua harjoituskuorman kasvattamisessa tavoitteesi mukaiselle tasolle.

Jos noudatat harjoitusohjelmaasi, aktiivisuusluokkasi laskee 12 päivän kuluessa

Seuraavat harjoitukset

Seuraava harjoitus **torstai 24.9**

Harjoitusvaikutus 3,8
Kesto 40 min
Tuntemus Rasittava
Matka 6,9 km
Syke 145-160

