

Kuntoilijan raportti

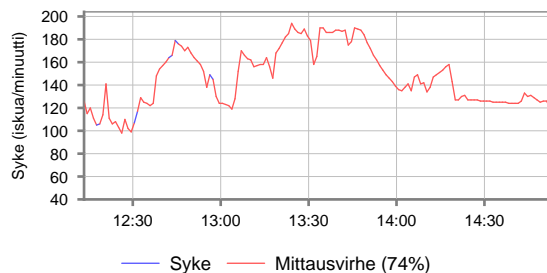
Päivämäärä: 3.9.2009

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



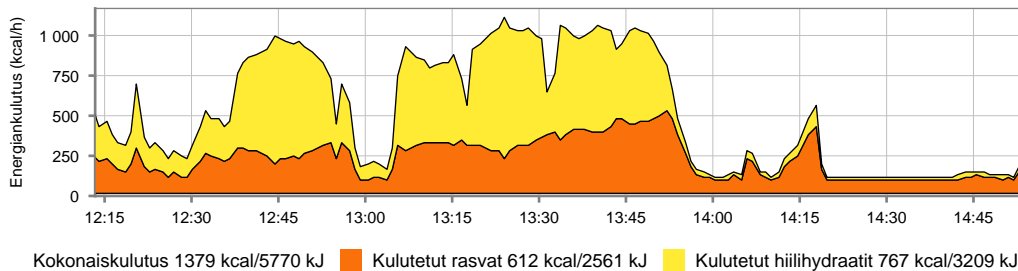
Viimeisimmän harjoituksen harjoitusvaikutus

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

Energiankulutuksen kuvaaja



Rasvankulutuksen optimointi

Absoluuttinen rasvojenkulutus oli liikunnan aikana tehokkainta syketasolla 165 lyöntiä/min. Suhteellisesti tehokkainta rasvojen kulutus on sinun kohdallasi syketasolla 126-146 lyöntiä/min.