

Käyttöraportti

Ryhmän nimi Aktiiviset

Aikaväli

14.2.2009 - 16.3.2009

Ryhmän tiedot ka (min - max)

Ikä 30 (23 - 45) vuotta

Ryhmän koko 10

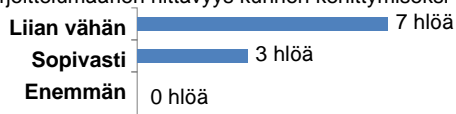
Joista raportissa 10

Henkilörajausten peruste

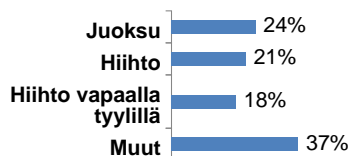
Raportissa huomioidaan henkilöt, jotka ovat aktivoineet tilinsä ja syöttäneet taustatietonsa.

Harjoittelumäärät

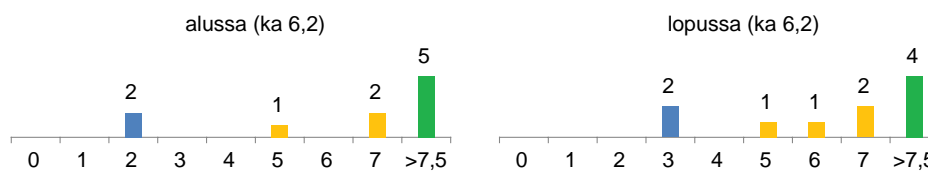
Harjoittelumäärien riittävyys kunnon kehittymiseksi



Suosituimmat lajit

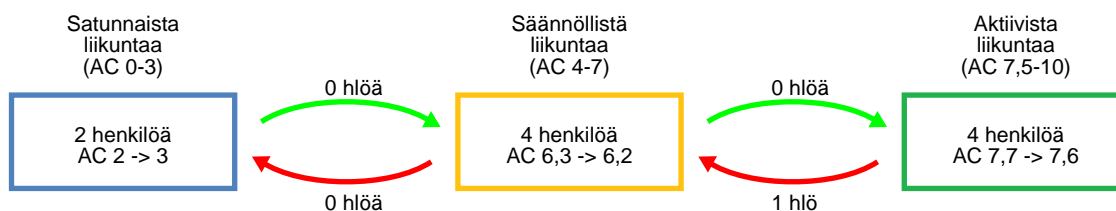


Aktiivisuusluokka



Suosittelun liikunnan minimimäärä täytyy aktiivisuusluokassa 5.

Aktiivisuuden kehitys



	Henkilöä	Aktiivisuusluokka		Harjoituksia / vko	Kesto	Tuntemus	Tehdyt vs suunnitellut
		alussa	lopus				
Kaikki	10	6,2	6,2	2,1	57 min	3,3	46%
- 25	2	5	5,5	3,4	1 h 4 min	3,2	78%
25 - 40	7	6,6	6,4	1,3	58 min	3,4	32%
40 - 55	1	5	6	5,6	39 min	3,4	84%
55 -	0	0	0	0	0 min	0	0%
Naiset	4	6,8	6,5	3	1 h 4 min	3,2	50%
Miehet	6	5,8	5,9	1,6	53 min	3,5	43%