

HARJOITUSVAIKUTUKSEN RAPORTTI

Henkilö: Huippu-urheilija Case

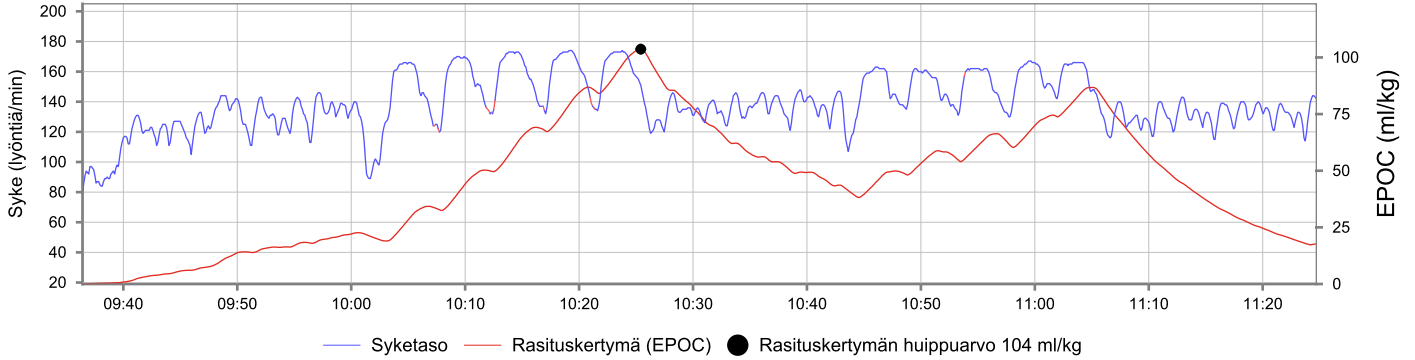
Ikä 39 Aktiivisuusluokka 8.0 (Huippukunto)
Pituus (cm) 176 Leposyke 39
Paino (kg) 64 Maksimisyke 185
Painoindeksi 20.7

Mittaus:

Alkamisaika to 14.12.2016 09:36
Kesto 1h 48min
Syke (alin/keskiarvo/korkein) 85 / 138 / 174

EPOC JA HARJOITUSVAIKUTUS

Rasituskertymän (EPOC, ml/kg) kehittyminen mittausjakson aikana. Rasituskertymän huippuarvo kuvaa elimistön tasapainotilan järkkymistä, ja sen avulla voidaan määritellä harjoituksen tuottama vaikutus maksimaaliseen aerobiseen suorituskykyyn.



Harjoitusvaikutus: Kuntoa kehittävä

3.4



Hyödyt: Tämä harjoitus kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa.

Suosittelaa: Niille, jotka harjoittelevat säännöllisesti 2-4 kertaa viikossa ottaen kuitenkin huomioon viikoittaisen harjoituskuorman. Tällaiset harjoitukset muodostavat harjoitusohjelmien rungon.

Harjoituksen tunnusluvut

EPOC 104 ml/kg
TRIMP 188 TRIMP
Energiankulutus 1036 Kcal



EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption) on fysiologinen mitta, joka kuvaa harjoituksen aiheuttamaa elimistön tasapainotilan järkkymistä. Sen avulla voidaan mm. arvioida harjoituksen kokonaiskuormitusta.

TRIMP (Training Impulse) kuvaa harjoituskuormaa ja se kerääntyy harjoituksen aikana ajan ja rasitustason mukaan.

HARJOITUKSEN TEHOALUEET

Harjoituksen aikana esiintyneet kestävyysominaisuuksiin vaikuttavat ajanjaksot.

