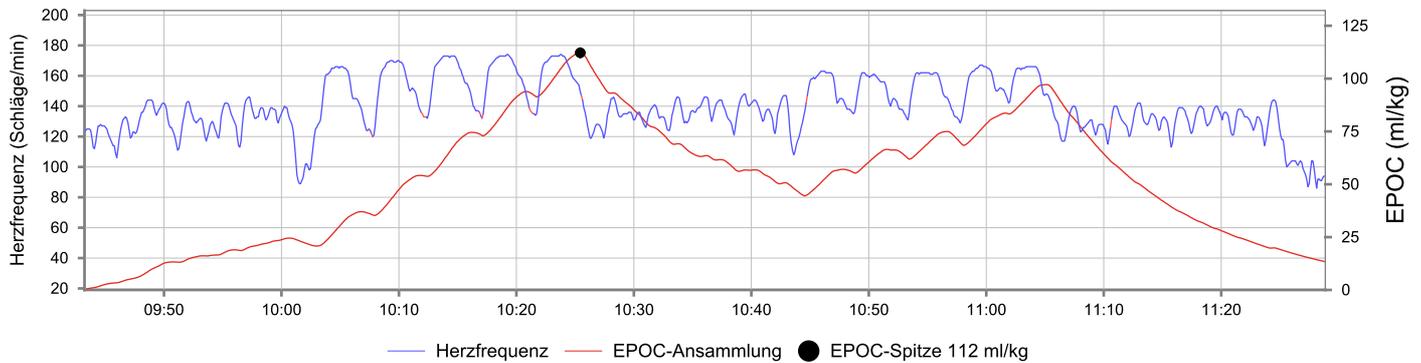


BERICHT ZUM TRAININGSEFFEKT

Person: 367645				Messung:	14.12.2016 09:43
Alter	39	Aktivitätsklasse	6.0 (Gut)	🕒 Startzeit	
Größe (cm)	176	Ruhepuls	39	🕒 Dauer	1h 46min
Gewicht (kg)	64	Max. Herzrate	183	📊 Herzfrequenz (min / ø / max)	90 / 139 / 174
Body Mass Index (BMI)	20.7				

EPOC- UND TRAININGSEFFEKTDIAGRAMM

EPOC-Ansammlung (ml/kg) während der Messung. Der Trainingseffekt für die maximale aerobe Leistung (VO2max) basiert auf der EPOC-Spitze.



Trainingseffekt: Steigerung der Fitness

Training – Kennzahlen

3.9



Vorteile: Dieses Training steigert die kardiorespiratorische Fitness.
Empfohlen: Zwei bis vier Mal pro Woche für all jene, die regelmäßig trainieren. Diese Trainingseinheiten bilden die Basis für ein gutes Trainingsprogramm.

EPOC	112	ml/kg
TRIMP	192	TRIMP
Energieaufwand	623	Kcal



EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption) ist ein physiologisches Maß für die Trainingsbelastung. Die während der Übung erreichte EPOC-Menge ist direkt proportional zur Trainingsbelastung und der erforderlichen Erholung.
TRIMP (Trainingsimpuls) ist ein Maß für die Trainingsbelastung. Diese nimmt entsprechend der Zeit und der Intensitätsstufe während des Trainings zu.

TRAININGSKLASSIFIZIERUNG

Klassifizierung der Übung nach unterschiedlichen Ausdauertrainingstypen.

