

HARJOITUSRAPORTTI

BRUNO VIEIRA DO NASCIMENTO

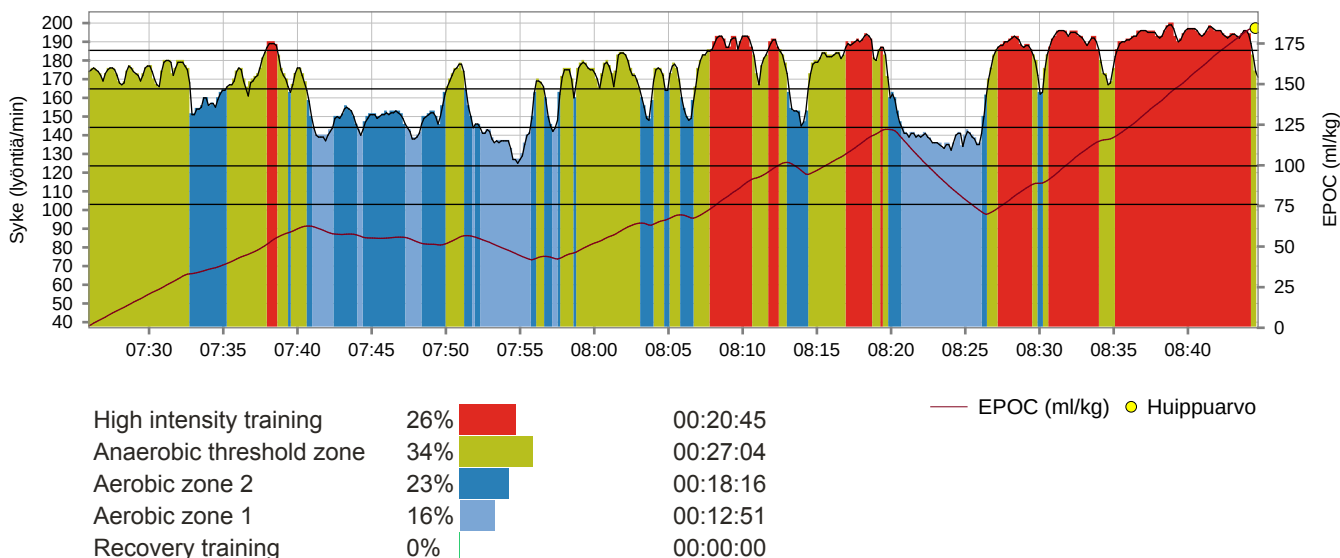
Ikä	20
Pituus (cm)	179
Paino (kg)	66
Leposyke	37
Maksimisyke	206
Aktiivisuusluokka	8.0

Harjoitusten yhteenveto:

LAJI	Jalkapallo
HARJOITUSVAIKUTUS	4.2
TRIMP	185
KESTO	01:18:50 hh:mm:ss
Syke alin/keskiarvo/korkein	125/169/200 bpm
KALORIT	1027 kcal
hiilihydraatit / rasvat	648/379 kcal

MERKINNÄT:

HARJOITUSKAAVIO



HARJOITUSVAIKUTUS

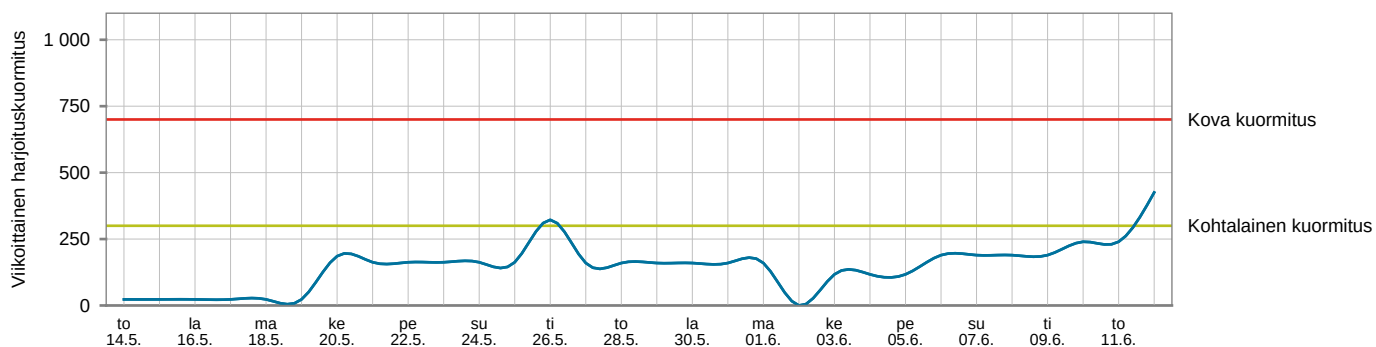


ERITTÄIN KEHITTÄVÄ

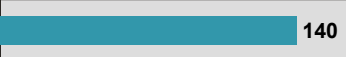
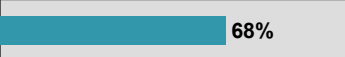
Tämä harjoitus kehittää voimakkaasti aerobista ja kohtalaisesti anaerobista suorituskykyäsi.

i Tässä yhteydessä anaerobisella suorituskyvyllä tarkoitetaan kykyä toistaa maksimaalisia suorituksia väsymättä (nopeuskestävyys). Aerobisella kunnolla tarkoitetaan hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskykyä sekä kestävyyttä pitkissä suorituksissa.

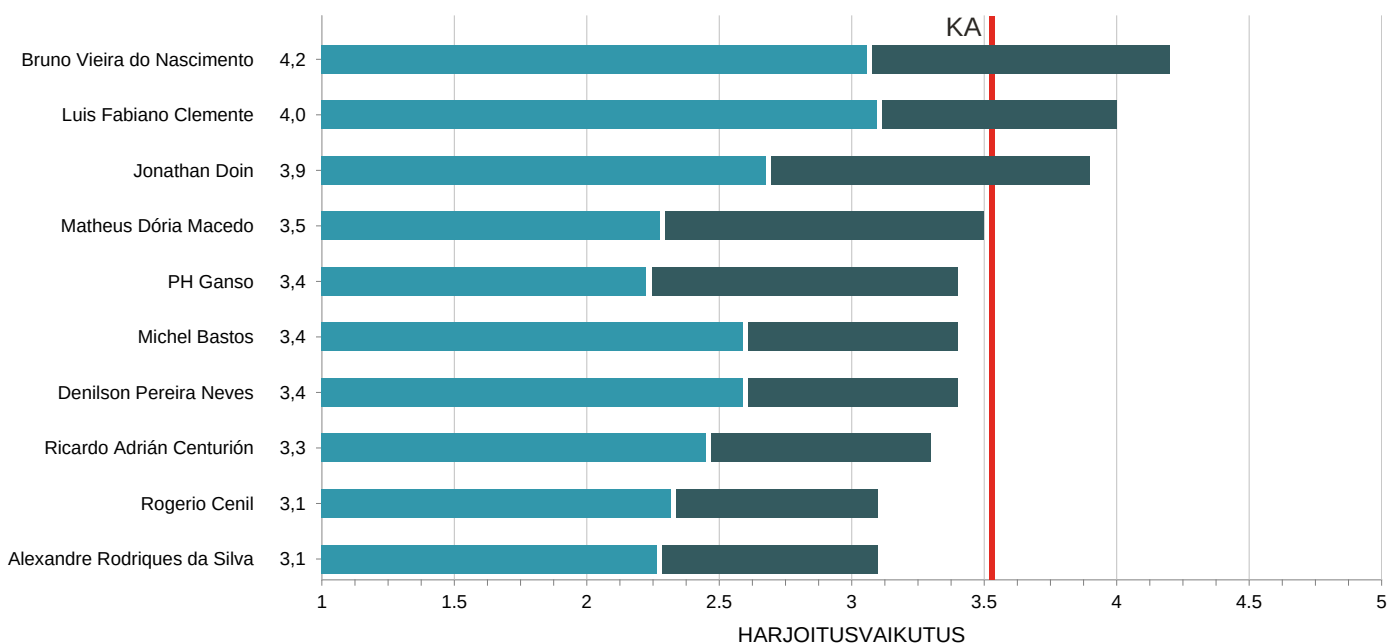
VIIKOITTAINEN HARJOITUSKUORMITUS



RYHMÄRAPORTTI

	HARJOITUSVAIKUTUS	TRIMP	INTENSITEETTI (%HRmax)
São Paulo FC	 3.5	 140	 68%
Goal keepers (1)	 3.1	 108	 60%
Strikers (2)	 3.6	 140	 70%
Midfield (4)	 3.4	 135	 67%
Defenders (3)	 3.9	 156	 71%

HARJOITUSVAIKUTUSJAKAUMA



Keskiarvo



62%

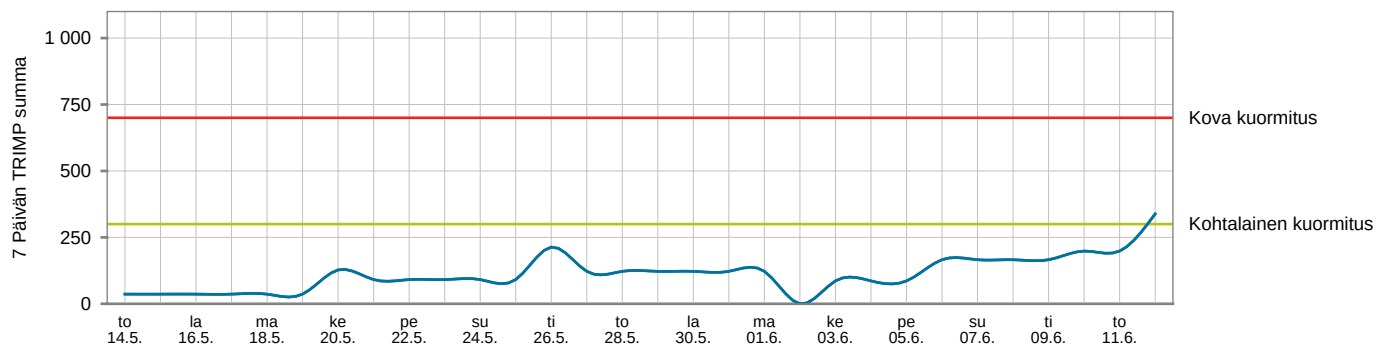
AEROBINEN

38%

ANAEROBINEN

- 5.0 Ylikuormittava
- 4.0-4.9 Erittäin kehittävä Harjoitusvaikutus
- 3.0-3.9 Kehittävä Harjoitusvaikutus
- 2.0-2.9 Ylläpitävä Harjoitusvaikutus
- 1.0-1.9 Kevyt Harjoitusvaikutus

VIIKOITTAINEN HARJOITUSKUORMITUS



HARJOITUKSEN YKSITYISKOHDAT

Nimi	Kesto	Aika harjoitusalueilla	Intensiteetti (%HRmax)		Harjoituskuormitus			
			Ka.	Max.	EPOC	TRIMP	TRIMP (7 päivää)	
São Paulo FC	01:18:27	10% 30% 30% 19% 11%	00:08:10 00:23:48 00:23:14 00:14:46 00:08:33	68%	93%	121	140	338
Bruno Vieira do Nascimento	01:18:50	26% 34% 23% 16% 0%	00:20:45 00:27:04 00:18:16 00:12:51 00:00:00	78%	96%	184	185	425
Luis Fabiano Clemente	01:16:13	14% 47% 31% 9% 0%	00:10:37 00:35:29 00:23:27 00:06:51 00:00:00	74%	94%	158	156	422
Jonathan Doin	01:18:47	21% 21% 27% 21% 10%	00:16:44 00:16:27 00:21:06 00:16:30 00:08:08	71%	96%	149	157	411
Matheus Dória Macedo	01:18:39	12% 25% 21% 17% 25%	00:09:41 00:19:21 00:16:10 00:13:33 00:19:55	63%	97%	128	127	215
PH Ganso	01:18:40	8% 34% 26% 18% 13%	00:06:41 00:26:55 00:20:26 00:14:14 00:10:07	67%	96%	107	137	210
Michel Bastos	01:18:40	1% 35% 46% 9% 10%	00:00:45 00:27:11 00:36:05 00:07:08 00:07:47	69%	88%	104	137	362
Denilson Pereira Neves	01:18:39	5% 24% 39% 21% 11%	00:04:17 00:18:56 00:30:25 00:16:26 00:08:36	64%	92%	106	120	309
Ricardo Adrián Centurión	01:18:43	10% 40% 23% 21% 7%	00:07:30 00:31:06 00:18:18 00:16:22 00:05:40	70%	92%	107	148	392
Rogério Cenil	01:18:39	3% 24% 31% 25% 17%	00:02:09 00:18:50 00:24:38 00:19:49 00:13:14	60%	88%	86	108	281
Alexandre Rodriques da Silva	01:18:45	3% 21% 30% 31% 15%	00:02:33 00:16:46 00:23:30 00:24:03 00:12:04	65%	92%	80	125	358