

# STRESS- UND REGENERATIONSBERICHT



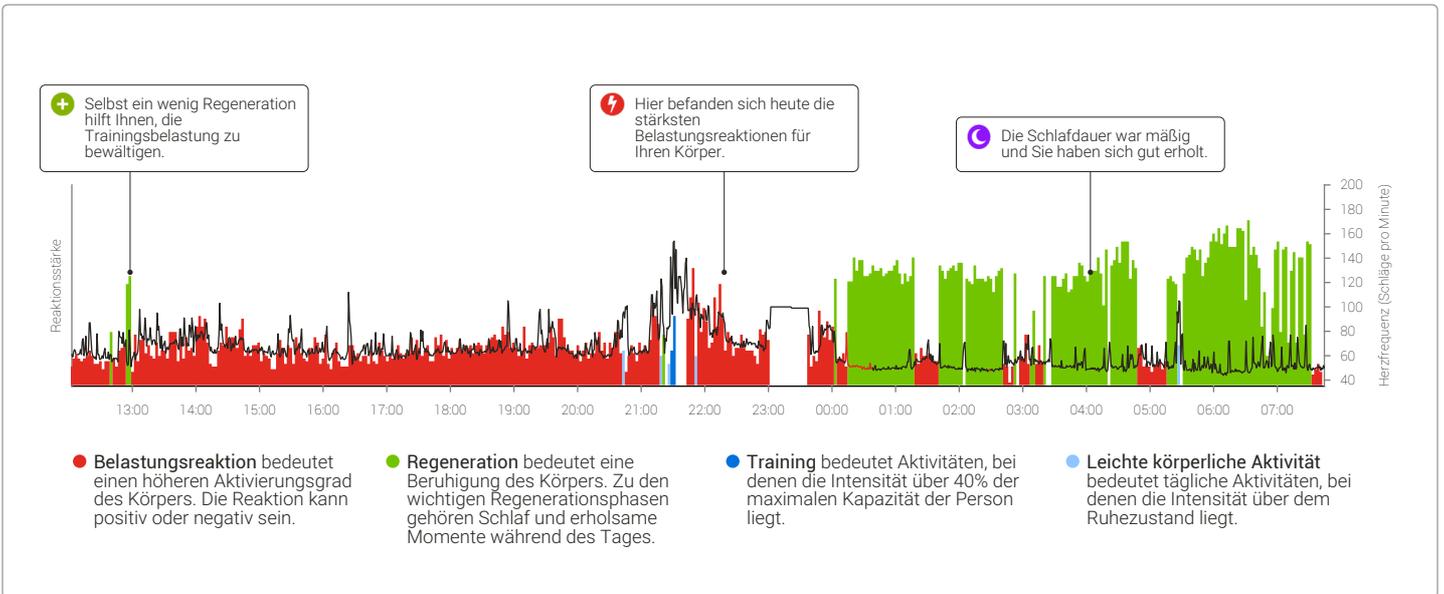
## Beispiel-Athlet

Alter	25
Gewicht (kg)	70
Größe (cm)	178
Max. Herzfrequenz	200
Ruhepuls	35
Aktivitätsklasse	6,0

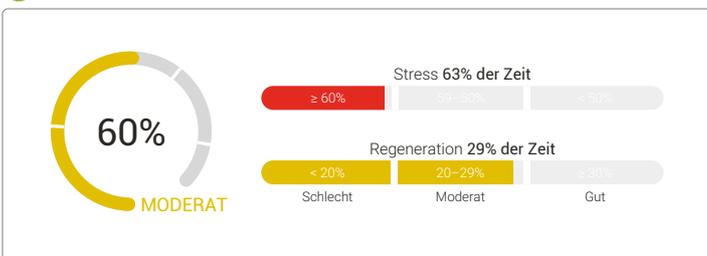
## Details der Messung:

Startzeit	Montag 4.6.2018 12:02
Dauer	19 Stunden 42 Minuten
Herzfrequenz (min./durchschn./max.)	43 / 61 / 151 Schläge/min
RMSSD (wach/schlafend)	38 / 70
Kalorien (gesamt/Kohlenhydrate/Fette)	1600 / 706 / 894 kcal

## KÖRPERREAKTIONEN



## 24-H-VERHÄLTNIS VON STRESS UND REGENERATION



## NÄCHTLICHE REGENERATION



## NACHVERFOLGEN

