

Startzeit der Messung:
Fr 12 Jun 2015 07:25

TRAININGSBERICHT

BRUNO VIEIRA DO NASCIMENTO

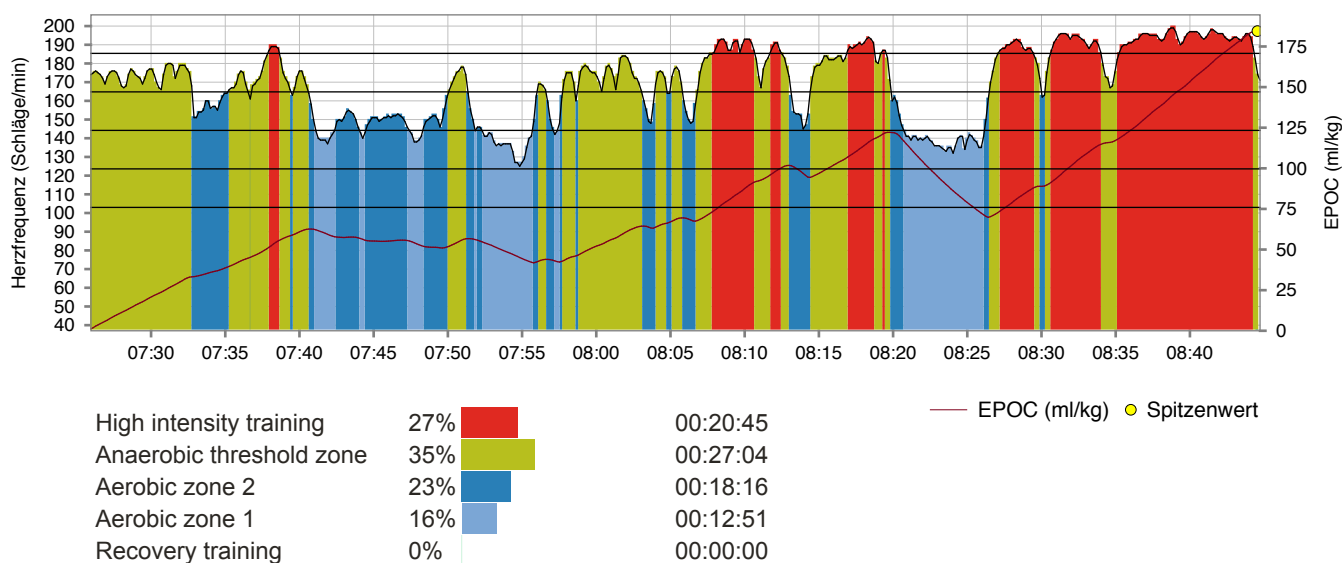
Alter 20
Größe (cm) 179
Gewicht (kg) 66
Ruhe-HF 37
Maximale HF 206
Aktivitätsklasse 8.0

Übungszusammenfassung:

TRAININGSART Fußball
TRAININGSEFFEKT 4.2
TRIMP 185
DAUER 01:18:50 hh:mm:ss
HF tief/mittel/hoch 125/169/200 bpm
KALORIEN 1027 kcal
Kohlenhydrate/Fette 648/379 kcal

NOTIZEN:

TRAININGSDIAGRAMM



TRAININGSEFFEKT



65% AEROB
35% ANAEROB

ERHEBLICHE VERBESSERUNG

Dieses Training verbessert Ihre aerobe Fitness deutlich und hat einen mäßigen Einfluss auf Ihre anaerobe Fitness.

i Anaerobe Fitness drückt in diesem Kontext Ihre Fähigkeit aus, kurz anhaltende Übungen bei maximaler Belastung durchzuführen, während aerobe Fitness Ihre Kapazität aufzeigt, länger anhaltende Übungen bei submaximaler Belastung durchzuführen.

WÖCHENTLICHE TRAININGSBELASTUNG

