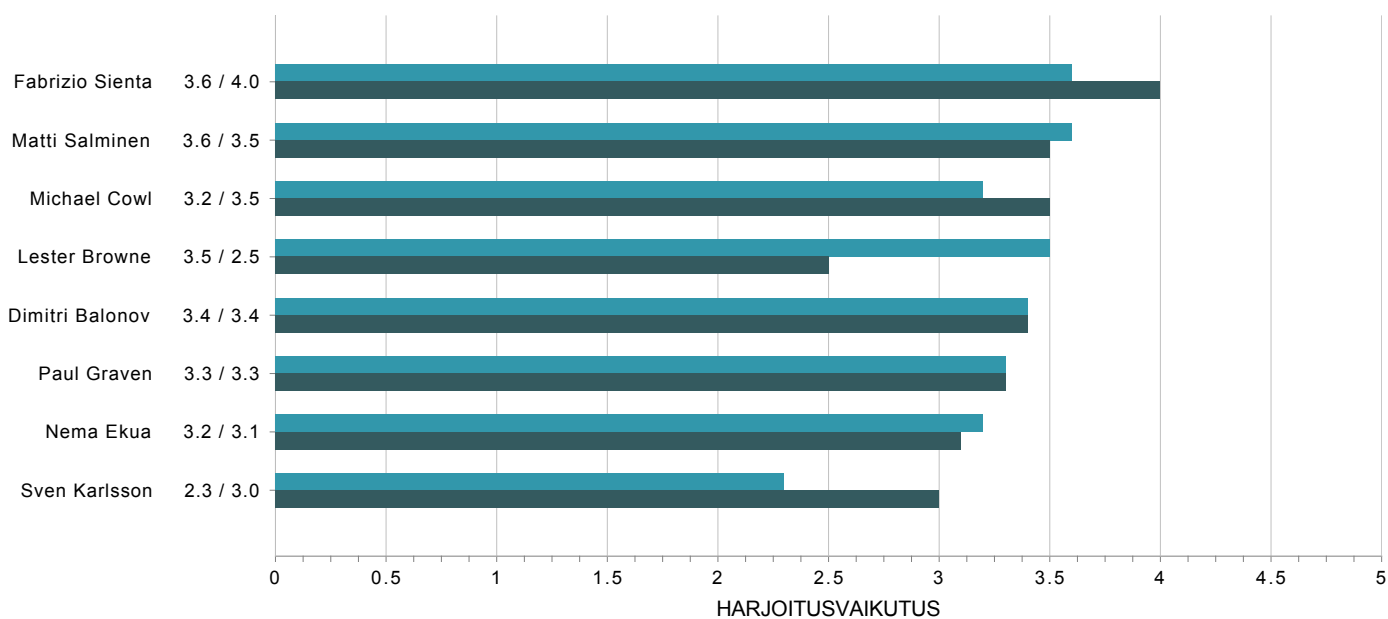


RYHMÄRAPORTTI

	HARJOITUSVAIKUTUS	TRIMP	INTENSITEETTI (%HRmax)
First Team	3.3 3.3	156	67 %
Defense	3.2 3.4	152	66 %
Offense	3.2 3.0	138	65 %

HARJOITUSVAIKUTUSJAKAUMA

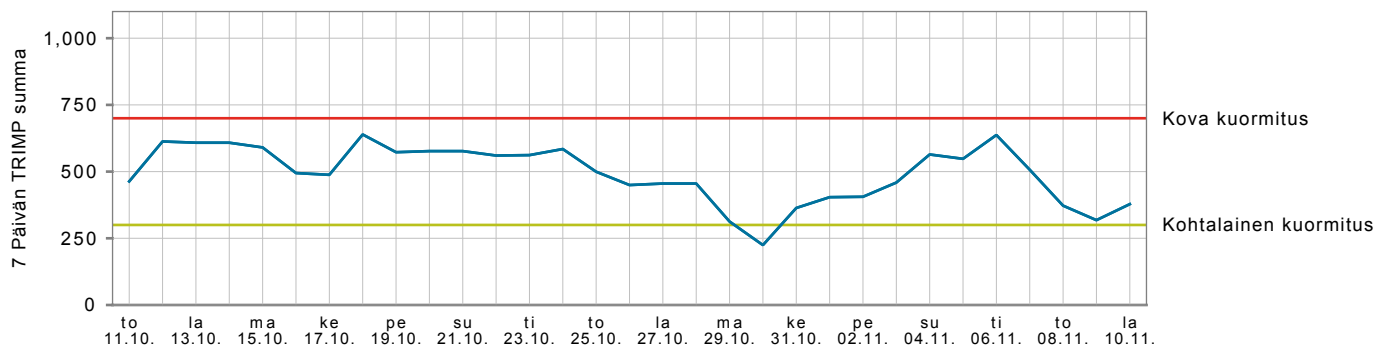


Keskiarvo



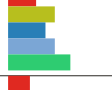




- 5.0 Ylikuormittava
- 4.0-4.9 Erittäin kehittävä Harjoitusvaikutus
- 3.0-3.9 Kehittävä Harjoitusvaikutus
- 2.0-2.9 Ylläpitävä Harjoitusvaikutus
- 1.0-1.9 Kevyt Harjoitusvaikutus
- 0.0-0.9 Ei vaikutusta

VIIKOITTAINEN HARJOITUSKUORMITUS



HARJOITUKSEN YKSITYISKOHDAT

Nimi	Kesto	Aika harjoitusalueilla	Intensiteetti (%HRmax)		Harjoituskuormitus				
			Ka.	Max.	EPOC	TRIMP	TRIMP (7 päivää)		
First Team	02:05:59	9% 17% 13% 20% 28%		00:11:22 00:21:33 00:16:34 00:25:01 00:35:36	67 %	96 %	102	156	378
Fabrizio Sienta	02:05:55	23% 20% 11% 19% 22%		00:28:49 00:24:59 00:14:04 00:23:27 00:27:48	73 %	98 %	124	214	550
Matti Salminen	02:05:55	3% 27% 12% 17% 31%		00:04:00 00:33:44 00:15:24 00:21:49 00:39:00	67 %	94 %	131	152	453
Michael Cowl	02:05:55	9% 15% 12% 15% 20%		00:11:05 00:19:24 00:15:15 00:18:20 00:25:39	63 %	96 %	91	142	290
Lester Browne	02:05:55	7% 11% 12% 11% 28%		00:08:35 00:14:34 00:14:53 00:14:17 00:34:54	62 %	97 %	118	123	461
Dimitri Balonov	02:05:55	14% 16% 9% 22% 33%		00:16:51 00:20:33 00:10:49 00:28:09 00:42:01	68 %	97 %	109	174	446
Paul Graven	02:05:55	14% 8% 14% 31% 29%		00:17:39 00:10:25 00:16:59 00:39:12 00:36:43	68 %	99 %	103	162	540
Nema Ekua	02:06:30	1% 23% 22% 21% 29%		00:01:50 00:29:18 00:27:31 00:26:12 00:36:22	69 %	93 %	96	156	540
Sven Karlsson	02:05:55	2% 15% 14% 23% 34%		00:02:05 00:19:29 00:17:39 00:28:40 00:42:21	63 %	94 %	46	122	362