

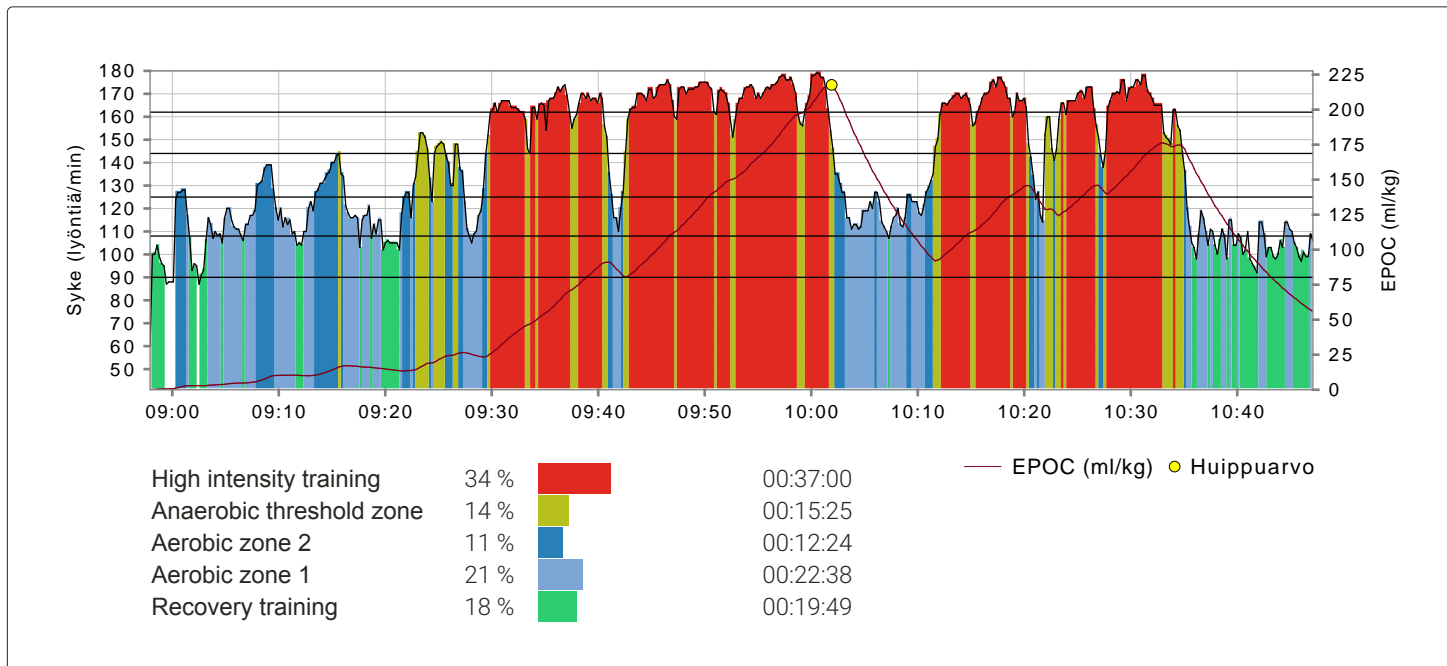
LESTER BROWNE

Ikä	27
Pituus (cm)	173
Paino (kg)	76
Leposyke	41
Maksimisyke	180
Aktiivisuusluokka	8.0

Harjoitusten yhteenveto:

LAJI	Training	MERKINNÄT: -
HARJOITUSVAIKUTUS	4.7/4.7	
aerobinen / anaerobinen		
TRIMP	219	
KESTO	01:49:25 (hh:mm:ss)	
Syke alin/keskiarvo/korkein	69/138/179 bpm	
KALORIT	992 kcal	
hiilihydraatit / rasvat	625/367 kcal	

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

