

RAPPORT D'ENTRAÎNEMENT

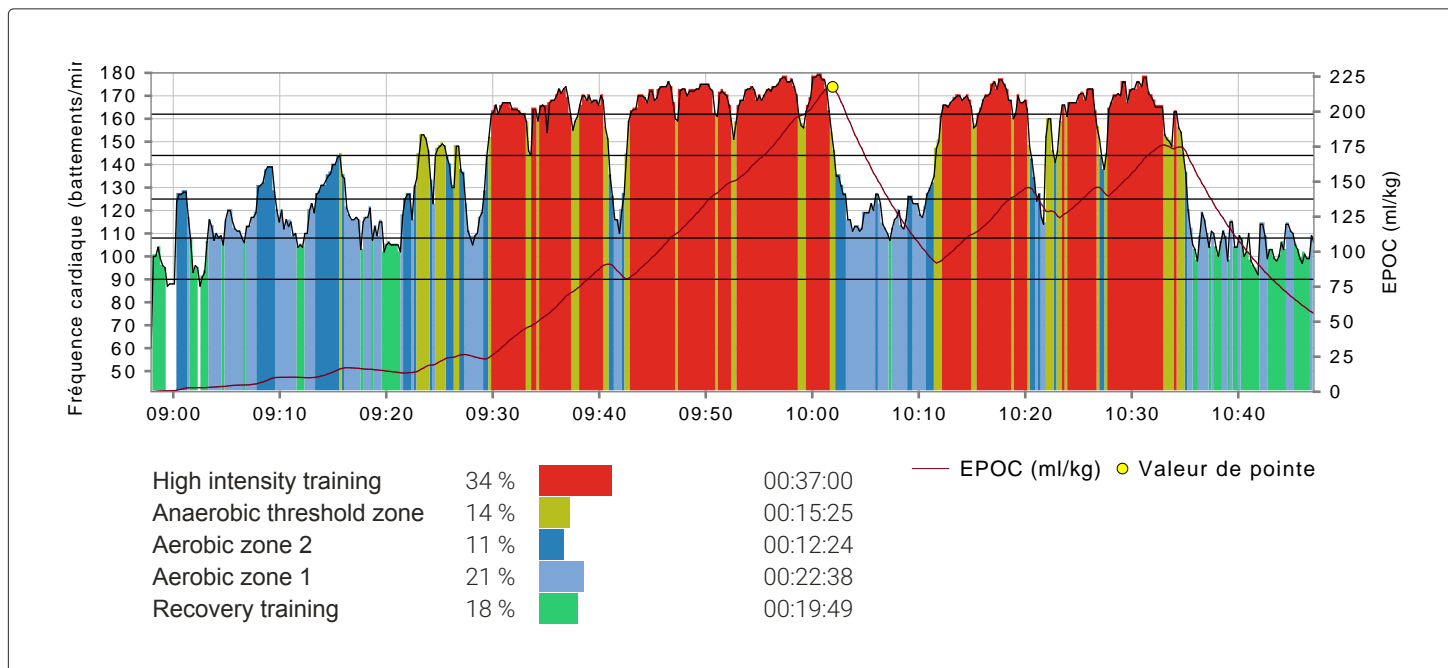
LESTER BROWNE

Âge 27
Hauteur (cm) 173
Poids (kg) 76
FC au repos 41
FC maximale 180
Catégorie d'activité 8.0

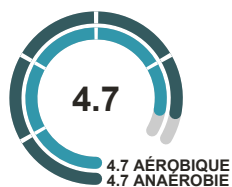
Résumé de l'exercice :

TYPE D'ENTRAÎNEMENT **Training** REMARQUESÂ : -
EFFET D'ENTRAÎNEMENT **4.7/4.7**
aérobie / anaérobie
TRIMP **219**
DURÉE **01:49:25** (hh:mm:ss)
FC faible/moy./élevée **69/138/179** bpm
CALORIES **992** kcal
glucides / lipides **625/367** kcal

GRAPHIQUE D'ENTRAÎNEMENT



EFFET DE L'ENTRAÎNEMENT



AMÉLIORATION ÉLEVÉE

Cette séance d'entraînement a fortement amélioré votre aptitude physique aérobie et a également eu un impact modéré sur votre aptitude physique anaérobie.

i Neste contexto, a condição anaeróbia corresponde à sua capacidade para realizar trabalho máximo repetido em pouco tempo e a condição aeróbia equivale à realização de trabalho submáximo prolongado.

CHARGE D'ENTRAÎNEMENT HEBDOMADAIRE

