

# TRAININGSBERICHT

## LESTER BROWNE

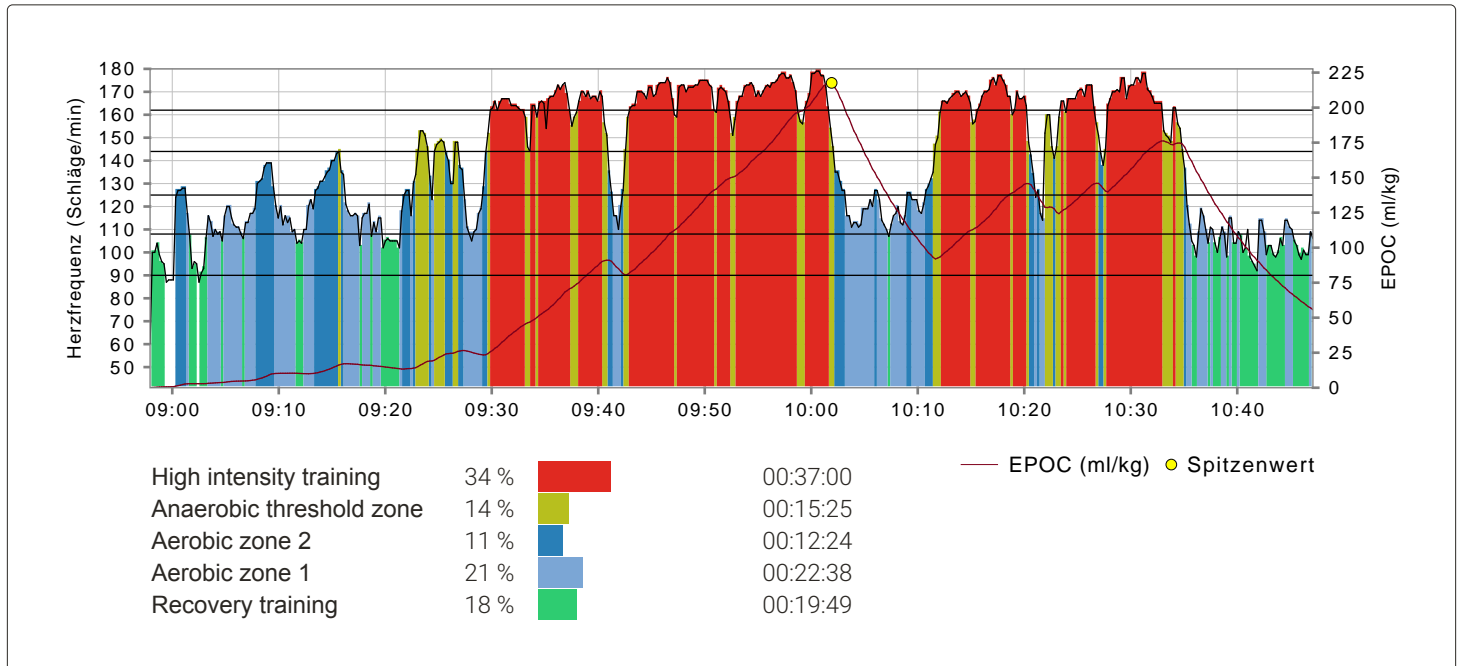
Alter 27  
Größe (cm) 173  
Gewicht (kg) 76  
Ruhe-HF 41  
Maximale HF 180  
Aktivitätsklasse 8.0

## Übungszusammenfassung:

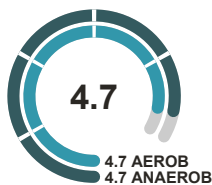
TRAININGSART **Training**  
TRAININGSEFFEKT **4.7/4.7**  
aerob / anaerob  
TRIMP **219**  
DAUER **01:49:25 (hh:mm:ss)**  
HF tief/mittel/hoch **69/138/179 bpm**  
KALORIEN **992 kcal**  
Kohlenhydrate/Fette **625/367 kcal**

NOTIZEN: -

## TRAININGSDIAGRAMM



## TRAININGSEFFEKT



### ERHEBLICHE VERBESSERUNG

Dieses Training verbesserte die aerobe Fitness deutlich und hatte einen erheblichen Einfluss auf die 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

