

INFORME DE ENTRENAMIENTO

LESTER BROWNE

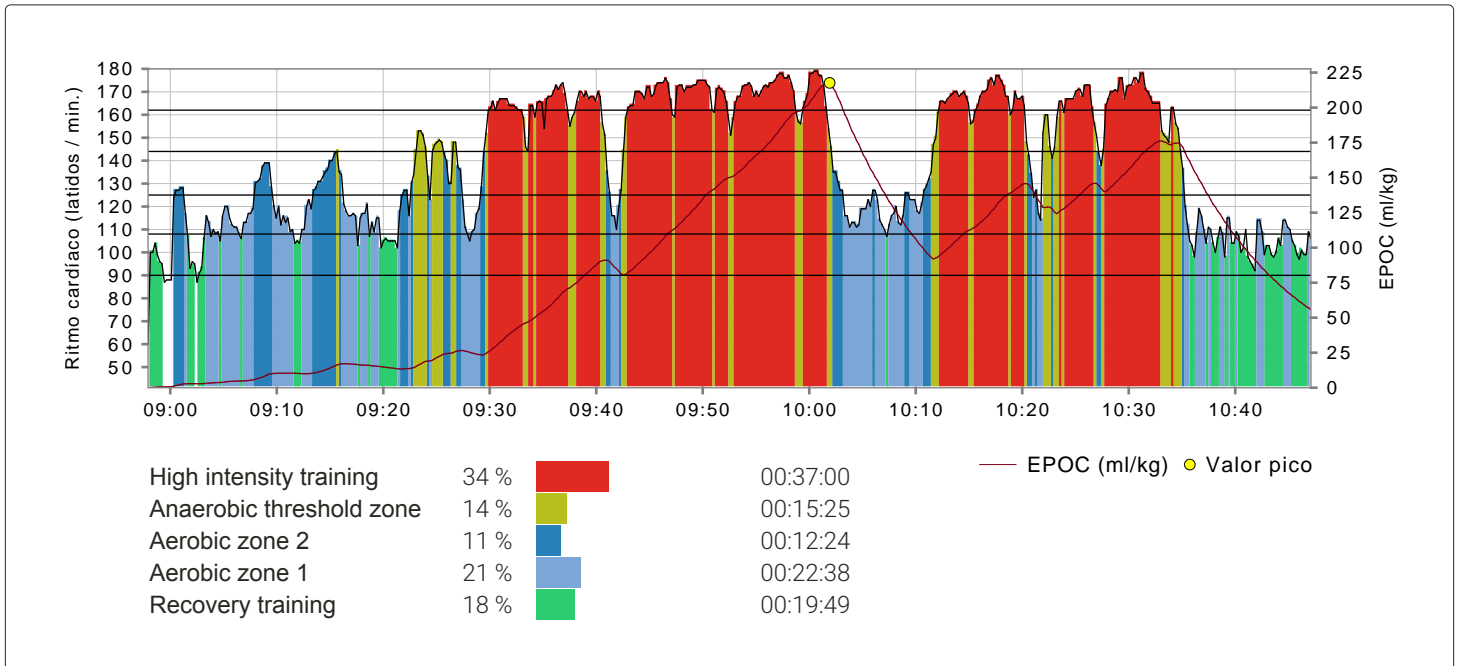
Edad 27
 Altura (cm) 173
 Peso (kg) 76
 HR en reposo 41
 HR máx. 180
 Clase de actividad 8.0

Resumen del ejercicio:

TIPO DE ENTRENAMIENTO **Training**
 EFECTO DEL ENTRENAMIENTO **4.7/4.7**
 aerobio / anaeróbico
 TRIMP **219**
 DURACIÓN **01:49:25** (hh:mm:ss)
 HR bajo/medio/alto **69/138/179** lpm
 CALORÍAS **992** kcal
 carbohidratos / grasas **625/367** kcal

NOTAS: -

TABLA DE ENTRENAMIENTO



EFECTO DEL ENTRENAMIENTO



MEJORA NOTABLE

Este entrenamiento ha mejorado notablemente su fitness aeróbico y también ha tenido un impacto moderado en su fitness anaeróbico.

i En este contexto, fitness anaeróbico es sinónimo de capacidad para la ejecución de ejercicios repetidos a corto plazo y máxima frecuencia, y fitness aeróbico es el equivalente a la realización de ejercicios submáximos prolongados

CARGA DE ENTRENAMIENTO SEMANAL

