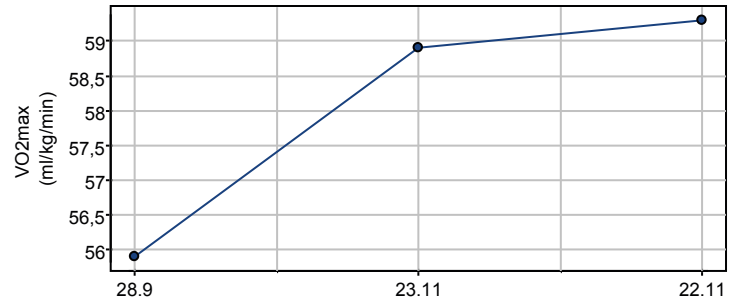


Nimi:

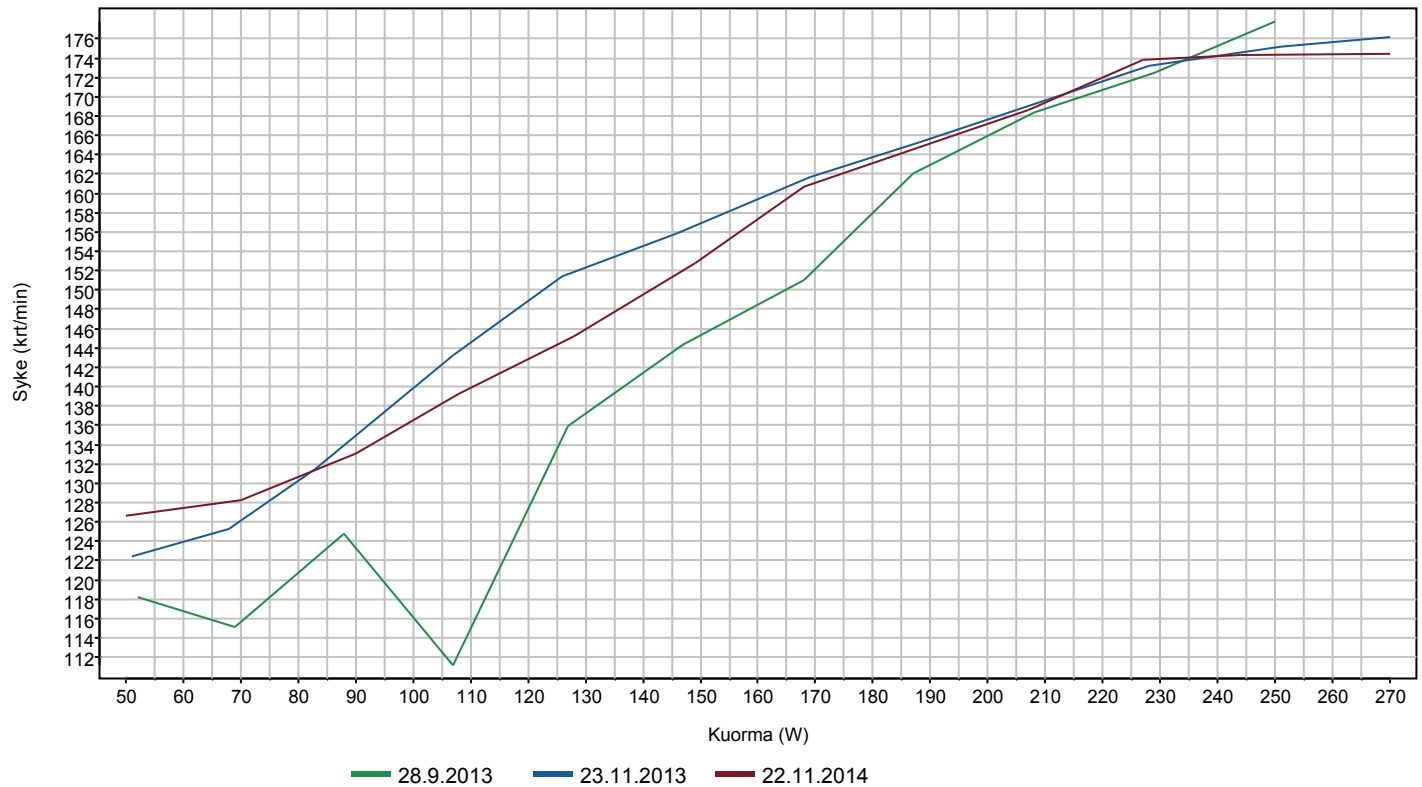
Aikaväli: 28.9.2013 - 22.11.2014

Testiprotokolla

Kuntotesti Maksimaalinen
Laji Pyöräily
Aloitustaso 50 W
Tason nosto 20 W
Tason kesto 02:00
Palautumisen kesto 00:20



Testin kuvaaja

**Kunnon kehitys seurantajakson aikana oli 6%**

Huippuarvojen taulukko

PVM	Testin kesto (min:sec)	HRmax (krt/min)	RespR max (krt/min)	EPOCpeak (ml/kg)	VO ₂ max (ml/kg)	METmax (mets)	Maksimi-kuorma
28.9.2013	24:39	179	39	98	55,9	16	250
23.11.2013	26:19	177	44	123	58,9	16,8	270
22.11.2014	26:50	177	38	124	59,3	17	270

Seuranta

Kuntotestin seurantaraportin kautta voidaan eri testejä verrata keskenään ja nähdään kuntotason muutokset ja myös millä alueella parannusta on tapahtunut eniten.

Kuntotestiparametrien seuranta

