

## Nimi:

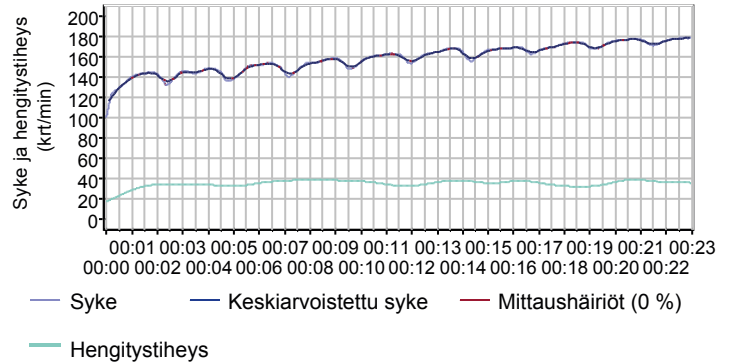
Päivämäärä: 18.12.2014

## Henkilön taustatiedot

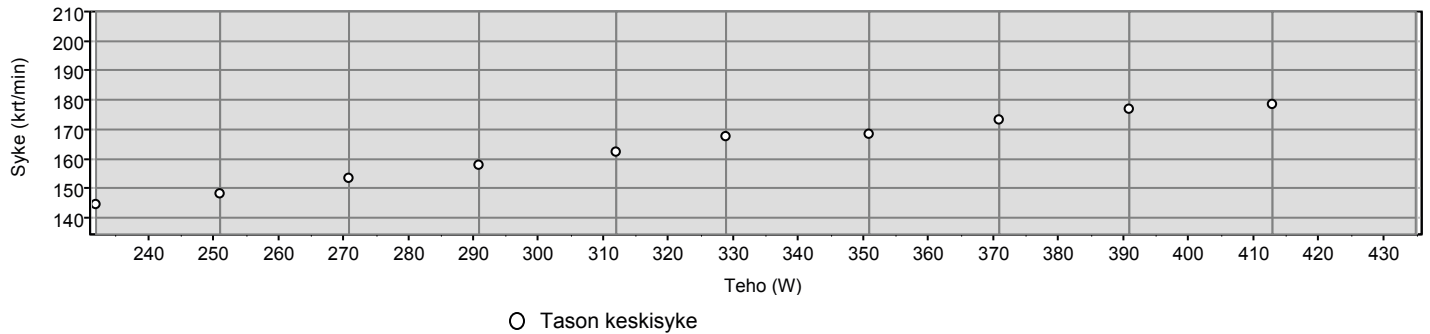
Ikä 37  
Pituus (cm) 170  
Paino (kg) 68  
Sukupuoli Mies

## Testiprotokolla

Laji Pyöräily  
Aloitustaso 230 W  
Tason nosto 20 W  
Tason kesto 00:02:00  
Palautumisen kesto 00:20



## Testin kuvaaja



## Testitulokset

Arvioitu VO2max:	79,4 ml/kg/min	Korkein syke:	178 krt/min
Arvioitu METmax:	22,7 MET	Korkein hengitystiheys:	39 krt/min
Maksimiyöteho:	413 W	EPOCpeak:	110 ml/kg (TE 3)
		Suosittelut aktiivisuusluokka (0-10):	9,5

**VO2max: 79,4 ml/kg/min**

## Testin tiedot

Taso	Teho (W)	Kesto (s)	Syke (krt/min)	Hengityst. (krt/min)	EPOC (ml/kg)	Taso	Teho (W)	Kesto (s)	Syke (krt/min)	Hengityst. (krt/min)	EPOC (ml/kg)
1	232	120	144	33	6	6	329	120	168	38	51
2	251	120	148	34	13	7	351	120	168	37	62
3	271	120	154	37	21	8	371	120	173	33	75
4	291	120	158	39	30	9	391	120	177	38	89
5	312	120	162	34	40	10	413	120	178	36	105

## Yleiset harjoitteluohjeet

Aerobinen harjoitusvaikutus	EPOC (ml/kg)	Tehoalue	Syke (krt/min)	Kesto (min)
1.0 - 1.9 Ei merkittävää harjoitusvaikutusta	< 26	huolto/ peruskestävyys	106 - 118	60
2.0 - 2.9 Ylläpitävä harjoitusvaikutus	27 - 79	peruskestävyys	118 - 131	120
3.0 - 3.9 Kehittävä harjoitusvaikutus	80 - 182	vauhtikestävyys	131 - 149	120
4.0 - 4.9 Erittäin kehittävä harjoitusvaikutus	183 - 287	vauhti-/ maksimikestävyys	149 - 167	75
5 Tilapäinen ylikuormitus	> 288	maksimikestävyys	167 - 190	40

Harjoituksen kesto ja intensiteetti vaikuttavat siihen, minkälainen vaikutus harjoituksella on fyysiseen kuntoosi. Taulukossa on esitetty esimerkkiharjoitukset, joiden avulla voit saavuttaa halutun harjoitusvaikutuksen. Esimerkkiharjoitusten syketasot ja ajat ovat viitteellisiä, tarkat arvot saadaan mittaamalla suoraan harjoitusvaikutusta.