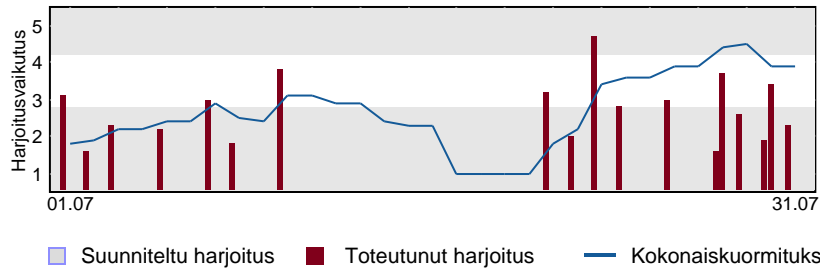


# Harjoitusohjelma

**Henkilö:** Savolainen Keijo  
**Aikaväli:** 1.7.2008 - 31.7.2008  
**Henkilön taustatiedot**  
 Ikä 46  
 Pituus (cm) 187  
 Paino (kg) 78  
 Aktiivisuusluokka 7  
 Harjoittelutaso 6



**Kokonais kuormitus**  
 Kova  
 Keskikova  
 Kevyt

## Aerobinen harjoitusvaikutus

Harjoitusvaikutus kuvaa yksittäisen harjoituksen vaikutusta hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoon. Harjoitusvaikutus on jaettu viiteen luokkaan:



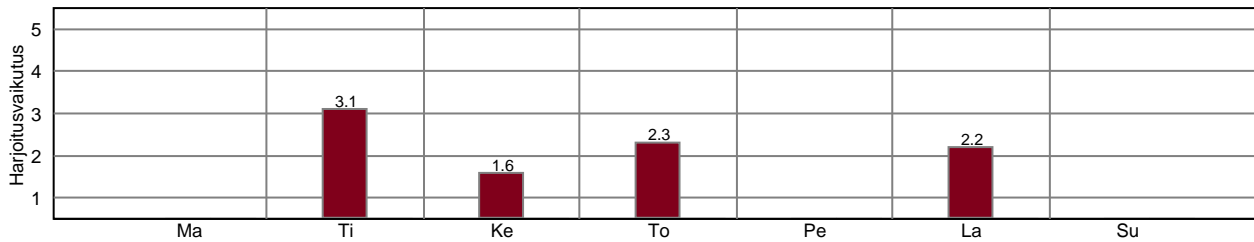
1,0 - 1,9	Ei merkittävää harjoitusvaikutusta
2,0 - 2,9	Ylläpitävä harjoitusvaikutus
3,0 - 3,9	Kehittävä harjoitusvaikutus
4,0 - 4,9	Erittäin kehittävä harjoitusvaikutus
5	Tilapäinen ylikuormitus

## Yleiset harjoitteluohteet

Toteutuneet harjoitukset (punaiset palkit) ja suunnitellut harjoitukset (harmaat palkit) on esitetty harjoitusvaikutus-asteikolla. Harjoitusohjelmassa on lisäksi esitetty suositellut kestot, joiden aikana harjoitusvaikutus tulisi saavuttaa.

Harjoittelussa on huomioitava, että jokaisen yksittäisen harjoituksen ei tule olla kehittävä. Kevyemmät harjoitukset ovat tärkeitä pohjakunnon vahvistamiseksi ja elimistön palauttamiseksi kovista harjoituksista. Liian kova harjoittelu voi johtaa pitkällä aikavälillä ylikuntoon ja liian kevyt kuormitus puolestaan kuntotason laskuun. Kokonaiskuormituksen seuranta antaa tietoa siitä, millä tasolla kuormitus on valitulla ajanjaksolla.

## Viikko 27 1.7.2008 - 6.7.2008



EPOC: 76 ml/kg  
 Kesto: 78 min  
 Intervalli - 13.6 km - 78 min

EPOC: 15 ml/kg  
 Kesto: 83 min  
 Palauttava - 11.8 km - 81 min

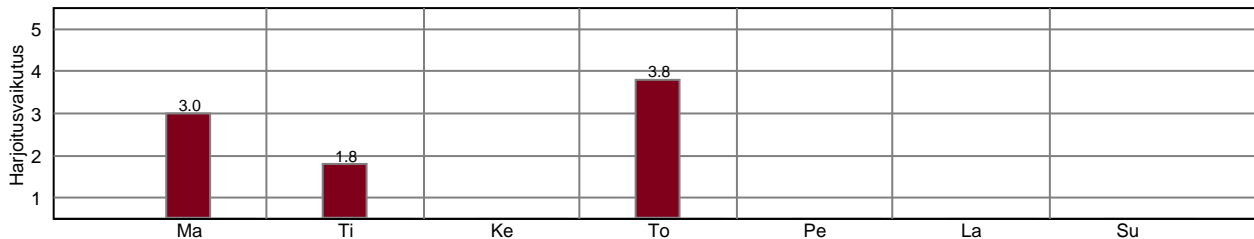
EPOC: 39 ml/kg  
 Kesto: 124 min  
 PK - 20.0 km - 124 min

EPOC: 36 ml/kg  
 Kesto: 259 min  
 Pitkä - 42.2 km - 260 min

**Kokonais kuormitus**  
**166 ml/kg (EPOC summa)**

Harjoitusten kesto:  
**9 h 4 min**

## Viikko 28 7.7.2008 - 13.7.2008



EPOC: 70 ml/kg  
 Kesto: 90 min  
 Intervalli - 16.0 km - 90 min

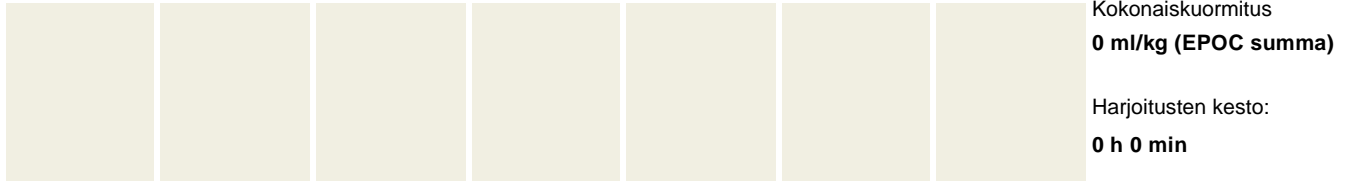
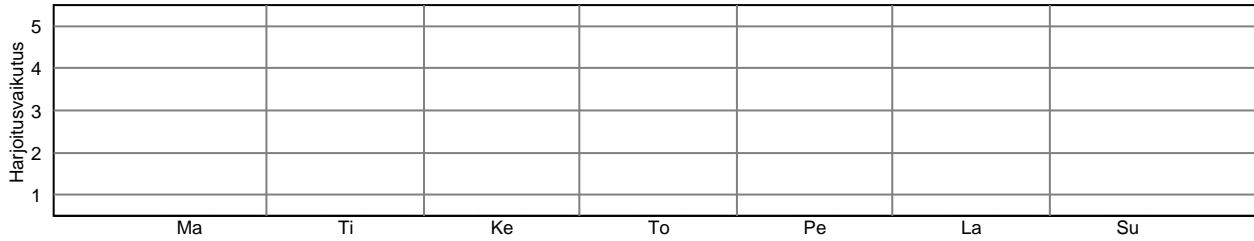
EPOC: 20 ml/kg  
 Kesto: 67 min  
 Palauttava - 10.0 km - 67 min

EPOC: 143 ml/kg  
 Kesto: 79 min  
 Tempo - 13.8 km - 79 min

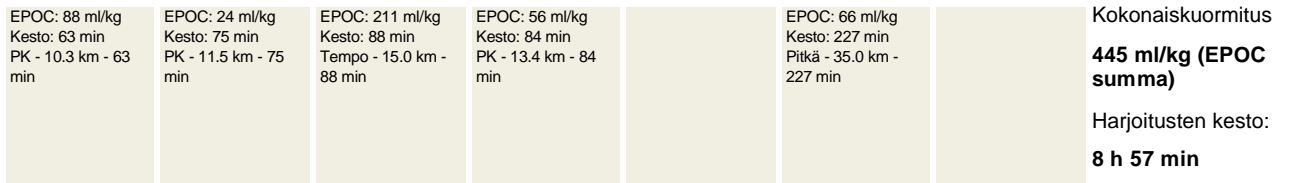
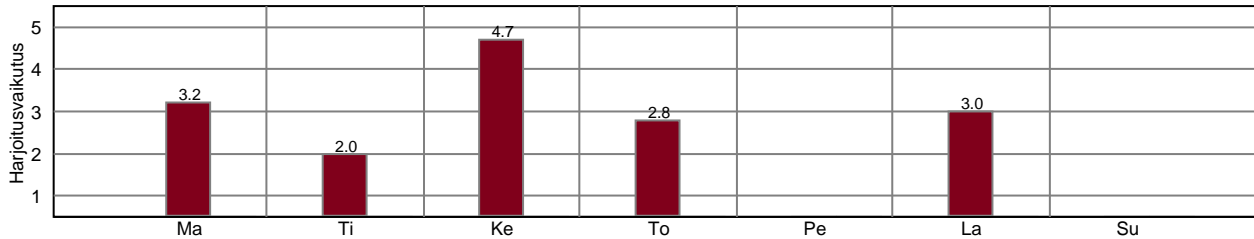
**Kokonais kuormitus**  
**233 ml/kg (EPOC summa)**

Harjoitusten kesto:  
**3 h 56 min**

## Viikko 29 14.7.2008 - 20.7.2008



## Viikko 30 21.7.2008 - 27.7.2008



## Viikko 31 28.7.2008 - 31.7.2008

