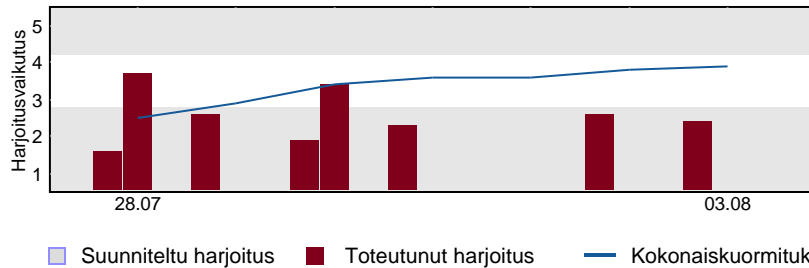


Harjoitusohjelma

Henkilö: Savolainen Keijo
Aikaväli: 28.7.2008 - 3.8.2008
Henkilön taustatiedot
 Ikä 46
 Pituus (cm) 187
 Paino (kg) 78
 Aktiivisuusluokka 7,5
 Harjoittelutaso 6



Kokonais kuormitus
 Kova
 Keskikova
 Kevyt

Aerobinen harjoitusvaikutus

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



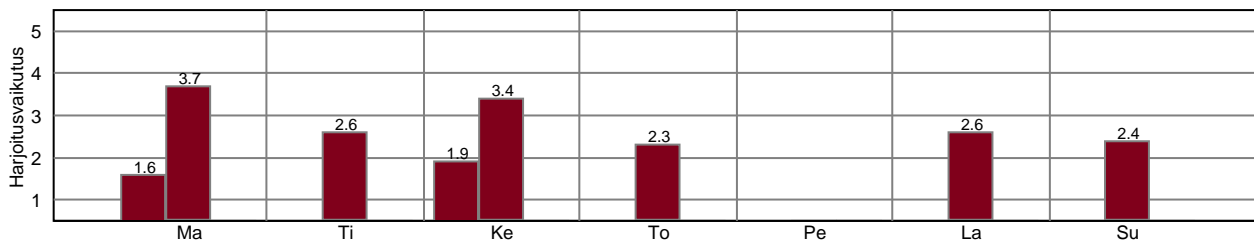
1,0 - 1,9	Ei merkittävää harjoitusvaikutusta
2,0 - 2,9	Ylläpitävä harjoitusvaikutus
3,0 - 3,9	Kehittävä harjoitusvaikutus
4,0 - 4,9	Erittäin kehittävä harjoitusvaikutus
5	Tilapäinen ylikuormitus

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 31 28.7.2008 - 3.8.2008



EPOC: 15 ml/kg
 Kesto: 56 min
 Palauttava - 8.0 km - 56 min
 EPOC: 116 ml/kg
 Kesto: 92 min
 Intervalli - 16.4 km - 93 min

EPOC: 44 ml/kg
 Kesto: 112 min
 PK - 19.2 km - 113 min

EPOC: 18 ml/kg
 Kesto: 53 min
 Palauttava - 8.0 km - 53 min
 EPOC: 94 ml/kg
 Kesto: 93 min
 Intervalli - 16.4 km - 93 min

EPOC: 35 ml/kg
 Kesto: 112 min
 PK - 18.0 km - 112 min

EPOC: 44 ml/kg
 Kesto: 239 min
 Pitkä - 38.4 km - 240 min

EPOC: 37 ml/kg
 Kesto: 89 min
 PK - 14.9 km - 89 min

Kokonais kuormitus
403 ml/kg (EPOC summa)
 Harjoitusten kesto:
14 h 6 min