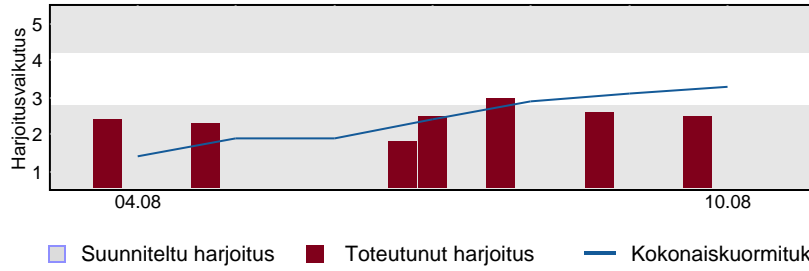


Harjoitusohjelma

Henkilö: Savolainen Keijo
Aikaväli: 4.8.2008 - 10.8.2008
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:



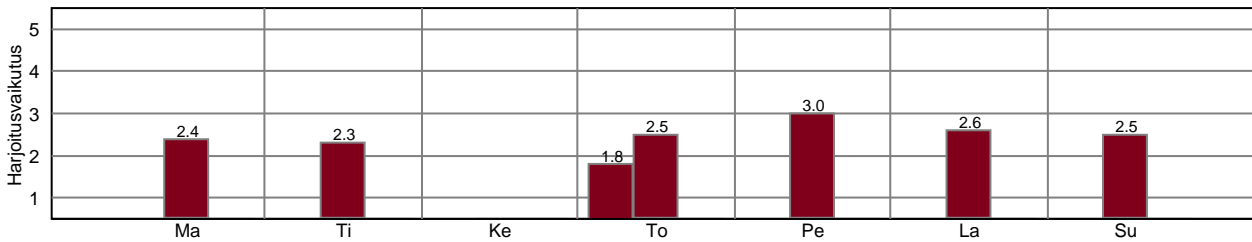
1,0 - 1,9	Ei merkittävää harjoitusvaikutusta
2,0 - 2,9	Ylläpitävä harjoitusvaikutus
3,0 - 3,9	Kehittävä harjoitusvaikutus
4,0 - 4,9	Erittäin kehittävä harjoitusvaikutus
5	Tilapäinen ylikuormitus

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 pohjakunnan 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 32 4.8.2008 - 10.8.2008



EPOC: 40 ml/kg
Kesto: 77 min
Intervalli - 13.3 km - 77 min

EPOC: 38 ml/kg
Kesto: 68 min
PK - 12.0 km - 68 min

EPOC: 18 ml/kg
Kesto: 46 min
Palauttava - 6.5 km - 45 min
EPOC: 45 ml/kg
Kesto: 77 min
Intervalli - 13.2 km - 77 min

EPOC: 64 ml/kg
Kesto: 60 min
PK - 10.3 km - 60 min

EPOC: 51 ml/kg
Kesto: 61 min
PK - 10.0 km - 61 min

EPOC: 44 ml/kg
Kesto: 120 min
Pitkä - 20.2 km - 120 min

Kokonais kuormitus
300 ml/kg (EPOC summa)

Harjoitusten kesto:
8 h 29 min