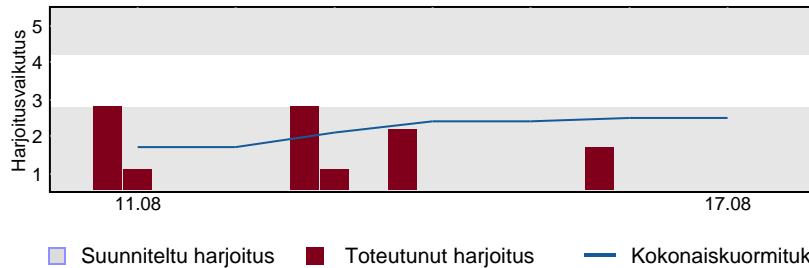


Harjoitusohjelma

Henkilö: Savolainen Keijo
Aikaväli: 11.8.2008 - 17.8.2008

Henkilön taustatiedot

Ikä 46
Pituus (cm) 187
Paino (kg) 78
Aktiivisuusluokka 8
Harjoittelutaso 6



Kokonais kuormitus
Kova
Keskikova
Kevyt

Aerobinen harjoitusvaikutus

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



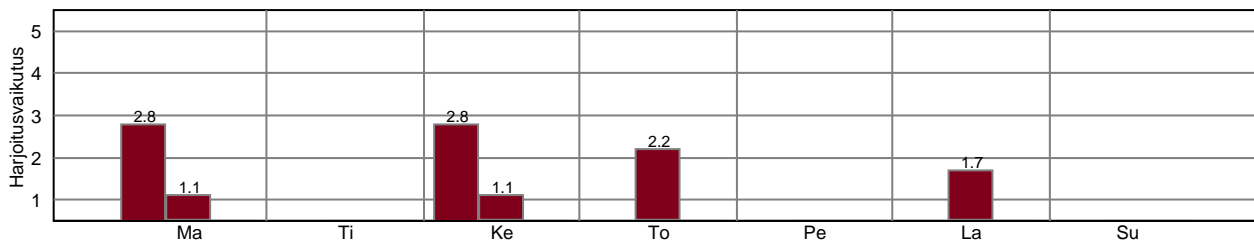
1,0 - 1,9	Ei merkittävää harjoitusvaikutusta
2,0 - 2,9	Ylläpitävä harjoitusvaikutus
3,0 - 3,9	Kehittävä harjoitusvaikutus
4,0 - 4,9	Erittäin kehittävä harjoitusvaikutus
5	Tilapäinen ylikuormitus

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 33 11.8.2008 - 17.8.2008



EPOC: 59 ml/kg
Kesto: 57 min
Intervalli - 10.0 km - 57 min
EPOC: 3 ml/kg
Kesto: 36 min
Puntti - 36 min

EPOC: 61 ml/kg
Kesto: 48 min
Intervalli - 8.0 km - 49 min
EPOC: 3 ml/kg
Kesto: 42 min

EPOC: 32 ml/kg
Kesto: 29 min
Palauttava - 5.0 km - 32 min

EPOC: 18 ml/kg
Kesto: 101 min
PK - 16.0 km - 101 min

Kokonais kuormitus
176 ml/kg (EPOC summa)
Harjoitusten kesto:
5 h 13 min