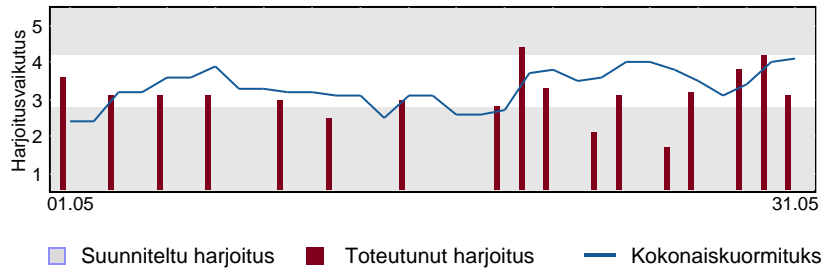


Harjoitusohjelma

Henkilö: Savolainen Keijo
Aikaväli: 1.5.2009 - 31.5.2009

Henkilön taustatiedot

Ikä 46
 Pituus (cm) 187
 Paino (kg) 81
 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:



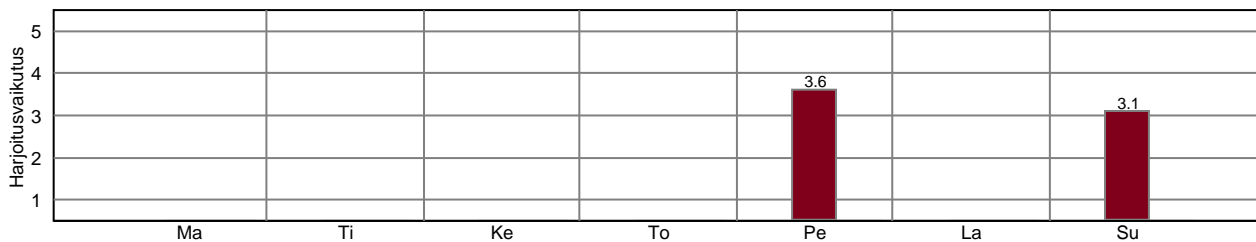
- 1,0 - 1,9 Ei merkittävää harjoitusvaikutusta
- 2,0 - 2,9 Ylläpitävä harjoitusvaikutus
- 3,0 - 3,9 Kehittävä harjoitusvaikutus
- 4,0 - 4,9 Erittäin kehittävä harjoitusvaikutus
- 5 Tilapäinen ylikuormitus

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 18 1.5.2009 - 3.5.2009

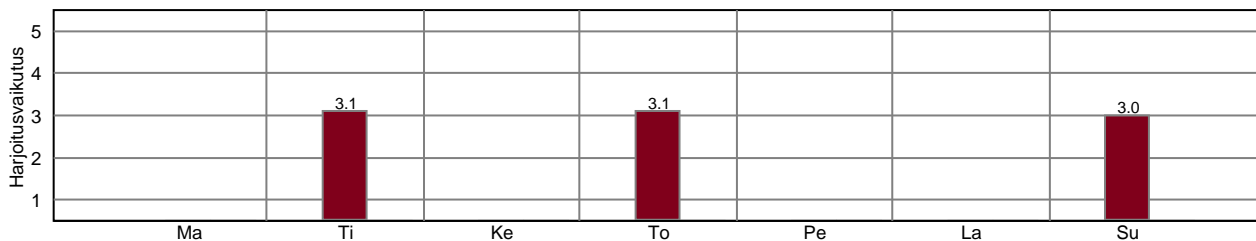


EPOC: 93 ml/kg
 Kesto: 113 min
 VK - 19.0 km - 114 min

EPOC: 52 ml/kg
 Kesto: 124 min
 Pitkä - 21.2 km - 124

Kokonais kuormitus
145 ml/kg (EPOC summa)
 Harjoitusten kesto:
3 h 57 min

Viikko 19 4.5.2009 - 10.5.2009



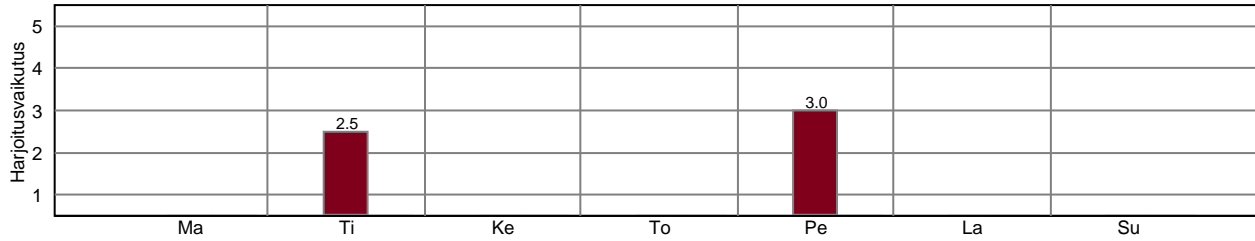
EPOC: 51 ml/kg
 Kesto: 100 min
 PK - 16.1 km - 100 min

EPOC: 51 ml/kg
 Kesto: 105 min
 PK - 17.2 km - 106 min

EPOC: 44 ml/kg
 Kesto: 102 min
 PK - 17.3 km - 102 min

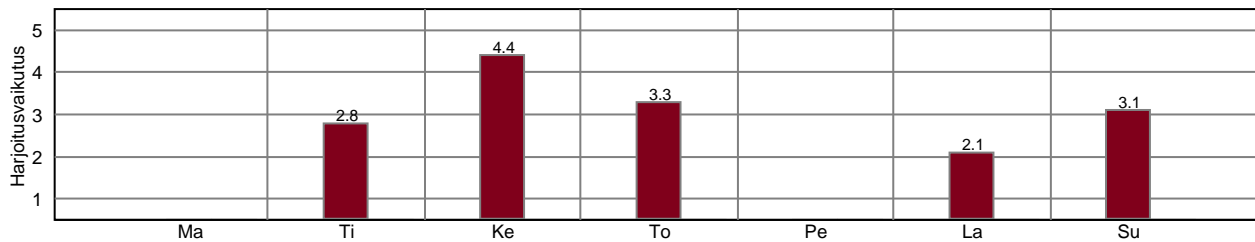
Kokonais kuormitus
146 ml/kg (EPOC summa)
 Harjoitusten kesto:
5 h 7 min

Viikko 20 11.5.2009 - 17.5.2009



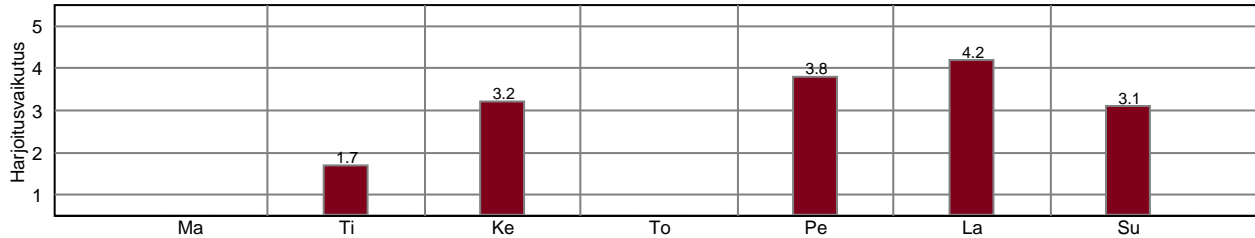
	EPOC: 32 ml/kg Kesto: 107 min			EPOC: 48 ml/kg Kesto: 120 min PK - 19.4 km - 120 min			Kokonaiskuormitus 80 ml/kg (EPOC summa) Harjoitusten kesto: 3 h 47 min
--	----------------------------------	--	--	--	--	--	---

Viikko 21 18.5.2009 - 24.5.2009



	EPOC: 40 ml/kg Kesto: 62 min PK - 10.3 km - 63 min	EPOC: 128 ml/kg Kesto: 60 min VK - 11.2 km - 61 min	EPOC: 75 ml/kg Kesto: 35 min VK - 6.2 km - 35 min		EPOC: 21 ml/kg Kesto: 33 min RR - 5.0 km - 33 min	EPOC: 64 ml/kg Kesto: 60 min PK - 10.0 km - 60 min	Kokonaiskuormitus 328 ml/kg (EPOC summa) Harjoitusten kesto: 4 h 10 min
--	--	---	---	--	---	--	--

Viikko 22 25.5.2009 - 31.5.2009



	EPOC: 12 ml/kg Kesto: 29 min RR - 4.1 km - 29 min	EPOC: 66 ml/kg Kesto: 38 min VK - 6.8 km - 39 min		EPOC: 126 ml/kg Kesto: 60 min VK - 11.0 km - 60 min	EPOC: 156 ml/kg Kesto: 60 min MK - 11.3 km - 60 min	EPOC: 73 ml/kg Kesto: 45 min PK - 8.1 - 45 min	Kokonaiskuormitus 433 ml/kg (EPOC summa) Harjoitusten kesto: 3 h 52 min
--	---	---	--	---	---	--	--