



ARKITIEEEN HUOLTO- JA HARJOITUSKESKUS

päivämäärä: 1.1.2013

aloitusajankohta: 19:27

ympäristön lämpötila: +2 °C

ajaja: Aki

maksimisyke: 180 bpm

maksimihapenotto: 72 ml/kg/min

harjoituksen kokonaiskesto: 1 h

jakso 1/6: alkuverryttely, teho noin 120 W, kadenssi noin 100

kesto	bpm_{avg}	bpm_{max}	<60%	60-70%	70-80%	80-90%	>90%
10:11	117	129	0:19	8:59	0:41	0:00	0:00
E (kcal)	E (J)	kad_{avg}	kad_{max}	P_{avg}	P_{max}	P_{avgtot}	η
121	506264	100	110	118	168	828.6	14.2%

kommentteja harjoituksesta:

- kovin helppoa

merkintöjen selitykset:

kesto harjoitusjakson kesto muodossa tuntia:minuuttia:sekuntia

bpm_{avg} sykkeen keskiarvo jakson aikana (lyöntiä minuutissa)

bpm_{max} sykkeen maksimiarvo jakson aikana (lyöntiä minuutissa)

<60% sykealueella alle 60% maksimisykkeestä vietetty aika muodossa tuntia:minuuttia:sekuntia

60-70% sykealueella 60-70% maksimisykkeestä vietetty aika muodossa tuntia:minuuttia:sekuntia

E (kcal) kokonaisenergiankulutus yksikössä kcal

E (J) kokonaisenergiankulutus yksikössä joule

kad_{avg} kadenssin keskiarvo jakson aikana (kierrosta minuutissa)

kad_{max} kadenssin maksimiarvo jakson aikana (kierrosta minuutissa)

P_{avg} mekaanisen tehon keskiarvo watteina

P_{max} mekaanisen tehon maksimiarvo watteina

P_{avgtot} kokonaisenergiatuotannosta laskettu kokonaistehon keskiarvo watteina

η ajajan keskimääräinen hyötysuhde jakson aikana (P_{avg}/P_{avgtot})



jakso 2/6: teho reilut 150 W, kadenssi noin 100

kesto	bpm_{avg}	bpm_{max}	<60%	60-70%	70-80%	80-90%	>90%
10:11	123	130	0:20	7:21	2:29	0:00	0:00
E (kcal)	E (J)	kad_{avg}	kad_{max}	P_{avg}	P_{max}	P_{avgtot}	η
134	560656	101	106	158	181	917.6	17.2%

kommentteja harjoituksesta:

- edelleen kevyttä

jakso 3/6: teho noin 180 W, kadenssi noin 100

kesto	bpm_{avg}	bpm_{max}	<60%	60-70%	70-80%	80-90%	>90%
10:10	130	138	0:15	0:24	9:31	0:00	0:00
E (kcal)	E (J)	kad_{avg}	kad_{max}	P_{avg}	P_{max}	P_{avgtot}	η
147	615048	101	106	182	193	1008.3	18.1%

kommentteja harjoituksesta:

- yhä kevyttä, mutta kylmässä tallissa alkoi jo tulla hiki

jakso 4/6: teho reilut 200 W, kadenssi noin 100

kesto	bpm_{avg}	bpm_{max}	<60%	60-70%	70-80%	80-90%	>90%
10:10	139	146	0:13	0:18	7:52	1:47	0:00
E (kcal)	E (J)	kad_{avg}	kad_{max}	P_{avg}	P_{max}	P_{avgtot}	η
166	694544	102	109	207	229	1138.6	18.2%

kommentteja harjoituksesta:

- ei vaikeuksia edelleenkään, mutta tehokkaammat pätkät saavat silti vielä odottaa



jakso 5/6: teho reilut 150 W, kadenssi noin 100 (kakkosjakson uusinta)

kesto	bpm_{avg}	bpm_{max}	<60%	60-70%	70-80%	80-90%	>90%
10:12	126	131	0:21	2:06	7:45	0:00	0:00
E (kcal)	E (J)	kad_{avg}	kad_{max}	P_{avg}	P_{max}	P_{avgtot}	η
139	581576	101	109	157	176	950.3	16.5%

kommentteja harjoituksesta:

- lämpimänä tehty uusinta kakkosjaksosta: hyötysuhde heikkeni havaittavasti

jakso 6/6: loppuverryttely, teho noin 130 W, kadenssi noin 100 (ykkösjakson uusinta)

kesto	bpm_{avg}	bpm_{max}	<60%	60-70%	70-80%	80-90%	>90%
10:11	121	127	0:15	9:28	0:28	0:00	0:00
E (kcal)	E (J)	kad_{avg}	kad_{max}	P_{avg}	P_{max}	P_{avgtot}	η
130	543920	101	106	134	142	890.2	15.1%

kommentteja harjoituksesta:

- kevyttä