



ARKITIEEEN HUOLTO- JA HARJOITUSKESKUS

päivämäärä: 5.1.2013

aloitusajankohta: 7:25

ympäristön lämpötila: +5 °C

ajaja: Aki

maksimisyke: 180 bpm

maksimihapenotto: 72 ml/kg/min

harjoituksen kokonaiskesto: 1 h

Päivän teema: muuten likimain sama treeni kuin 1.1.2013, mutta kadenssi muutettu 100 → 90.

jakso 1/6: alkuverryttely, teho noin 120 W, kadenssi noin 90

kesto	bpm_{avg}	bpm_{max}	<60%	60-70%	70-80%	80-90%	>90%
10:12	122	132	0:19	6:43	2:59	0:00	0:00
E (kcal)	E (J)	kad_{avg}	kad_{max}	P_{avg}	P_{max}	P_{avgtot}	η
132	552288	90	94	121	128	902.4	13.4%

kommentteja harjoituksesta:

- kevyttä

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 hyötösuhde jakson aikana (P_{avg}/P_{avgtot})



jakso 2/6: teho noin 150 W, kadenssi noin 90

kesto	bpm_{avg}	bpm_{max}	<60%	60-70%	70-80%	80-90%	>90%
10:09	128	134	0:14	0:39	9:16	0:00	0:00
E (kcal)	E (J)	kad_{avg}	kad_{max}	P_{avg}	P_{max}	P_{avgtot}	η
142	594128	90	99	153	169	975.6	15.7%

kommentteja harjoituksesta:

- edelleen melko kevyttä, mutta pienemmästä kadenssista seuraava vääntömomentin kasvu tuntui jo

jakso 3/6: teho noin 180 W, kadenssi noin 90

kesto	bpm_{avg}	bpm_{max}	<60%	60-70%	70-80%	80-90%	>90%
10:08	139	145	0:19	0:13	9:16	0:20	0:00
E (kcal)	E (J)	kad_{avg}	kad_{max}	P_{avg}	P_{max}	P_{avgtot}	η
161	673624	90	94	182	195	1107.9	16.4%

kommentteja harjoituksesta:

- yllättävän vaivalloista: alhaisella kadenssilla jo 180 W riittää pulkannarujen rasittamiseen

jakso 4/6: teho reilut 200, kadenssi noin 90

kesto	bpm_{avg}	bpm_{max}	<60%	60-70%	70-80%	80-90%	>90%
10:09	157	161	0:12	0:09	0:09	9:39	0:00
E (kcal)	E (J)	kad_{avg}	kad_{max}	P_{avg}	P_{max}	P_{avgtot}	η
196	820064	90	101	206	235	1346.6	15.3%

kommentteja harjoituksesta:

- varsin vaivalloista, muttei kuitenkaan todellisia vaikeuksia: 200 W on silti 90:n kadenssilla jo ihan reipas teho



jakso 5/6: teho noin 160 W, kadenssi noin 90 (kakkosjakson uusinta)

kesto	bpm_{avg}	bpm_{max}	<60%	60-70%	70-80%	80-90%	>90%
10:08	135	146	0:01	0:25	9:29	0:13	0:00
E (kcal)	E (J)	kad_{avg}	kad_{max}	P_{avg}	P_{max}	P_{avgtot}	η
155	648520	90	94	161	172	1066.6	15.1%

kommentteja harjoituksesta:

- lämpimänä tehty uusinta kakkosjaksosta: kokonaisenergiankulutus kasvaa ja hyötysuhde heikkenee

jakso 6/6: loppuverryttely, teho noin 130 W, kadenssi noin 90 (ykkösjakson uusinta)

kesto	bpm_{avg}	bpm_{max}	<60%	60-70%	70-80%	80-90%	>90%
10:09	125	131	0:18	5:13	4:38	0:00	0:00
E (kcal)	E (J)	kad_{avg}	kad_{max}	P_{avg}	P_{max}	P_{avgtot}	η
134	560656	91	95	133	154	920.6	14.5%

kommentteja harjoituksesta:

- mukavan helppoa nelosjakson vääntämisen jälkeen