



ARKITIEEEN HUOLTO- JA HARJOITUSKESKUS

päivämäärä: 21.1.2013

aloitusajankohta: 7:06

ympäristön lämpötila: -4 °C

ajaja: Aki

maksimisyke: 180 bpm

maksimihapenotto: 72 ml/kg/min

harjoituksen kokonaiskesto: 1 h

jakso 1/6: alkuverryttely

kesto	bpm_{avg}	bpm_{max}	<60%	60-70%	70-80%	80-90%	>90%
10:07	122	132	0:19	6:12	3:24	0:00	0:00
E (kcal)	E (J)	kad_{avg}	kad_{max}	P_{avg}	P_{max}	P_{avgtot}	η
112	468608	98	105	111	125	772.0	14.4%

kommentteja harjoituksesta:

- tolkuttoman vaivalloista

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} kokonaisenergiantuotannosta laskettu kokonaistehon keskiarvo watteina

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



jakso 2/6: kadenssitestailua

kesto	bpm_{avg}	bpm_{max}	<60%	60-70%	70-80%	80-90%	>90%
10:07	130	135	0:16	0:22	9:23	0:00	0:00
E (kcal)	E (J)	kad_{avg}	kad_{max}	P_{avg}	P_{max}	P_{avgtot}	η
130	543920	101	105	154	164	896.1	17.2%

kommentteja harjoituksesta:

- ei mitään jakoa kunnon tehokemille, joten kadenssitestailuksi meni

jakso 3/6: kadenssitestailua

kesto	bpm_{avg}	bpm_{max}	<60%	60-70%	70-80%	80-90%	>90%
10:07	133	138	0:17	0:16	9:33	0:00	0:00
E (kcal)	E (J)	kad_{avg}	kad_{max}	P_{avg}	P_{max}	P_{avgtot}	η
138	577392	101	104	165	173	951.2	17.4%

kommentteja harjoituksesta:

- edelleen vaikeaa, mutta jo pieni pilkahdus toimivuudesta

jakso 4/6: kadenssitestailua

kesto	bpm_{avg}	bpm_{max}	<60%	60-70%	70-80%	80-90%	>90%
10:08	142	149	0:11	0:14	4:48	4:51	0:00
E (kcal)	E (J)	kad_{avg}	kad_{max}	P_{avg}	P_{max}	P_{avgtot}	η
159	665256	106	111	177	187	1094.2	16.2%

kommentteja harjoituksesta:

- vähemmän vaivalloista



jakso 5/6: kadenssitestailua

kesto	bpm_{avg}	bpm_{max}	<60%	60-70%	70-80%	80-90%	>90%
10:08	149	156	0:12	0:12	0:18	9:26	0:00
E (kcal)	E (J)	kad_{avg}	kad_{max}	P_{avg}	P_{max}	P_{avgtot}	η
177	740568	106	111	188	199	1218.0	15.4%

kommentteja harjoituksesta:

- ok

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%
10:08	143	148	0:09	0:17	3:11	6:31	0:00
E (kcal)	E (J)	kad_{avg}	kad_{max}	P_{avg}	P_{max}	P_{avgtot}	η
161	673624	106	110	167	176	1107.9	15.1%

kommentteja harjoituksesta:

- pikainen johtopäätös: hyötysuhteen maksimi näyttäisi löytyvän likimain kadenssilla 100.