



ARKITIEEEN HUOLTO- JA HARJOITUSKESKUS

päivämäärä: 28.1.2013
aloitusajankohta: 18:31
ympäristön lämpötila: muutama celsiusaste pakkasta
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%
10:08	126	133	0:16	3:06	6:38	0:00	0:00
E (kcal)	E (J)	kad_{avg}	kad_{max}	P_{avg}	P_{max}	P_{avgtot}	η
140	585760	100	109	135	149	963.4	14.0%

kommentteja harjoituksesta:

- melko sujuvaa

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: kadenssi 100, teho vajaat 200 W

kesto	bpm_{avg}	bpm_{max}	<60%	60-70%	70-80%	80-90%	>90%
10:06	139	145	0:18	0:14	7:56	1:38	0:00
E (kcal)	E (J)	kad_{avg}	kad_{max}	P_{avg}	P_{max}	P_{avgtot}	η
165	690360	101	105	187	198	1139.2	16.4%

kommentteja harjoituksesta:

- kohtuu sujuvaa edelleen

jakso 3/6: kadenssi 95, teholtaan kevyempi kuin edellinen

kesto	bpm_{avg}	bpm_{max}	<60%	60-70%	70-80%	80-90%	>90%
10:09	135	142	0:14	0:18	9:37	0:00	0:00
E (kcal)	E (J)	kad_{avg}	kad_{max}	P_{avg}	P_{max}	P_{avgtot}	η
158	661072	95	102	154	169	1085.5	14.2%

kommentteja harjoituksesta:

- ei ongelmia

jakso 4/6: kauden ensimmäinen tehotesti

kesto	bpm_{avg}	bpm_{max}	<60%	60-70%	70-80%	80-90%	>90%
10:19	153	162	0:07	0:20	0:41	8:38	0:33
E (kcal)	E (J)	kad_{avg}	kad_{max}	P_{avg}	P_{max}	P_{avgtot}	η
194	811696	100	105	298	320	1311.3	22.7%

kommentteja harjoituksesta:

- melko hyvä



jakso 5/6: kadenssi 105, teholtaan selvästi kevyempi kuin edellinen

kesto	bpm_{avg}	bpm_{max}	<60%	60-70%	70-80%	80-90%	>90%
5:12	153	163	0:00	0:24	0:17	4:05	0:26
E (kcal)	E (J)	kad_{avg}	kad_{max}	P_{avg}	P_{max}	P_{avgtot}	η
99	404216	104	121	186	229	1327.6	14.0%

kommentteja harjoituksesta:

- teknisiä ongelmia

jakso 6/6: loppuverryttely

kesto	bpm_{avg}	bpm_{max}	<60%	60-70%	70-80%	80-90%	>90%
14:12	140	147	0:13	0:16	7:39	6:04	0:00
E (kcal)	E (J)	kad_{avg}	kad_{max}	P_{avg}	P_{max}	P_{avgtot}	η
238	995792	99	104	114	125	1168.8	9.8%

kommentteja harjoituksesta:

- tulosten luotettavuus kyseenalainen teknisten murheiden vuoksi, mutta silti hyötysuhteessa hurja ero 300-wattiseen vetoon verrattuna