Træningsresume

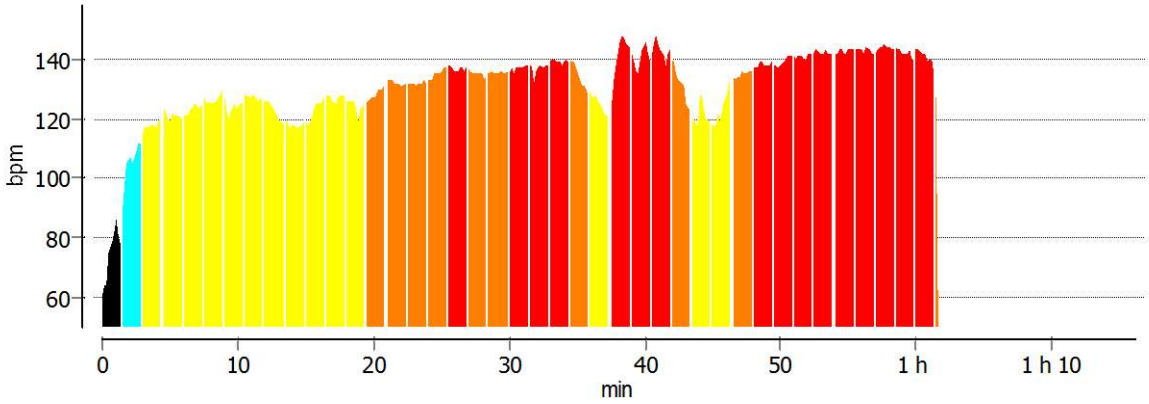
Oversigt over sessioner

Navn:	Erik Pedersen	Energiforbrug:	1020 kcal
Kaldenavn:	ECP		
Dato:	13-02-2018	Træningseffekt:	4,1 - Kraftig forbedring
Starttidspunkt:	17:52:49		
Sted:	Ulstrup Form og Fitness	Varighed:	01:14:10

Hjertefrekvens

Spids: 148 bpm

Gennemsnit: 130 bpm (84 % af din maksimale hjertefrekvens)

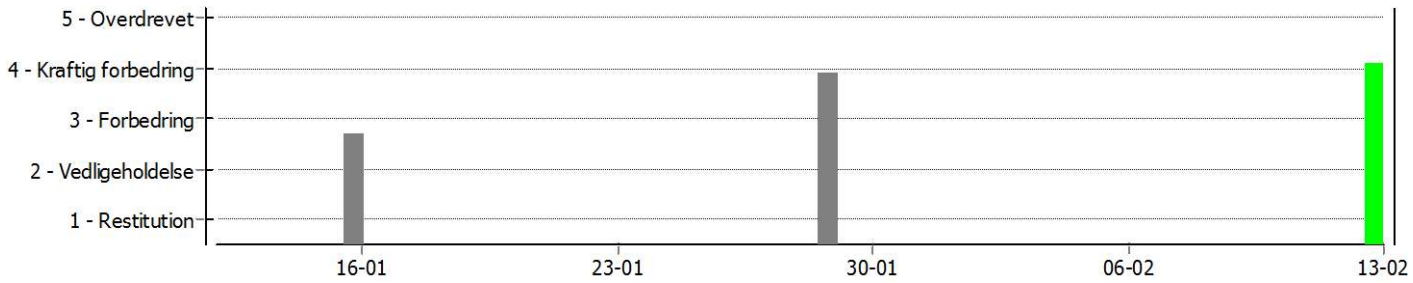


Tid i træningszoner

10 (> 96%)	00:00:00
9 (88 - 96%)	00:27:33
8 (82 - 88%)	00:19:40
7 (76 - 82%)	00:21:15
6 (70 - 76%)	00:01:58
5 (60 - 70%)	00:00:59
4 (50 - 60%)	00:01:11
0-3 (< 50%)	00:01:34

Zonerne er baseret på procendelten af den reelle maksimale hjertefrekvens

Seneste sessioner



Denne session forbedrer den aerobe præstation betydeligt, men det kræver 2 til 3 retableringssessioner (TE 1-2). Den kan gentages 1 til 2 gange om ugen.

Denne oversigt er oprettet i Suunto Fitness Solution. Du kan læse mere om Suunto Fitness Solution og andre Suunto-produkter på Suunto.com