

TESTIPALAUTE

KESTÄVYYSTESTIN PALAUTE

Asiakastiedot

Nimi: _____ Syntymäaika: _____
Sukupuoli: Mies Ikä: _____

Testaustiedot

Nimi: Kenttätesti Testimalli: 10x1000m

Tulokset

Pvm: 2015
Pituus [cm]: 176
Paino [kg]: 68,0
BMI: 22,0
E-arvo: 4

MAKSIMISUORITUS - Maksimaalinen hapenotto VO2:

Syke [krt/min]: 187
Vauhti [min/km]: 03:24
Työ [ml/kg/min]: 62
Kuntoluokitus (1-5): 5 - Erinomainen
Laktaatti [mmol] 13,8

VAUHTIKESTÄVYYS - Anaerobisen kynnyksen alue

Syke [krt/min]: 175
Vauhti [min/km]: 04:17
Työ [ml/kg/min]: 47
Kuntoluokitus (1-5): 5 - Erinomainen
Vauhti maksimista [%] 79 %
Laktaatti [mmol] 4,5

PERUSKESTÄVYYS - Aerobisen kynnyksen alue

Syke [krt/min]: 158
Vauhti [min/km]: 05:26
Työ [ml/kg/min]: 37
Kuntoluokitus (1-5): 5 - Erinomainen
Vauhti maksimista [%] 63 %
Laktaatti [mmol] 2,3

Kommentteja:

Harjoitteluohjeet

PERUSKESTÄVYYS - "JAKSAA HARJOITELLA" - "JAKSAA JUOSTA"

RASVA-ANEENVAIHDUNTA, PK I
KYNNYSTÄ NOSTAVA, PK II

Syke: 128 - 148 krt/min
Syke: 143 - 160 krt/min
Vauhti: 07:26 - 05:21 min/km

AEROBINEN KYNNYYS:

Syke: 158 krt/min
Työ: 37 ml/kg/min
% MAX: 63 %
Vauhti: 05:26 min/km

- TAVOITTEET**
- parantaa lihasten kykyä käyttää rasvaa energianlähteenä
 - kehittää hapen avulla tapahtuvaa energiantuottoa lihaksissa
 - parantaa lihasten verenkiertoa (ns. hiussuonisto)
 - yleisen harjoituskestävyyden ja palautumiskyvyn kehittäminen
- MENETELMÄT**
- tasavauhtiset juoksut 5 - 30 km / 30 min - 2,5 tuntia, vaellukset
 - loppua kohti kiihtyvät juoksut (hiukan yli aerobisen kynnyksen)
 - pitkät alku- ja loppuverryttelyt tehoharjoitusten yhteydessä
 - säilyttävä/palauttava harjoittelu, PK I
 - kehittävä harjoittelu, PK II

VAUHTIKESTÄVYYS - "SIETÄÄ VAUHTIA" - MARATONKESTÄVYYS

ALA-ALUE (AERK +), VK I
YLÄ-ALUE (ANAK -), VK II

Syke: 158 - 168 krt/min
Syke: 164 - 177 krt/min
Vauhti: 05:26 - 04:12 min/km

ANAEROBINEN KYNNYYS:

Syke: 175 krt/min
Työ: 47 ml/kg/min
% MAX: 79 %
Vauhti: 04:17 min/km

- TAVOITTEET**
- hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittäminen
 - suorituksen aikaisen maitohapon poistokyvyn kehittäminen
 - väsymyksen vastustuskyvyn kehittäminen
- MENETELMÄT**
- tasavauhtiset juoksut 5 - 15 km / 30 min - 1,5 tuntia
 - pitkät toistot, 10-20 min, yhteensä 30-60 min, tehoa nostaen
 - vauhdin vaihtelu -juoksut, vauhtileikkelyt
 - ala-alueen (VK I) ja ylä-alueen (VK II) kehittäminen

MAKSIMIKESTÄVYYS - "PÄÄSEE KOVAA"

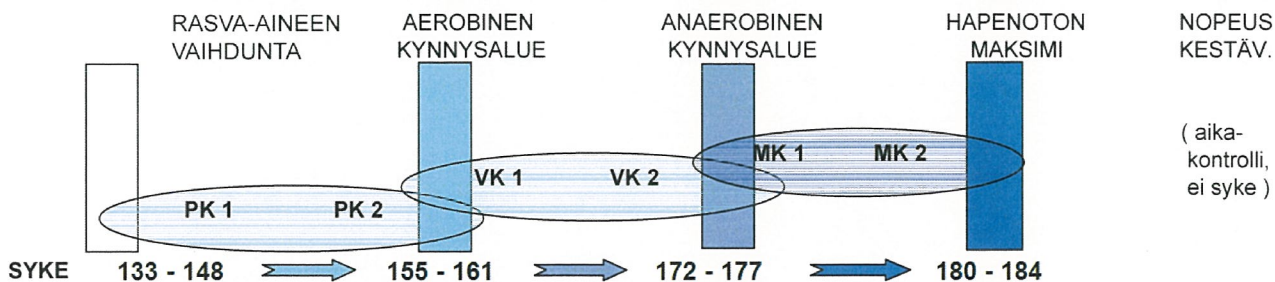
TASATEHOINEN (ANAK +)
INTERVALLIHARJOITTELU

Syke: 173 - 183 krt/min
Syke: 175 - 182 krt/min
Vauhti: 04:12 - 03:34 min/km

MAKSIMISUORITUS:

Syke: 187 krt/min
Työ: 62 ml/kg/min
Vauhti: 03:24 min/km

- TAVOITTEET**
- hengitys- ja verenkiertoelimistön maksimaalisen toiminnan kehittäminen
 - maitohapon sietokyvyn kehittäminen
 - kilpailuvauhdin sietokyvyn kehittäminen ja vauhtireservin hankkiminen vauhtikestävyyden alueen harjoitteluun
- MENETELMÄT**
- tasavauhtiset, kovat juoksut 3 - 10 km / 10 - 30 min/ 5000-maraton
 - keskipitkät toistot ('tonnit'), esim. 5x1000 m / 1500-5000
 - määräintervallit (esim. 10x1 min), mäkijuoksut, VL / 800-1500
 - tasavauhtinen, anaerobinen kynnyks+ (MK I); vedot, VL:n teho-osat (MK II)



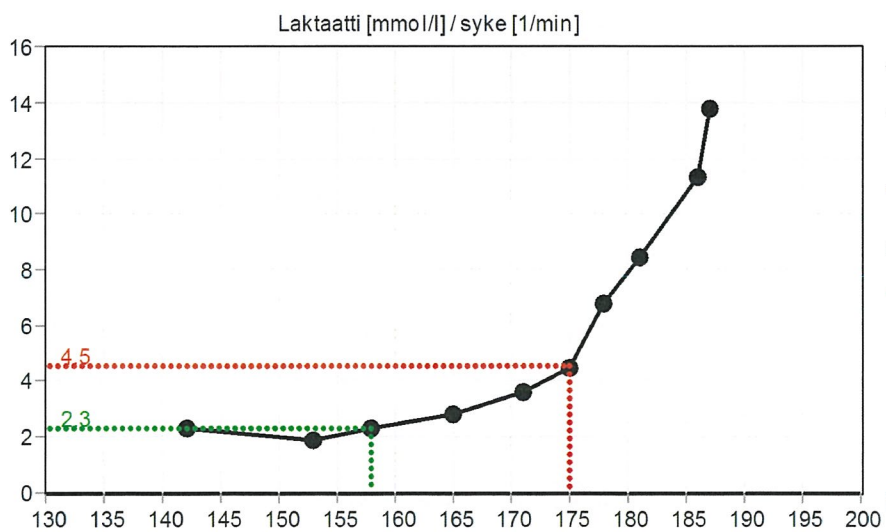
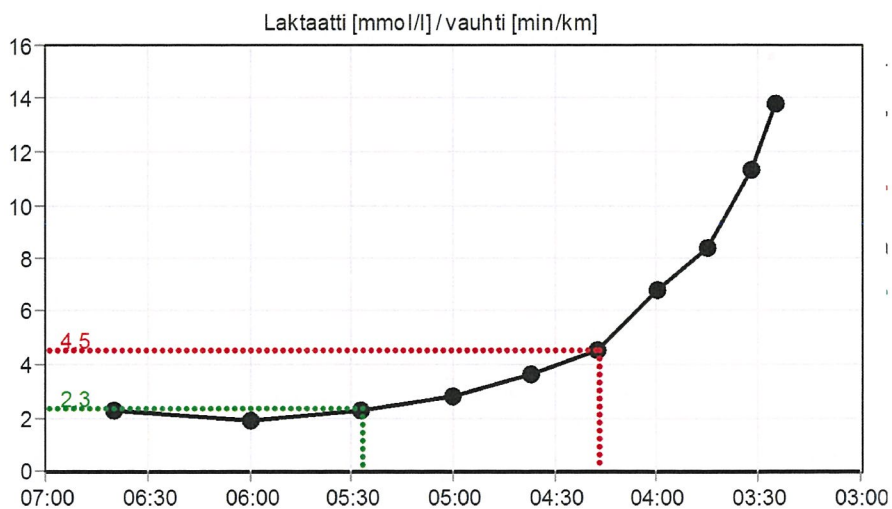
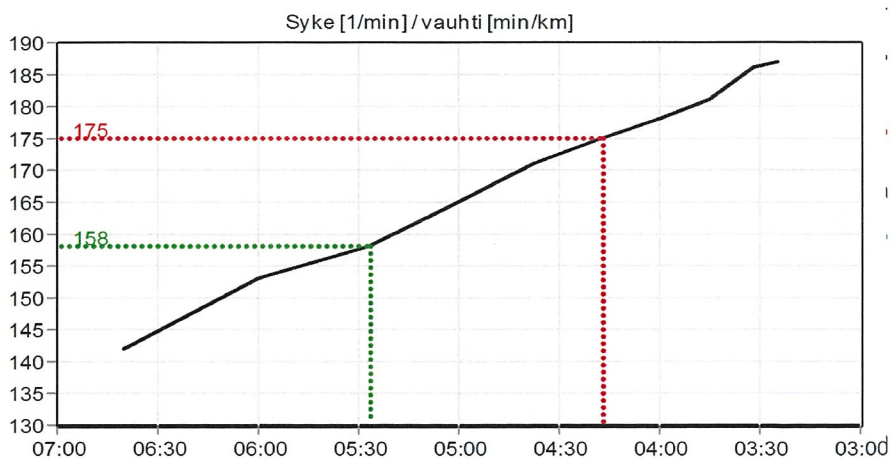
HUOM ! Kynnykset elävät jonkin verran koko ajan. Määräharjoittelun myötä sykerajat pyrkivät laskemaan ja 'herkistelyn' myötä ne taas pyrkivät nousemaan. Elimistön kuuntelu ja muutosten tekeminen siltä pohjalta on tärkeä oppia.

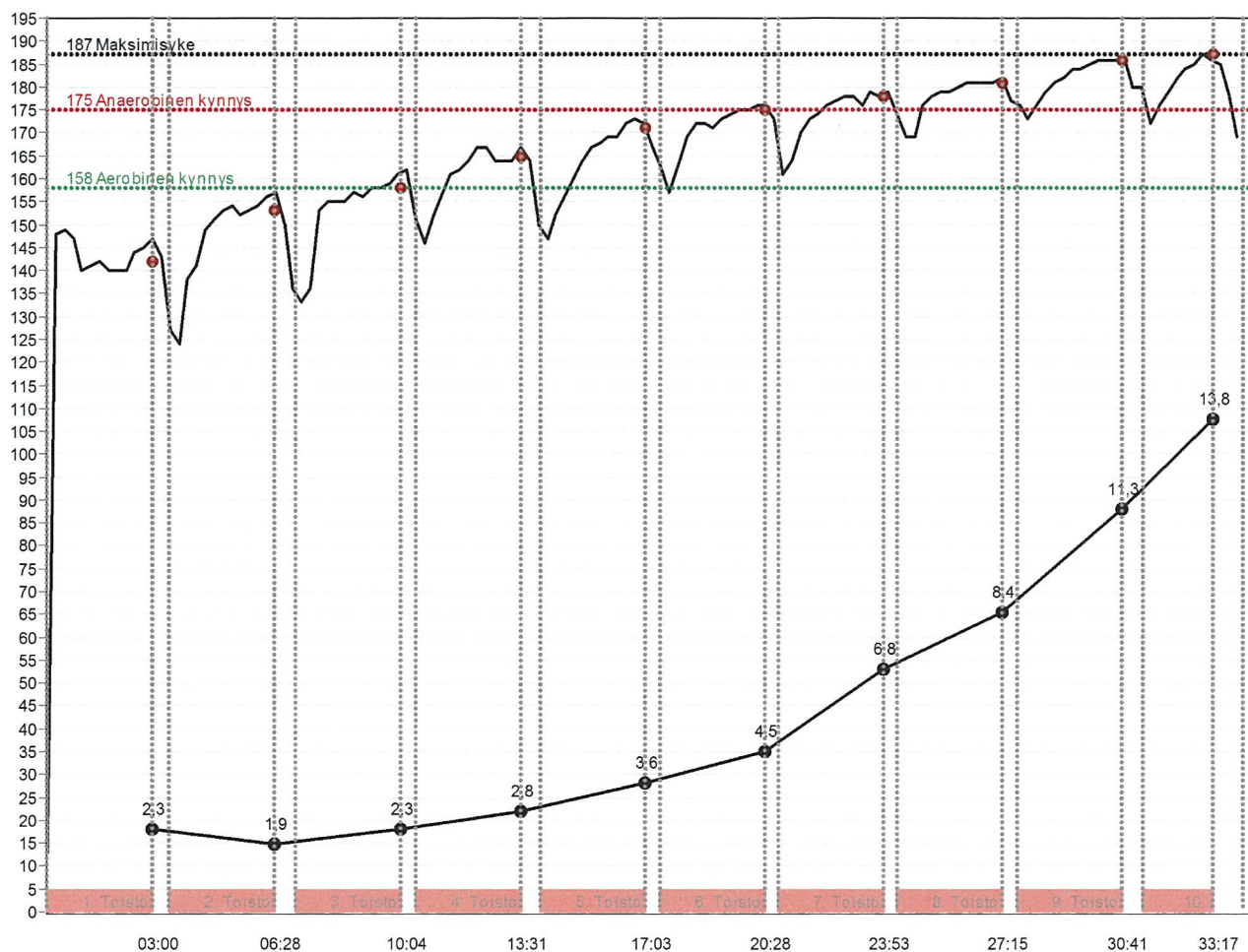
Kaaviot ja vertailu:

10.11.2015

Aika	min/km	Syke	La
03:00	06:40	142	2,3
03:00	06:00	153	1,9
03:00	05:27	158	2,3
03:00	05:00	165	2,8
03:00	04:37	171	3,6
03:00	04:17	175	4,5
03:00	04:00	178	6,8
03:00	03:45	181	8,4
03:00	03:32	186	11,3
02:00	03:24	187	13,8

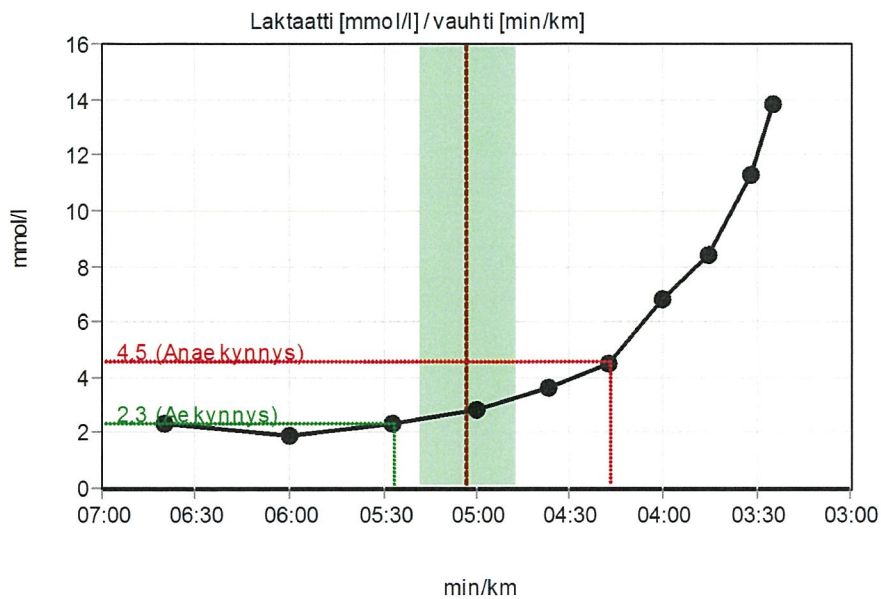
— ANAE kyn. — AE kyn. — 10.11.2015





Marathon harjoitteluohje - Tommi Myyryläinen

Pvm: 10.11.2015



Laskennallinen tavoite testin perusteella

Liikunta-aktiivisuus: 82 %
Laskennallinen vauhti: 05:03 min/km
Laskennallinen tavoiteaika: 03:33:05 (±5%)

Laskennallinen tavoite juoksuvauhdin perusteella

Puolimaraton aika: 00:00:00
Laskennallinen vauhti: 00:00 min/km
Laskennallinen tavoiteaika: 00:00:00
Kaava: Len Dics

Kommentit: