

## Energia-aineenvaihdunta

29.12.2016

Sukunimi:	Toni Valido	Testimenetelmä:	aeroscan
Ikä:	30	Kuntolaite:	Juoksumatto
Urheilulaji:		Alkurasitus:	9 km/h
Pituus:	183 cm	Tason kesto:	3:00 min
Paino:	66 kg	Tason nosto:	1 km/h
BMI:	19,7 kg/m <sup>2</sup>	max. mitattu VO <sup>2</sup> abs.:	4,8 l/min
Sukupuoli:	Mies	max. mitattu VO <sup>2</sup> suht.:	72,2 ml/min/kg

## Ernergia-aineenvaihdunta lepotilassa per päivä

	per tunti [kcal/h]	per päivä [kcal/pv]
Mitattu energia-aineenvaihdunta levossa	Lepomittaus jätetty väliin	Lepomittaus jätetty väliin

## Harjoitusalueet

Harjoitusalueet	TZ1	TZ2	TZ3
Nopeus [min/km]	> 05:16	05:16-03:38	< 03:38
Syke [1/min]	<155	155-178	>178
Nopeus [km/h]	<11,4	11,4-16,5	>16,5

### TZ1 Peruskestävyys alue

Laaja perustasoharjoittelu alhaisella intensiteetillä parantaa aerobista energia-aineenvaihduntaa. Yksilöllinen rasvanpoltto tällä harjoitusalueella on suuri.

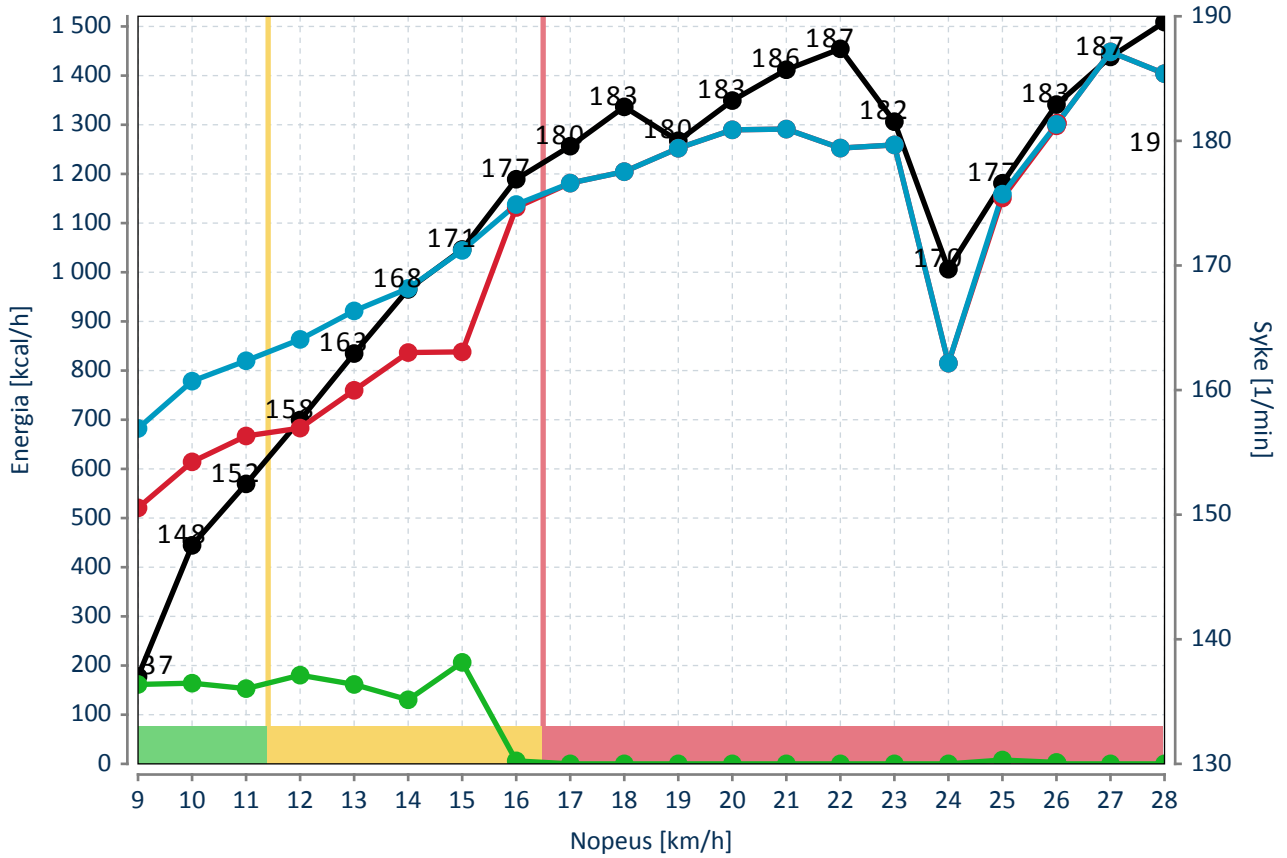
### TZ2 Vauhtikestävyys alue

Intensiivinen perustasoharjoittelu suuremmalla intensiteetillä edistää aerobisen suorituskyvyn ja sydän-verenkiertojärjestelmän parantamista. Siirtyminen intensiiviseen hiilihydraattien polttoon.

### TZ3 Maksimikestävyys alue

Tällä erittäin intensiivisellä harjoitusalueella tapahtuu siirtymä anaerobiseen energian varallapitoon. Suoritetaan intervalliharjoituksena tai tempoharjoituksena.

### Energia-aineenvaihdunta kasvavan rasituksen alla



- Kalorien kulutus [kcal/h]
- Lepoaineenvaihdunta [kcal/h]
- Abs. rasvanpoltto [kcal/h]
- Abs. hiilihydraattien poltto [kcal/h]
- Syke [1/min]
- Peruskestävyys alue
- Vauhtikestävyys alue
- Maksimikestävyys alue

## Tasotiedot

Taso	Teho [km/h]	Kesto [min]	Syke [1/min]	VO2 [l/min]	RQ	Rasvaa [kcal/h]	Hillihydraatti [kcal/h]	Rasvaa %	hillihydr. %	Energia [kcal/h]
Lepo	--*	--*	--*	--*	--*	--*	--*	--*	--*	--*
1	9,0	3:00	137	2,284	0,93	162	521	24	76	682
2	10,0	2:59	148	2,601	0,94	164	614	21	79	778
3	11,0	3:00	152	2,735	0,94	153	667	19	81	820
4	12,0	3:00	158	2,885	0,94	180	683	21	79	863
5	13,0	3:00	163	3,071	0,95	162	760	18	82	921
6	14,0	3:00	168	3,214	0,96	130	837	13	87	967
7	15,0	3:00	171	3,487	0,94	206	838	20	80	1044
8	16,0	3:00	177	3,746	1,00	6	1132	1	99	1138
9	17,0	3:00	180	3,888	1,01	0	1181	0	100	1181
10	18,0	3:00	183	3,965	1,04	0	1205	0	100	1205
M11	19,0	0:58	180	4,122	1,07	0	1252	0	100	1252
M12	20,0	0:30	183	4,245	1,02	0	1290	0	100	1290
M13	21,0	0:30	186	4,250	1,05	0	1291	0	100	1291
M14	22,0	0:30	187	4,123	1,12	0	1253	0	100	1253
M15	23,0	0:30	182	4,144	1,19	0	1259	0	100	1259
M16	24,0	0:30	170	2,683	1,21	0	815	0	100	815
M17	25,0	0:30	177	3,816	1,00	8	1151	1	99	1159
M18	26,0	0:30	183	4,282	1,00	3	1298	0	100	1301
M19	27,0	0:30	187	4,767	1,04	0	1448	0	100	1448
M20	28,0	0:30	190	4,621	1,10	0	1404	0	100	1404

\* Lepomittaus jätetty väliin

## Kommentti

Laktaatit:

Lepo: 1,1

1. 1,1

2. 0,8

3. 2,0

4. 1,5

5. 2,0

6. 2,1

7. 2,5

8. 3,3

9. 5,5

Loppu: 13,1

Poistokyky: 0,89 mmol