

Sammanfattning av din träning

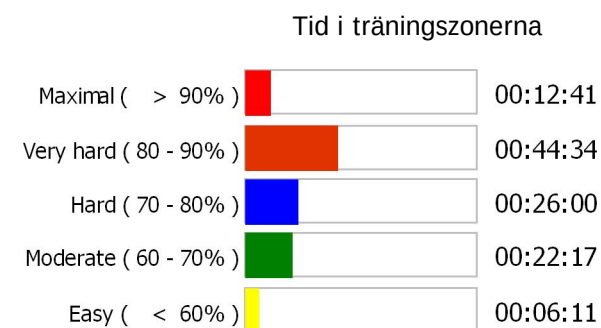
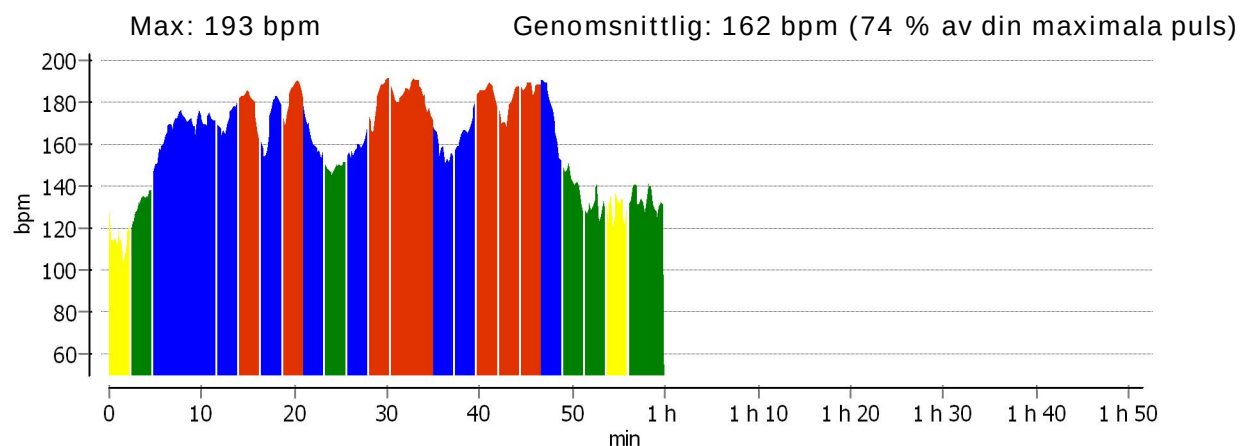


Sessionssammanfattning

Namn: Henrik Bramsved
Alias: Henke
Datum: 2009-11-07
Starttid: 12:00:17
Plats: AerobicWeekends

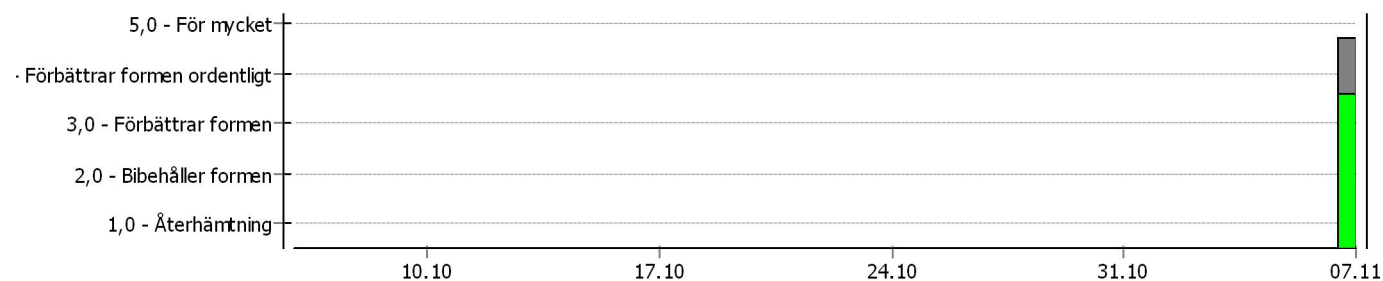
Energiförbrukning: 813 kcal
Träningseffekt: 4,7 - Förbättrar formen ordentligt
Varaktighet: 01:51:43

Puls



Zonerna baseras på en procentsats av verklig maxpuls

Pass nyligen



Passet förbättrar den aerobiska förmågan mycket, men det krävs 2 eller 3 återhämtningspass (TE 1-2). Passet kan göras upp till 1 eller 2 gånger i veckan.