

Navn: Ingrid N. Johansen f.dat0 10.08.1997 HFmaks: 206 Idrett: Løping Trening(t/uke): 10 Testleder Dag

TEST 1 17.01.2012 Før test La: 2,0

Km/t	O2	HF	La
8			
9			
10	35,3	170	1,2
11	39,1	174	1
12	43,4	184	1,1
13	47,6	194	1,9
14	51,6	200	5,2
15			

TEST 2

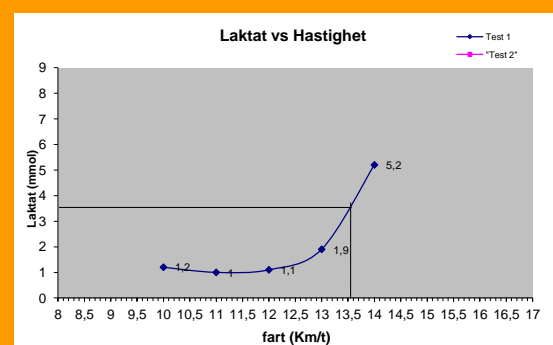
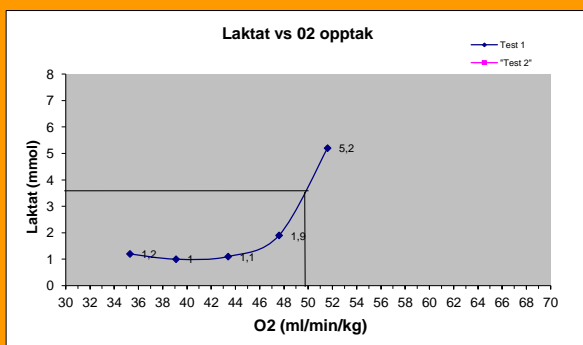
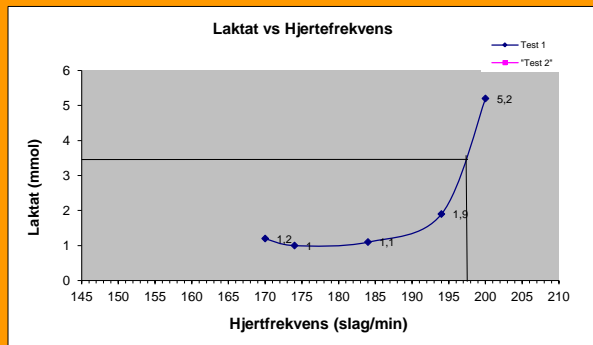
Km/t	O2	HF	La
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			

TEST 3

Km/t	O2	HF	La
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			

TEST 4

Km/t	HF	La
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		



"Terskelverdier"

TEST	Maks HF	Terskel HF	% av maksimal hjerterefvens	VO2maks	% av maksimalt oksygenopptak	Vekt	Terskehastighet mølle (km/t)	Stigning %
1	206	197	95,6	54,9	90,9	51,1	13,5	0,5
2								
3								
4								