

Navn: Ole Martin Røssland f.dato 18.02.1995 HFmaks: 187 Idrett: Løping Trening(t/uke): 10 Testleder Dag

TEST 1 17.01.2012 Før test La: 1,1

Km/t	O2	HF	La
8			
9			
10			
11	40,1	132	1,3
12	43	134	0,8
13	47,1	140	0,8
14	51,2	150	0,8
15	57,1	159	1,1
16	61	167	1,7
17	65,9	169	2,4
18	68,9	178	4,1

TEST 2

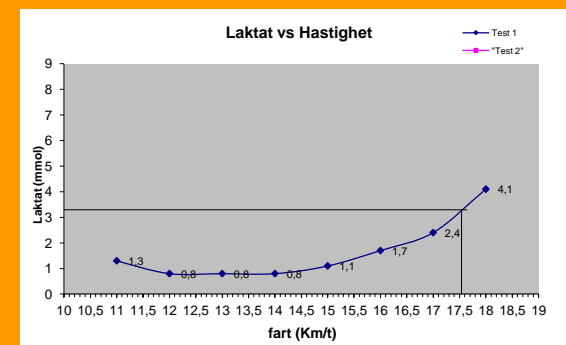
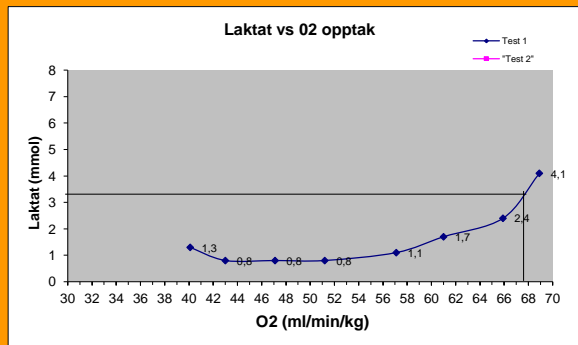
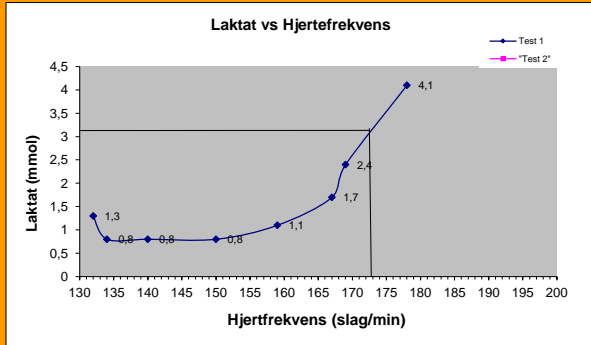
Km/t	O2	HF	La
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			

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	187	173	92,5	78,6	86,3	54	17,5	0,5
2								
3								
4								