

Navn: Aleksander Lie f. dato 08.03.1996 HFmaks: 212 Idrett: Løping Trening(t/uke): 9 Testleder: Dag

TEST 1 17.01.2012 Før test La: 1,1

Km/t	O2	HF	La
8			
9			
10			
11	39,1	160	1
12	42,6	170	1,4
13	47,5	176	1,3
14	51,4	186	1,8
15	54,2	196	2,8
16	58,8	205	4,3
17			

TEST 2

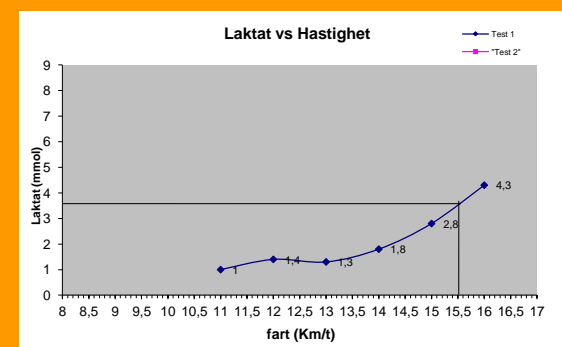
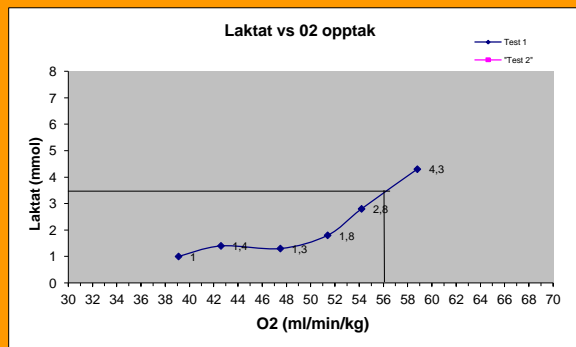
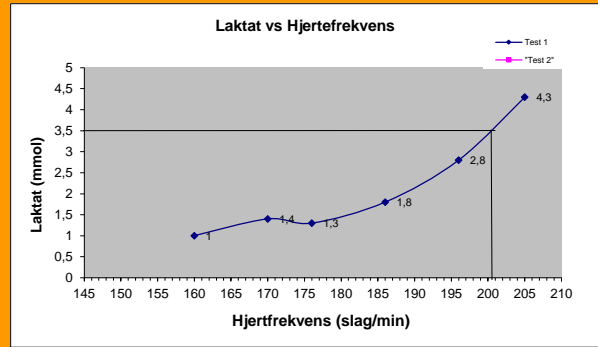
Km/t	O2	HF	La
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			

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	212	201	94,8	66,1	84,9	67,6	15,5	0,5
2								
3								
4								