

# TESTAUSPÖYTÄKIRJA



PVM: 26.1.2016

Lämpötila: \_\_\_\_\_

Testaaja: \_\_\_\_\_

Ilmanpaine: \_\_\_\_\_

Kosteus: \_\_\_\_\_

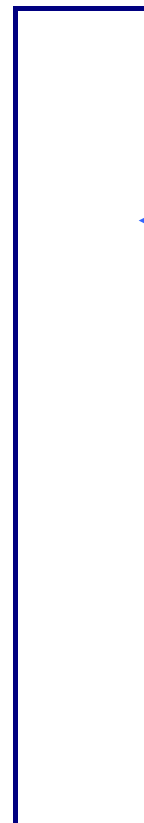
Henkilötiedot: Ihopoimut: (mies) (nainen)

Nimi	Mika Perkiömäki	biceps		
Synt.aika:	31.10.1971	triceps		
Pituus:	177	subscap		
Paino:	68,0	iliaccrest		
Laji:	Kestävyysslajit	yhteensä:		
Hb / Hkr		Rasva%:		

Mittaustiedot:

Jakso	Vauhti (min/km)	Syke (1/min)	LA (mmol/l)
Lepo			1,7
1	04:53	128	1,6
2	04:32	137	1,2
3	04:12	153	1,6
4	04:01	162	2,2
5	03:47	166	3,7
6	03:31	178	7,0
7	03:16	185	10,1
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
11			
12			
13			
10			

MAX:	03:16	185	10,1
------	-------	-----	------



## KYNNYSMÄÄRITYKSET



AerK

AnK

Laktaatti 1,6 3,7 mmol/l

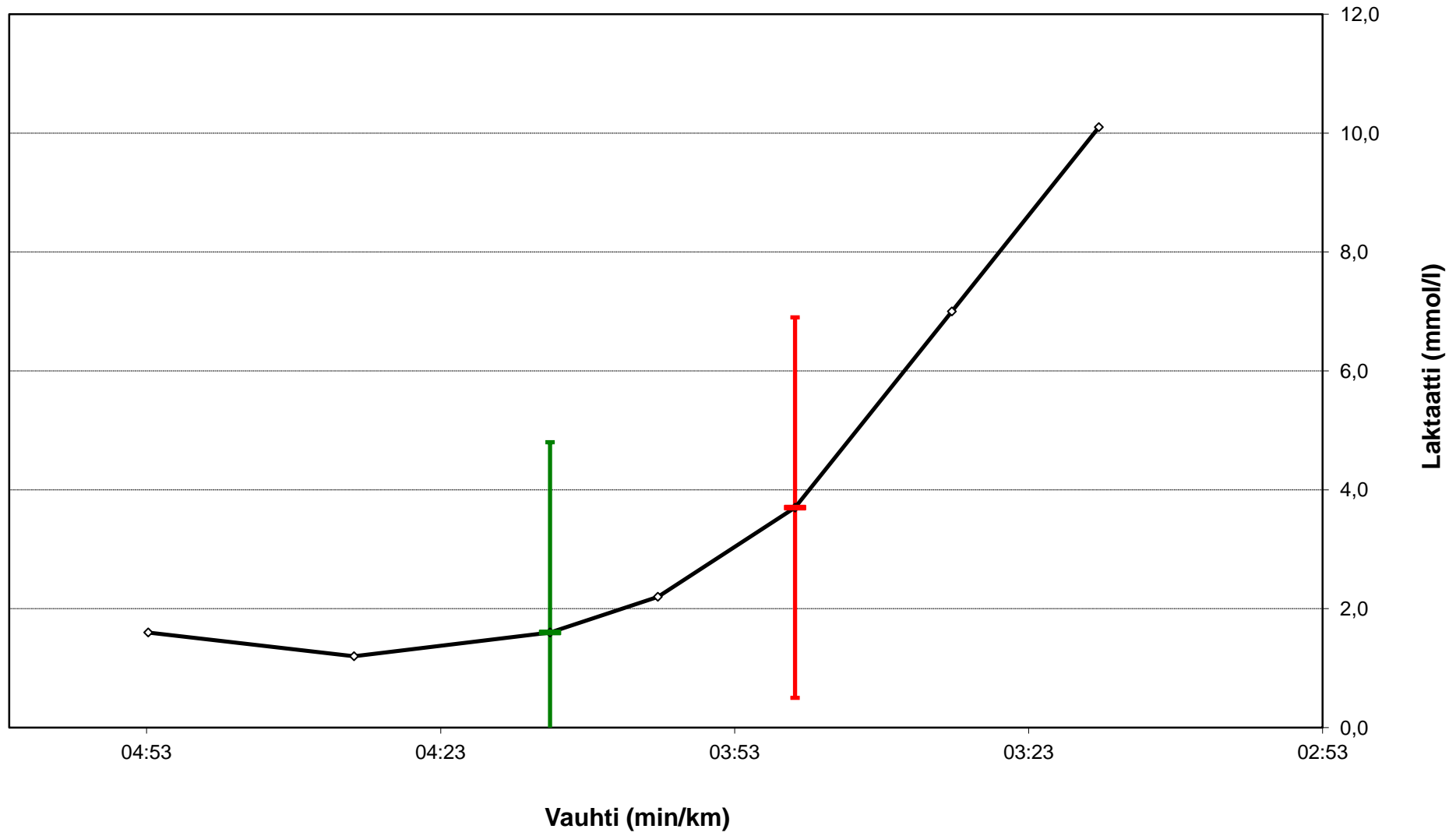
Vauhti 04:12 03:47 min/km

Syke 153 166 1/min



# ANALYSOINTI - VAUHTI (min/km)

- LA
- AerK
- AnK



# KESTÄVYYSTESTIPALAUTE

Testaaja: 0



## HENKILÖTIEDOT

<b>NIMI:</b>	<b>Mika Perkiömäki</b>
<b>Syntymäaika:</b>	<b>31.10.1971</b>
<b>Testipäivämäärä:</b>	<b>26.1.2016</b>
<b>Pituus (cm)</b>	<b>177,0</b>
<b>Paino (kg)</b>	<b>68,0</b>
<b>Rasva %</b>	<b>0,0</b>
<b>Hb (g/l), Hkr (%)</b>	<b>0,0</b>

## PERUSKESTÄVYYS - aerobinen kynnys

<b>Syke (1/min)</b>	<b>153</b>
<b>Kuorma (min/km)</b>	<b>04:12</b>
<b>Laktaatti (mmol/l)</b>	<b>1,6</b>

## VAUHTIKESTÄVYYS - anaerobinen kynnys

<b>Syke (1/min)</b>	<b>166</b>
<b>Kuorma (min/km)</b>	<b>03:47</b>
<b>Laktaatti (mmol/l)</b>	<b>3,7</b>

## MAKSIMIKESTÄVYYS - maksimisuoritus

<b>Maksimisyke (1/min)</b>	<b>185</b>
<b>Max. vauhti (min/km)</b>	<b>03:16</b>
<b>Max. laktaatti (mmol/l)</b>	<b>10,1</b>

**KOMMENTIT:** Palautetta tuloksista ja niiden tulkinnasta. Aerobinen kynnysyökkeesi on 140 (1/min). Laktaattisi aerobisella kynnysellä on 1,6 (mmol/l).

Aerobista kestävyttä harjoitellessa (peruskestävyys harjoittelua) liikutaan tehoilla, joka ei nosta lihasten/veren laktaattitasoa. Levossa laktaatit ovat noin 0,5-2 mmol/l. Anaerobinen kynnysyökkeesi on 166 (1/min) ja laktaattisi oli 3,7 mmol/l. Anaerobisen kynnysellä laktaatin rajana pidetään 2,5-4,0 mmol/l. Kuntotasosi on verrattu ikäluokkasi viitearvoihin (1-5), jotka ovat suomen eri urheiluopistossa testattuja kuntoilijoita. Peruskuntotasosi on erinomainen eli 5. Vauhtikestävyystasosi on 5 ja maksimikestävyytesitaso on myös 5.

# HARJOITUSOHJEET JA SYKERAJAT



## PERUSKESTÄVYYSHARJOITTELU - "Palauttavat / kevyet harjoitukset"

PK I (Palauttava >>>> rasva-aineenv.)	SYKE :	123	⇌	143
PK II (Kynnystävä nostava)	SYKE :	138	⇌	155
	VAUHTI :	05:42	---	04:08

## VAUHTIKESTÄVYYSHARJOITTELU - "Reippaat harjoitukset"

VK I - ALA-ALUE ( AERK + )	SYKE :	151	⇌	162
VK II -YLÄ-ALUE ( ANAK - )	SYKE :	158	⇌	168
	VAUHTI :	04:16	---	03:43

## MAKSIMIKESTÄVYYS - "Kovat harjoitukset"

MK I - TASATEHOINEN ( ANAK + )	SYKE :	164	⇌	178
MK - INTERVALLIHARJOITTELU	SYKE :	166	⇌	185
	VAUHTI :	03:51		03:26

## TASOTESTIN VIITEARVOT: MIEHET



### MAKSIMI

Ikäluokka		Viitearvo (min:km)				
Alaraja	Yläraja	1	2	3	4	5
18	25	> 04:36	04:36	03:59	03:34	< 3:18
26	30	> 04:52	04:52	04:13	03:42	< 3:24
31	35	> 05:04	05:04	04:26	03:52	< 3:31
36	40	> 05:21	05:21	04:40	04:02	< 3:38
41	45	> 05:37	05:37	04:54	04:14	< 3:48
46	50	> 05:47	05:47	05:08	04:28	< 3:57
51	55	> 06:04	06:04	05:21	04:41	< 4:08
56	60	> 06:18	06:18	05:35	04:53	< 4:16
61	65	> 06:36	06:36	05:50	05:09	< 4:32
66	99	> 06:51	06:51	06:02	05:26	< 4:52

### ANAEROBINEN KYNNYS

Ikäluokka		Viitearvo (min:km)				
Alaraja	Yläraja	1	2	3	4	5
18	25	> 05:59	05:59	05:18	04:42	< 4:15
26	30	> 06:15	06:15	05:31	04:53	< 4:23
31	35	> 06:39	06:39	05:47	05:04	< 4:34
36	40	> 07:02	07:02	06:04	05:17	< 4:43
41	45	> 07:21	07:21	06:22	05:33	< 4:54
46	50	> 07:42	07:42	06:36	05:46	< 5:09
51	55	> 07:59	07:59	06:51	06:07	< 5:21
56	60	> 08:21	08:21	07:07	06:22	< 5:42
61	65	> 08:40	08:40	07:31	06:43	< 5:57
66	99	> 09:01	09:01	07:51	07:02	< 6:18

### AEROBINEN KYNNYS

Ikäluokka		Viitearvo (min:km)				
Alaraja	Yläraja	1	2	3	4	5
18	25	> 07:27	07:27	06:35	05:56	< 5:26
26	30	> 07:46	07:46	06:54	06:15	< 5:38
31	35	> 08:08	08:08	07:12	06:29	< 5:51
36	40	> 08:33	08:33	07:32	06:49	< 6:02
41	45	> 08:54	08:54	07:56	07:06	< 6:15
46	50	> 09:16	09:16	08:15	07:19	< 6:30
51	55	> 09:36	09:36	08:33	07:34	< 6:44
56	60	> 09:55	09:55	08:47	07:48	< 6:57
61	65	> 10:24	10:24	09:08	08:07	< 7:12
66	99	> 10:45	10:45	09:27	08:24	< 7:32

### Selitykset

- 1 = heikko
- 2 = välttävä

3 = keskitaso

4 = hyvä

5 = erinomainen

Viitearvot perustuvat urheiluopistoilla testattuihin kuntoilijoihin

## TASOTESTIN VIITEARVOT: NAISET



### MAKSIMI

Ikäluokka		Viitearvo (min:km)				
Alaraja	Ylärajaja	1	2	3	4	5
18	25	> 04:57	04:57	04:28	04:00	< 3:36
26	30	> 05:11	05:11	04:41	04:12	< 3:46
31	35	> 05:26	05:26	04:54	04:28	< 3:58
36	40	> 05:43	05:43	05:10	04:44	< 4:17
41	45	> 06:09	06:09	05:29	05:02	< 4:33
46	50	> 06:33	06:33	05:50	05:20	< 4:51
51	55	> 06:55	06:55	06:12	05:40	< 5:10
56	60	> 07:23	07:23	06:36	06:03	< 5:31
61	65	> 07:56	07:56	07:06	06:30	< 5:54
66	99	> 08:27	08:27	07:39	06:57	< 6:19

### ANAEROBINEN KYNNYS

Ikäluokka		Viitearvo (min:km)				
Alaraja	Ylärajaja	1	2	3	4	5
18	25	> 06:33	06:33	05:55	05:12	< 4:37
26	30	> 06:51	06:51	06:12	05:34	< 4:49
31	35	> 07:15	07:15	06:36	05:55	< 5:11
36	40	> 07:36	07:36	06:55	06:15	< 5:30
41	45	> 08:04	08:04	07:20	06:38	< 5:53
46	50	> 08:33	08:33	07:42	07:03	< 6:17
51	55	> 09:00	09:00	08:10	07:29	< 6:42
56	60	> 09:30	09:30	08:39	07:54	< 7:05
61	65	> 10:00	10:00	09:08	08:21	< 7:30
66	99	> 10:26	10:26	09:39	08:53	< 8:05

### AEROBINEN KYNNYS

Ikäluokka		Viitearvo (min:km)				
Alaraja	Ylärajaja	1	2	3	4	5
18	25	> 07:36	07:36	07:02	06:27	< 5:48
26	30	> 07:57	07:57	07:22	06:49	< 6:07
31	35	> 08:19	08:19	07:45	07:09	< 6:23
36	40	> 08:42	08:42	08:06	07:31	< 6:48
41	45	> 09:06	09:06	08:33	07:55	< 7:07
46	50	> 09:42	09:42	09:00	08:21	< 7:36
51	55	> 10:15	10:15	09:33	08:52	< 7:58
56	60	> 10:52	10:52	10:05	09:20	< 8:31
61	65	> 11:34	11:34	10:40	10:01	< 9:06
66	99	> 12:23	12:23	11:20	10:44	< 9:47

### Selitykset

- 1 = heikko
- 2 = välttävä
- 3 = keskitaso
- 4 = hyvä
- 5 = erinomainen

Viitearvot perustuvat urheiluopistoilla testattuihin kuntoilijoihin