



Navn: Kenneth Lycik
Alder: 36,7

dato: 17-01-10
ændring

vægt (kg): 77,7
højde (m): 1,78
BMI: 24,52

Hudfold

biceps: 4,9
triceps: 7,9
subscapula: 10,5
pelvis: 13,6
samlet hudfold: 36,9
fedt %: 15,2
fedtfri masse: 65,9

Wingate

max effekt (watt): 1139,0
relativ effekt (watt/kg): 14,66
time to peak: 1,50

ArbejdsTærskel

puls: 177
effekt (watt): 241,0
relativ effekt (watt/kg): 3,10

Max test

puls: 186
max aerob effekt (watt): 275,0
relativ effekt (watt/kg): 3,54

Zoner	puls		watt	
max-zone:	182	186	252	275
AT-zone:	173	181	234	251
sub-AT zone:	165	172	214	233
int. grundtræning:	156	164	198	213
grundtræning:	124	155	145	197
restitution:	89	123	72	144

