

# Træningsresumé



## Session oversigt

Navn: Sofie Andersen      Fødselsdato: 04-10-1966 (Kvinde)  
Kaldenavn: Kvik Fie      Maxpuls: 180  
Dato: 12-11-2013      Vægt: 63,0 kg  
Starttid: 19:19      Højde: 176 cm  
Sted: Urban Fitness      Aktivitetsniveau: 8 - Hård træning, regelmæssigt 7-9 timer pr uge

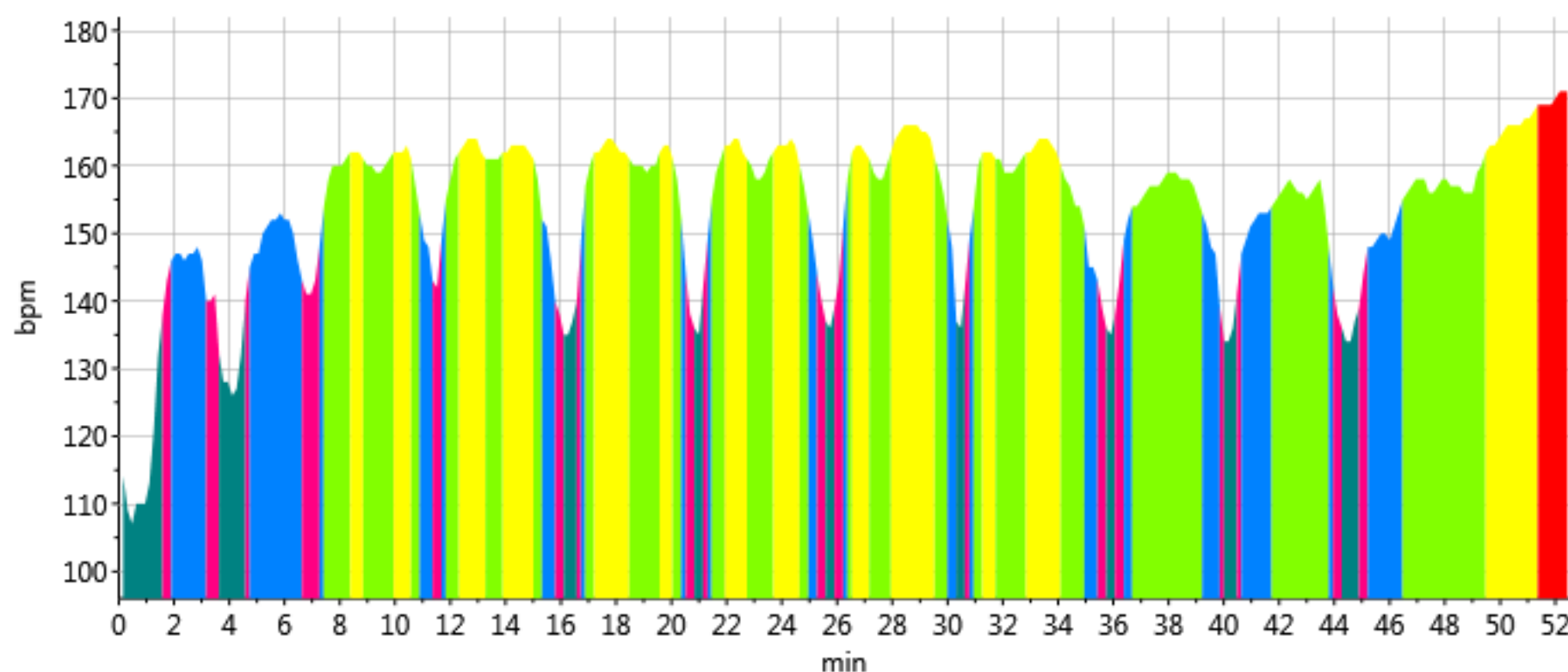
Energiforbrug: 484 kCal

Træningseffekt: 3,5 - Forbedring

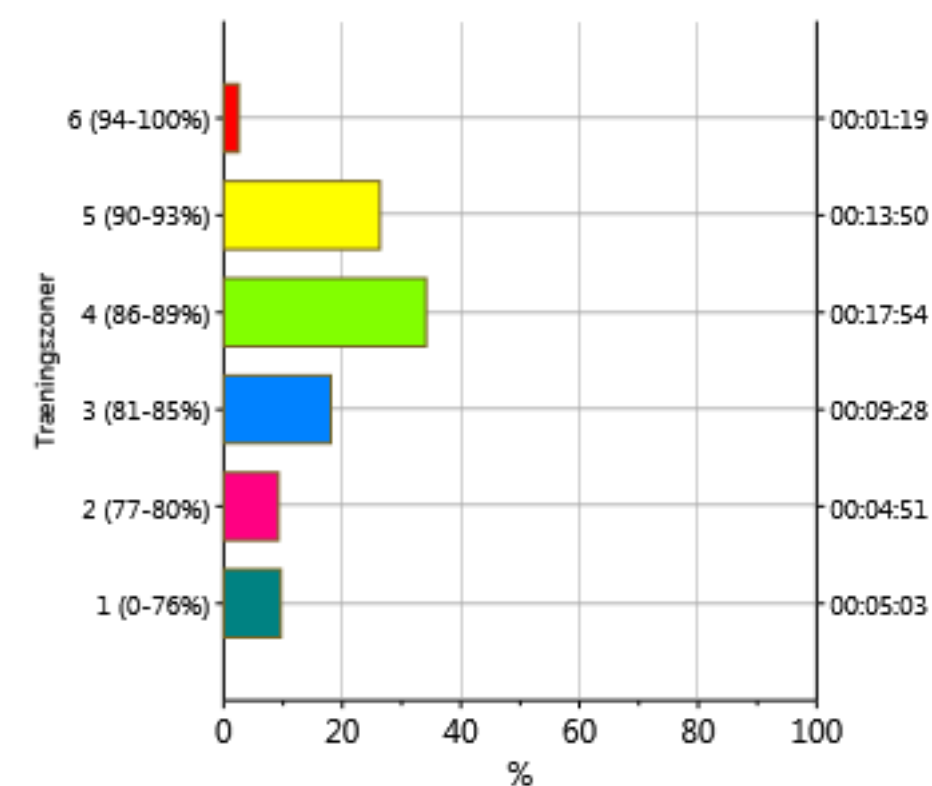
Varighed: 00:52:26

## Puls

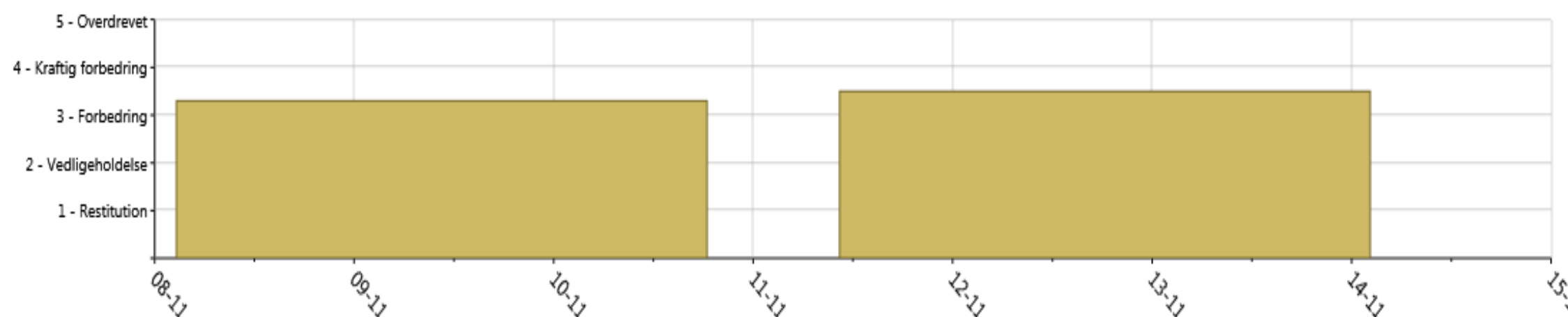
Max: 172 bpm      Gennemsnit: 153 bpm (85% af den maksimale puls)



Tid i træningszoner



## Seneste sessioner



Forbedring (TE) - Denne (TE) hjælper med at forbedre din aerobe ydeevne, hvis den gentages 2 til 4 gange om ugen. Træning på dette niveau stiller ikke store krav til restitutionstiden efter træning.

