

The Quantum Center Of Excellence FLORIDA COURSE UPDATE

Fitm

Cognome: **DEMO**
Nome: **FITMATE**
Sesso: **Maschio**

Età: **32**
Statura (cm): **184,00**
Peso (Kg): **69,3**

Tessera n.: **00001**
Data report: **05/07/2008**
Test condotto da:

Fitness cardiorespiratorio

Fitness Cardioresp. (ml/Kg/min) 65,6
Metodo di calcolo Misurato
Capacità Funzionale (METS) 18,7

Fitness Cardioresp. (ml/Kg/min)

Rank: 100% Misurato												
65,6												
<table border="1"> <tr> <td>Molto scarso</td> <td>Scarso</td> <td>Mediocre</td> <td>Buono</td> <td>Eccellente</td> <td>Superiore</td> </tr> <tr> <td>< 35,4</td> <td>35,4 - 38,9</td> <td>38,9 - 42,4</td> <td>42,4 - 46,8</td> <td>46,8 - 52,5</td> <td>> 52,5</td> </tr> </table>	Molto scarso	Scarso	Mediocre	Buono	Eccellente	Superiore	< 35,4	35,4 - 38,9	38,9 - 42,4	42,4 - 46,8	46,8 - 52,5	> 52,5
Molto scarso	Scarso	Mediocre	Buono	Eccellente	Superiore							
< 35,4	35,4 - 38,9	38,9 - 42,4	42,4 - 46,8	46,8 - 52,5	> 52,5							

Il valore massimo di consumo di ossigeno di cui il soggetto è capace. Chiamato anche massima potenza aerobica, fornisce informazioni riguardo il livello di resistenza all'allenamento. Altri valori di VO2 minimizzano i rischi di CVD.



Sommario

t	VO2/Kg	VE	Rf	HR	FeO2	Carico	EE
hh:mm:ss	ml/Kg/min	l/min	b/min	bpm	%	watt	Kcal/h
Valori di picco							
00:10:30	65,6	152,5	57	182	16,96	0	1363
Soglia anaerobica							
00:08:00	52,0	118,6	40	167	16,93	0	1080

Zone di allenamento

Consumo di grassi (35-49% VO2max)

HR (bpm) **107-125**
Carico (watt) **115-170**
Velocità (kmh) **7-9**
EE (Kcal/h) **610**

Aerobico (50-74% VO2max)

HR (bpm) **126-158**
Carico (watt) **175-265**
Velocità (kmh) **9-14**
EE (Kcal/h) **870**

Soglia * (75-83% VO2max)

HR (bpm) **159-169**
Carico (watt) **270-300**
Velocità (kmh) **14-15**

VO2max (84-100% VO2max)

HR (bpm) **171-182**
Carico (watt) **305-370**
Velocità (kmh) **16-19**

*Soglia Anaerobica = 79% VO2max, 91% HRMax