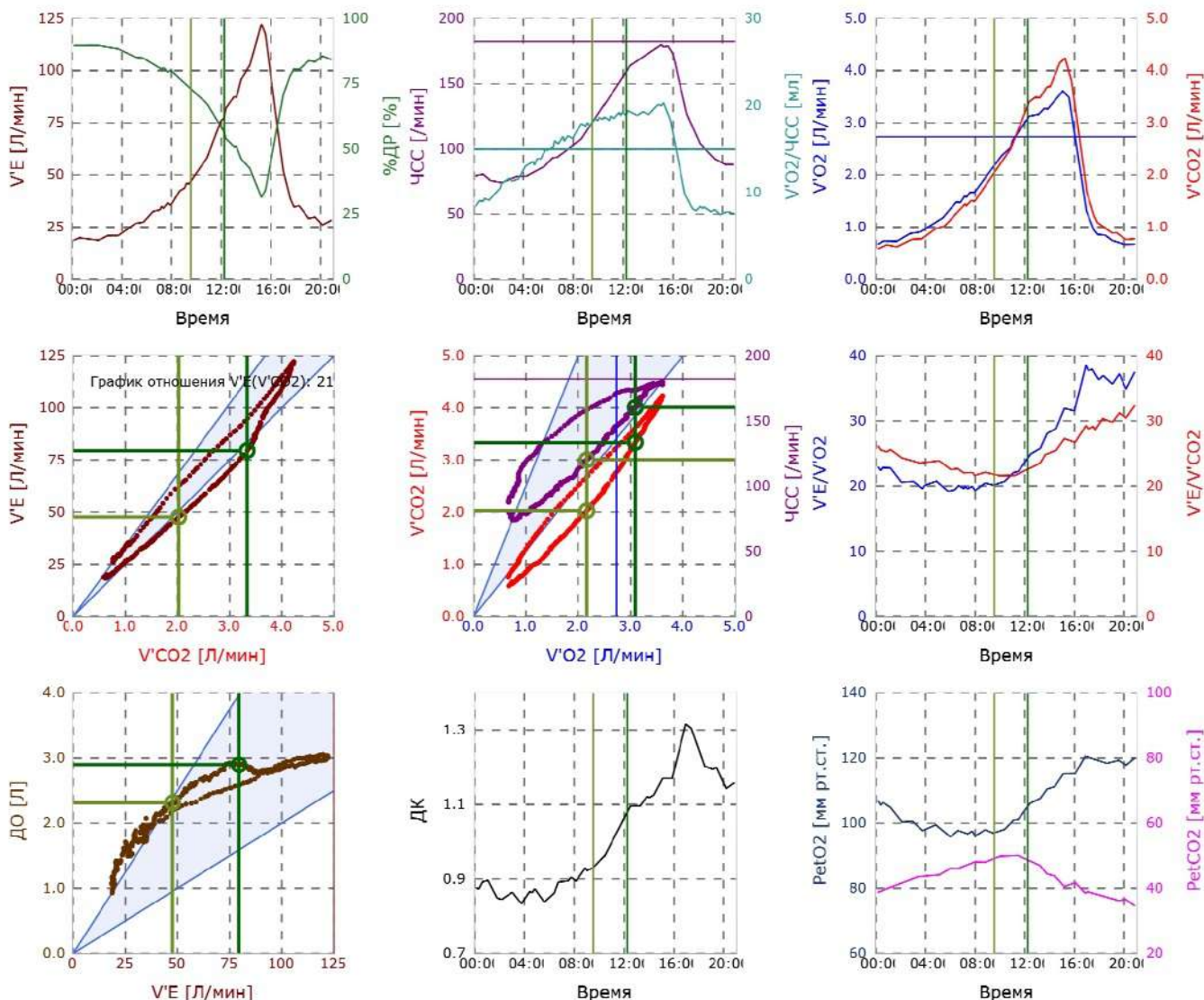


# 9-панельный отчёт



|                        |                        |                    |                        |
|------------------------|------------------------|--------------------|------------------------|
| Имя                    |                        | Вес                | 67,0 кг                |
| ID                     |                        | Рост               | 181 см                 |
| Дата Рождения          | 14.08.1982 (38)        | Протокол Нагрузки  | Управляется внешним ПО |
| (возраст)              |                        | Kind of Test       | Lab Test               |
| Пол                    | мужской                | Sport              | Running                |
| Дата                   | 12.05.2021 12:24       | Окружающие условия |                        |
| Продолжительность      | 0:20:50                | Температура        | 27,2°C                 |
| Оператор               |                        | Давление           | 1007мБар               |
| Устройство             | MetaLyzer 3B-R3        |                    |                        |
| Нагрузочное устройство | Управляется внешним ПО |                    |                        |



Сглаживание: Скользящее среднее (по времени) [сек] 47

## Причины остановки теста

Было достигнуто максимальное напряжение сил

Медицинское заключение

---

Пациент выполнил максимум нагрузочный тест до 9,5 км/ч и достиг  $\dot{V}O_2$  пик 3,61 Л/мин. Это выше нормального значения 2,73 Л/мин (131 %). Относительное максимальное потребление кислорода ( $\dot{V}O_2/\text{кг}$ ) 53 мл/мин/кг. На основе Классификация по АНА уровень физической формы оценивается как Превосходный.

При максимальной нагрузке дыхательный коэффициент (ДК) был 1,17 и частота сердечных сокращений (ЧСС) была 179 /мин, что 98 % нормального значения. Тест был завершён по причинам Было достигнуто максимальное напряжение сил.

АП составляет 2,22 Л/мин или 33 мл/мин/кг. Это 81 % от нормального максимального потребления кислорода или 62 % от достигнутого максимального потребления кислорода.

---

Подпись

# Оценка физической формы



|                         |                        |                    |                        |
|-------------------------|------------------------|--------------------|------------------------|
| Имя                     |                        | Вес                | 67,0 кг                |
| ID                      |                        | Рост               | 181 см                 |
| Дата Рождения (возраст) | 14.08.1982 (38)        |                    |                        |
| Пол                     | мужской                |                    |                        |
| Дата                    | 12.05.2021 12:24       | Протокол Нагрузки  | Управляется внешним ПО |
| Продолжительность       | 0:20:50                | Kind of Test       | Lab Test               |
| Оператор                |                        | Sport              | Running                |
| Устройство              | MetaLyzer 3B-R3        | Окружающие условия |                        |
| Нагрузочное устройство  | Управляется внешним ПО | Температура        | 27,2°C                 |
|                         |                        | Давление           | 1007мБар               |

## Оценка максимальной нагрузки

### Оценка физической формы

(V'O<sub>2</sub>/кг)пик 53 мл/мин/кг

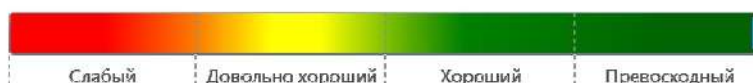


### Отношение к нормальным значениям

АП 2,22 Л/мин



WRмакс 389 Вт



(V'O<sub>2</sub>/ЧСС)макс 20 мл



ЧДмакс 40 /мин



### Критерий Максимальной Нагрузки

ДКмакс 1,17

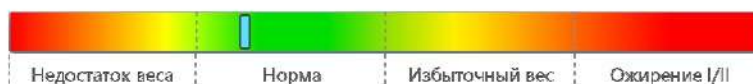


ЧССмакс 179 /мин



### Дополнительная информация

ИМТ 20



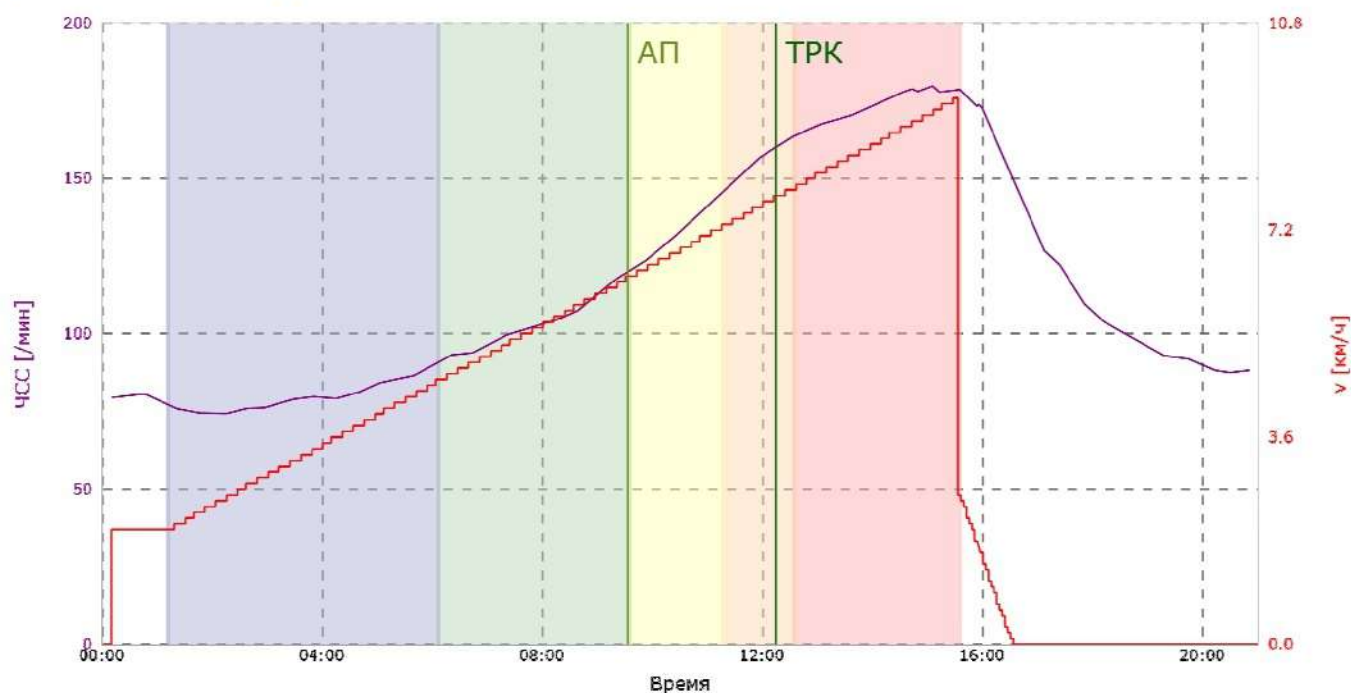
Жир Тела -



## Оценка АП и ТРК

| Параметр              | Единица   | АП       |         | ТРК      |         | Макс |  |
|-----------------------|-----------|----------|---------|----------|---------|------|--|
|                       |           | Значение | % Макс. | Значение | % Макс. |      |  |
| V'O <sub>2</sub> /кг  | мл/мин/кг | 33       | 62      | 45       | 84      | 53   |  |
| WR                    | Вт        | 191      | 50      | 269      | 70      | 382  |  |
| V'O <sub>2</sub> /ЧСС | мл        | 18       | 92      | 19       | 94      | 20   |  |
| ЧД                    | /мин      | 21       | 52      | 27       | 68      | 40   |  |
| ДК                    |           | 0,93     | 80      | 1,08     | 93      | 1,17 |  |
| ЧСС                   | /мин      | 120      | 67      | 160      | 90      | 179  |  |

## Пульсовые зоны нагрузки



| Зона                         | ЧСС [л/мин] | v [км/ч]  | РЭ [ккал/ч] |
|------------------------------|-------------|-----------|-------------|
| Е: Верхняя                   | > 156       | > 7,9     | > 942       |
| D: Производительность        | 144 - 156   | 7,3 - 7,9 | 812 - 942   |
| С: Интенсивная выносливость  | 120 - 144   | 6,4 - 7,3 | 641 - 812   |
| В: Экстенсивная выносливость | 96 - 120    | 4,6 - 6,4 | 396 - 641   |
| А: Компенсация               | < 96        | < 4,6     | < 396       |

Пожалуйста, адаптируйте указанные выше значения ЧСС к виду спортивной деятельности путём сложения или вычитания следующих значений пульса:

-10 для Велосипед, -5 для Ходьба, -20 для Плавание.

## Пульсовые зоны нагрузки

|                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Е</b> > 130%@АП<br><b>Верхняя</b><br>ЧСС [/мин] > 156<br>v [км/ч] > 7,9<br>РЭ [ккал/ч] > 942                                      | Очень высокая до максимальной интенсивность для развития силы и выносливости и увеличения анаэробной производительности. Интенсивность выше АП, в диапазоне МПК. Тренировки в "Верхней зоне" выполняются только здоровыми спортсменами, участвующими в соревнованиях.                                                                                                                                                                                     |
| <b>D</b> 120%@АП - 130%@АП<br><b>Производительность</b><br>ЧСС [/мин] 144 - 156<br>v [км/ч] 7,3 - 7,9<br>РЭ [ккал/ч] 812 - 942       | Высокая интенсивность в диапазоне аэробно-анаэробного перехода для развития общей и специальной выносливости и увеличения аэробной способности. Производство требуемой энергии основывается на метаболизме углеводов. В основном интервальные тренировки. Для амбициозных любителей для дальнейшего совершенствования при хорошем уровне основной выносливости и для спортсменов в последний период подготовки к соревнованиям и соревновательный период. |
| <b>С</b> 100%@АП - 120%@АП<br><b>Интенсивная выносливость</b><br>ЧСС [/мин] 120 - 144<br>v [км/ч] 6,4 - 7,3<br>РЭ [ккал/ч] 641 - 812 | Зона средней интенсивности для поддержания и развития основной выносливости и увеличения аэробной производительности. Вместе с зоной "Экстенсивная выносливость" является важной тренировочной зоной. Тренировки в этой зоне наиболее подходят в оздоровительных целях и для фитнеса. Кроме того, тренировки в этих зонах необходимы как основа к тренировкам высокой интенсивности.                                                                      |
| <b>В</b> 80%@АП - 100%@АП<br><b>Экстенсивная выносливость</b><br>ЧСС [/мин] 96 - 120<br>v [км/ч] 4,6 - 6,4<br>РЭ [ккал/ч] 396 - 641  | В этой зоне нагрузка находится в между АП и ТРК. Энергия доставляется в основном углеводами. Впечатление субъекта от нагрузки от умеренного до утомительного. Для этого метода тренировок будут использоваться непрерывные и интервальные тренировки. Принудительные забеги на выносливость являются типичными.                                                                                                                                           |
| <b>А</b> < 80%@АП<br><b>Компенсация</b><br>ЧСС [/мин] < 96<br>v [км/ч] < 4,6<br>РЭ [ккал/ч] < 396                                    | Зона очень низкого уровня интенсивности для разогрева и охлаждения до и после соревнования и интенсивной тренировки. Такая активность практикуется как очень низкая и расслабляющая тренировка в обычных спортивных дисциплинах или в компенсаторных целях в других видах спорта (плавание для бегунов).                                                                                                                                                  |

## Причины остановки теста

Было достигнуто максимальное напряжение сил

## Медицинское заключение

Пациент выполнил максимум нагрузочный тест до 9,5 км/ч и достиг V'O<sub>2</sub>пик 3,61 Л/мин. Это выше нормального значения 2,73 Л/мин (131 %). Относительное максимальное потребление кислорода (V'O<sub>2</sub>/кг) 53 мл/мин/кг. На основе Классификация по АНА уровень физической формы оценивается как Превосходный.

При максимальной нагрузке дыхательный коэффициент (ДК) был 1,17 и частота сердечных сокращений (ЧСС) была 179 /мин, что 98 % нормального значения. Тест был завершён по причинам Было достигнуто максимальное напряжение сил.

АП составляет 2,22 Л/мин или 33 мл/мин/кг. Это 81 % от нормального максимального потребления кислорода или 62 % от достигнутого максимального потребления кислорода.

Подпись

## Расписание тренировок



|                                |                                          |      |         |
|--------------------------------|------------------------------------------|------|---------|
| Имя                            |                                          | Вес  | 67,0 кг |
| ID                             |                                          | Рост | 181 см  |
| Дата Рождения<br>(возраст)     | 14.08.1982 (38)                          |      |         |
| Пол                            | мужской                                  |      |         |
| Тренировочных дней в<br>неделю | 4, 5, 6                                  |      |         |
| Уровень физической<br>формы    | Превосходный                             |      |         |
| Цель тренировок                | Подготовка к соревнованию, марафон       |      |         |
| Шаблон                         | Марафон для профессиональных спортсменов |      |         |

### Общие рекомендации (по тренировкам)

Перед любой тренировкой на выносливость рекомендуется проводить разминку не менее 5 минут. Разминка должна быть направлена на нагрузку тех мышц, которые будут использоваться (ноги и туловище при велосипеде и беге) и на всю сердечно-сосудистую систему. Разминка может быть выполнена в виде гимнастических упражнений или медленной езды на велосипеде или бега. Таким образом Вы подготавливаете свой организм к нагрузкам. В конце тренировки необходимо плавно снижать нагрузку и перейти в фазу охлаждения, напоминающую разминку.

Между запланированной тренировкой и последним принятием пищи должно пройти как минимум 2 часа. Это необходимо для обеспечения спокойной циркуляции крови. Игнорирование этого требования может привести к желудочно-кишечным расстройствам во время тренировки. Количество принимаемой жидкости должно быть ограничено 0,2 л в течение последних 30 минут перед тренировкой. Во время тренировки допускается прием небольшого количества воды порциями по 0,1 - 0,2 л в час.

Первые 2 часа после тренировки особенно ценны для пополнения мышц. Потребление пищи с высоким содержанием углеводов является разумным. Углеводы могут потребляться так же вместе с жидкостью.

Расписание тренировок

Пациент

Дата  
12.05.2021 12:24

|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                       |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <p>Пн, 17.05.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС <b>96-120</b><br/>[ /мин ]<br/>v [ км/ч ] <b>4,6-6,4</b><br/>РЭ [ ккал/ч ] <b>396-641</b><br/>Продолжи <b>15,0 км</b><br/>тельность<br/>ккал<br/>Примечания:</p> | <p>Вт, 18.05.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС <b>96-120</b><br/>[ /мин ]<br/>v [ км/ч ] <b>4,6-6,4</b><br/>РЭ [ ккал/ч ] <b>396-641</b><br/>Продолжи <b>15,0 км</b><br/>тельность<br/>ккал<br/>Примечания:</p> | <p>Ср, 19.05.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Производительность</p> <p>ЧСС <b>144-156</b><br/>[ /мин ]<br/>v [ км/ч ] <b>7,3-7,9</b><br/>РЭ [ ккал/ч ] <b>812-942</b><br/>Продолжи <b>10,0 км</b><br/>тельность<br/>ккал<br/>Примечания:</p>                                                       | <p>Чт, 20.05.2021</p> | <p>Пт, 21.05.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС <b>96-120</b><br/>[ /мин ]<br/>v [ км/ч ] <b>4,6-6,4</b><br/>РЭ [ ккал/ч ] <b>396-641</b><br/>Продолжи <b>20,0 км</b><br/>тельность<br/>ккал<br/>Примечания:</p> | <p>Сб, 22.05.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Производительность</p> <p>ЧСС <b>144-156</b><br/>[ /мин ]<br/>v [ км/ч ] <b>7,3-7,9</b><br/>РЭ [ ккал/ч ] <b>812-942</b><br/>Продолжи <b>10,0 км</b><br/>тельность<br/>ккал<br/>Примечания:<br/>Интервалы 5 x 2000м,<br/>активные перерывы</p>       | <p>Вс, 23.05.2021</p> |
| <p>Пн, 24.05.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС <b>96-120</b><br/>[ /мин ]<br/>v [ км/ч ] <b>4,6-6,4</b><br/>РЭ [ ккал/ч ] <b>396-641</b><br/>Продолжи <b>27,0 км</b><br/>тельность<br/>ккал<br/>Примечания:</p> | <p>Вт, 25.05.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Интенсивная выносливость</p> <p>ЧСС <b>120-144</b><br/>[ /мин ]<br/>v [ км/ч ] <b>6,4-7,3</b><br/>РЭ [ ккал/ч ] <b>641-812</b><br/>Продолжи <b>10,0 км</b><br/>тельность<br/>ккал<br/>Примечания:</p> | <p>Ср, 26.05.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Верхняя</p> <p>ЧСС <b>&gt; 156</b><br/>[ /мин ]<br/>v [ км/ч ] <b>&gt; 7,9</b><br/>РЭ [ ккал/ч ] <b>&gt; 942</b><br/>Продолжи <b>10,0 км</b><br/>тельность<br/>ккал<br/>Примечания:<br/>Интервалы 8 x 1000м,<br/>активные перерывы с лёгким бегом</p> | <p>Чт, 27.05.2021</p> | <p>Пт, 28.05.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС <b>96-120</b><br/>[ /мин ]<br/>v [ км/ч ] <b>4,6-6,4</b><br/>РЭ [ ккал/ч ] <b>396-641</b><br/>Продолжи <b>20,0 км</b><br/>тельность<br/>ккал<br/>Примечания:</p> | <p>Сб, 29.05.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Верхняя</p> <p>ЧСС <b>&gt; 156</b><br/>[ /мин ]<br/>v [ км/ч ] <b>&gt; 7,9</b><br/>РЭ [ ккал/ч ] <b>&gt; 942</b><br/>Продолжи <b>8,0 км</b><br/>тельность<br/>ккал<br/>Примечания:<br/>Интервалы 12 x 400м,<br/>активные перерывы с лёгким бегом</p> | <p>Вс, 30.05.2021</p> |

Расписание тренировок

Пациент

Дата  
12.05.2021 12:24

|                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                       |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <p>Пн, 31.05.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Компенсация</p> <p>ЧСС &lt; 96<br/>[мин]<br/>v [км/ч] &lt; 4,6<br/>РЭ [ккал/ч] &lt; 396<br/>Продолжи тельность 8,0 км<br/>ккал<br/>Примечания:</p> | <p>Вт, 01.06.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Производительность</p> <p>ЧСС 144-156<br/>[мин]<br/>v [км/ч] 7,3-7,9<br/>РЭ [ккал/ч] 812-942<br/>Продолжи тельность 8,0 км<br/>ккал<br/>Примечания:</p>        | <p>Ср, 02.06.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС 96-120<br/>[мин]<br/>v [км/ч] 4,6-6,4<br/>РЭ [ккал/ч] 396-641<br/>Продолжи тельность 20,0 км<br/>ккал<br/>Примечания:</p>                                             | <p>Чт, 03.06.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС 96-120<br/>[мин]<br/>v [км/ч] 4,6-6,4<br/>РЭ [ккал/ч] 396-641<br/>Продолжи тельность 25,0 км<br/>ккал<br/>Примечания:</p> | <p>Пт, 04.06.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Интенсивная выносливость</p> <p>ЧСС 120-144<br/>[мин]<br/>v [км/ч] 6,4-7,3<br/>РЭ [ккал/ч] 641-812<br/>Продолжи тельность 9,0 км<br/>ккал<br/>Примечания:</p> | <p>Сб, 05.06.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Верхняя</p> <p>ЧСС &gt; 156<br/>[мин]<br/>v [км/ч] &gt; 7,9<br/>РЭ [ккал/ч] &gt; 942<br/>Продолжи тельность 10,0 км<br/>ккал<br/>Примечания:<br/>Интервалы 8 x 1000м, активные перерывы с лёгким бегом</p> | <p>Вс, 06.06.2021</p> |
| <p>Пн, 07.06.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Компенсация</p> <p>ЧСС &lt; 96<br/>[мин]<br/>v [км/ч] &lt; 4,6<br/>РЭ [ккал/ч] &lt; 396<br/>Продолжи тельность 8,0 км<br/>ккал<br/>Примечания:</p> | <p>Вт, 08.06.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Интенсивная выносливость</p> <p>ЧСС 120-144<br/>[мин]<br/>v [км/ч] 6,4-7,3<br/>РЭ [ккал/ч] 641-812<br/>Продолжи тельность 14,0 км<br/>ккал<br/>Примечания:</p> | <p>Ср, 09.06.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Верхняя</p> <p>ЧСС &gt; 156<br/>[мин]<br/>v [км/ч] &gt; 7,9<br/>РЭ [ккал/ч] &gt; 942<br/>Продолжи тельность 10,0 км<br/>ккал<br/>Примечания:<br/>Интервалы 15 x 400м, активные перерывы с лёгким бегом</p> | <p>Чт, 10.06.2021</p>                                                                                                                                                                                     | <p>Пт, 11.06.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Компенсация</p> <p>ЧСС &lt; 96<br/>[мин]<br/>v [км/ч] &lt; 4,6<br/>РЭ [ккал/ч] &lt; 396<br/>Продолжи тельность 8,0 км<br/>ккал<br/>Примечания:</p>            | <p>Сб, 12.06.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Верхняя</p> <p>ЧСС &gt; 156<br/>[мин]<br/>v [км/ч] &gt; 7,9<br/>РЭ [ккал/ч] &gt; 942<br/>Продолжи тельность 10,0 км<br/>ккал<br/>Примечания:<br/>Интервалы 20 x 200м, активные перерывы с лёгким бегом</p> | <p>Вс, 13.06.2021</p> |

Расписание тренировок

Пациент

Дата  
12.05.2021 12:24

|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                       |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <p>Пн, 14.06.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС [мин] <b>96-120</b></p> <p>v [км/ч] <b>4,6-6,4</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>396-641</b></p> <p>Продолжи тельность <b>20,0 км</b></p> <p>ккал</p> <p>Примечания:</p> | <p>Вт, 15.06.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС [мин] <b>96-120</b></p> <p>v [км/ч] <b>4,6-6,4</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>396-641</b></p> <p>Продолжи тельность <b>16,0 км</b></p> <p>ккал</p> <p>Примечания:</p> | <p>Ср, 16.06.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Производительность</p> <p>ЧСС [мин] <b>144-156</b></p> <p>v [км/ч] <b>7,3-7,9</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>812-942</b></p> <p>Продолжи тельность <b>10,0 км</b></p> <p>ккал</p> <p>Примечания:<br/>Интервалы 5 x 2000м, активные перерывы</p>        | <p>Чт, 17.06.2021</p> | <p>Пт, 18.06.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС [мин] <b>96-120</b></p> <p>v [км/ч] <b>4,6-6,4</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>396-641</b></p> <p>Продолжи тельность <b>16,0 км</b></p> <p>ккал</p> <p>Примечания:</p> | <p>Сб, 19.06.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Производительность</p> <p>ЧСС [мин] <b>144-156</b></p> <p>v [км/ч] <b>7,3-7,9</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>812-942</b></p> <p>Продолжи тельность <b>8,0 км</b></p> <p>ккал</p> <p>Примечания:</p>                                                   | <p>Вс, 20.06.2021</p> |
| <p>Пн, 21.06.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС [мин] <b>96-120</b></p> <p>v [км/ч] <b>4,6-6,4</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>396-641</b></p> <p>Продолжи тельность <b>25,0 км</b></p> <p>ккал</p> <p>Примечания:</p> | <p>Вт, 22.06.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Интенсивная выносливость</p> <p>ЧСС [мин] <b>120-144</b></p> <p>v [км/ч] <b>6,4-7,3</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>641-812</b></p> <p>Продолжи тельность <b>12,0 км</b></p> <p>ккал</p> <p>Примечания:</p> | <p>Ср, 23.06.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Верхняя</p> <p>ЧСС [мин] <b>&gt; 156</b></p> <p>v [км/ч] <b>&gt; 7,9</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>&gt; 942</b></p> <p>Продолжи тельность <b>10,0 км</b></p> <p>ккал</p> <p>Примечания:<br/>Интервалы 15 x 400м, активные перерывы с лёгким бегом</p> | <p>Чт, 24.06.2021</p> | <p>Пт, 25.06.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС [мин] <b>96-120</b></p> <p>v [км/ч] <b>4,6-6,4</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>396-641</b></p> <p>Продолжи тельность <b>28,0 км</b></p> <p>ккал</p> <p>Примечания:</p> | <p>Сб, 26.06.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Верхняя</p> <p>ЧСС [мин] <b>&gt; 156</b></p> <p>v [км/ч] <b>&gt; 7,9</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>&gt; 942</b></p> <p>Продолжи тельность <b>8,0 км</b></p> <p>ккал</p> <p>Примечания:<br/>Интервалы 20 x 200м, активные перерывы с лёгким бегом</p> | <p>Вс, 27.06.2021</p> |

Расписание тренировок

Пациент

Дата  
12.05.2021 12:24

|                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                          |                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <p>Пн, 28.06.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Компенсация</p> <p>ЧСС &lt; 96<br/>[мин]</p> <p>v [км/ч] &lt; 4,6</p> <p>РЭ [ккал/ч] &lt; 396</p> <p>Продолжи тельность 8,0 км</p> <p>Примечания:</p> | <p>Вт, 29.06.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Производительность</p> <p>ЧСС 144-156<br/>[мин]</p> <p>v [км/ч] 7,3-7,9</p> <p>РЭ [ккал/ч] 812-942</p> <p>Продолжи тельность 10,0 км</p> <p>Примечания:</p>       | <p>Ср, 30.06.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС 96-120<br/>[мин]</p> <p>v [км/ч] 4,6-6,4</p> <p>РЭ [ккал/ч] 396-641</p> <p>Продолжи тельность 25,0 км</p> <p>Примечания:</p>                                             | <p>Чт, 01.07.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС 96-120<br/>[мин]</p> <p>v [км/ч] 4,6-6,4</p> <p>РЭ [ккал/ч] 396-641</p> <p>Продолжи тельность 25,0 км</p> <p>Примечания:</p> | <p>Пт, 02.07.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Интенсивная выносливость</p> <p>ЧСС 120-144<br/>[мин]</p> <p>v [км/ч] 6,4-7,3</p> <p>РЭ [ккал/ч] 641-812</p> <p>Продолжи тельность 12,0 км</p> <p>Примечания:</p> | <p>Сб, 03.07.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Верхняя</p> <p>ЧСС &gt; 156<br/>[мин]</p> <p>v [км/ч] &gt; 7,9</p> <p>РЭ [ккал/ч] &gt; 942</p> <p>Продолжи тельность 10,0 км</p> <p>Примечания:<br/>Интервалы 8 x 1000м, активные перерывы с лёгким бегом</p> | <p>Вс, 04.07.2021</p> |
| <p>Пн, 05.07.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Компенсация</p> <p>ЧСС &lt; 96<br/>[мин]</p> <p>v [км/ч] &lt; 4,6</p> <p>РЭ [ккал/ч] &lt; 396</p> <p>Продолжи тельность 8,0 км</p> <p>Примечания:</p> | <p>Вт, 06.07.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Интенсивная выносливость</p> <p>ЧСС 120-144<br/>[мин]</p> <p>v [км/ч] 6,4-7,3</p> <p>РЭ [ккал/ч] 641-812</p> <p>Продолжи тельность 14,0 км</p> <p>Примечания:</p> | <p>Ср, 07.07.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Верхняя</p> <p>ЧСС &gt; 156<br/>[мин]</p> <p>v [км/ч] &gt; 7,9</p> <p>РЭ [ккал/ч] &gt; 942</p> <p>Продолжи тельность 10,0 км</p> <p>Примечания:<br/>Интервалы 15 x 400м, активные перерывы с лёгким бегом</p> | <p>Чт, 08.07.2021</p>                                                                                                                                                                                        | <p>Пт, 09.07.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Компенсация</p> <p>ЧСС &lt; 96<br/>[мин]</p> <p>v [км/ч] &lt; 4,6</p> <p>РЭ [ккал/ч] &lt; 396</p> <p>Продолжи тельность 8,0 км</p> <p>Примечания:</p>             | <p>Сб, 10.07.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Верхняя</p> <p>ЧСС &gt; 156<br/>[мин]</p> <p>v [км/ч] &gt; 7,9</p> <p>РЭ [ккал/ч] &gt; 942</p> <p>Продолжи тельность 10,0 км</p> <p>Примечания:<br/>Интервалы 20 x 200м, активные перерывы с лёгким бегом</p> | <p>Вс, 11.07.2021</p> |

Расписание тренировок

Пациент

Дата  
12.05.2021 12:24

|                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <p>Пн, 12.07.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС [мин] <b>96-120</b></p> <p>v [км/ч] <b>4,6-6,4</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>396-641</b></p> <p>Продолжи тельность <b>25,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Вт, 13.07.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС [мин] <b>96-120</b></p> <p>v [км/ч] <b>4,6-6,4</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>396-641</b></p> <p>Продолжи тельность <b>16,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Ср, 14.07.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Производительность</p> <p>ЧСС [мин] <b>144-156</b></p> <p>v [км/ч] <b>7,3-7,9</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>812-942</b></p> <p>Продолжи тельность <b>9,0 км</b></p> <p>Примечания:</p>                                                    | <p>Чт, 15.07.2021</p>                                                                                                                                                                                                    | <p>Пт, 16.07.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС [мин] <b>96-120</b></p> <p>v [км/ч] <b>4,6-6,4</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>396-641</b></p> <p>Продолжи тельность <b>20,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Сб, 17.07.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Производительность</p> <p>ЧСС [мин] <b>144-156</b></p> <p>v [км/ч] <b>7,3-7,9</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>812-942</b></p> <p>Продолжи тельность <b>10,0 км</b></p> <p>Примечания:<br/>Интервалы 5 x 2000м, активные перерывы</p>        | <p>Вс, 18.07.2021</p> |
| <p>Пн, 19.07.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС [мин] <b>96-120</b></p> <p>v [км/ч] <b>4,6-6,4</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>396-641</b></p> <p>Продолжи тельность <b>25,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Вт, 20.07.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Интенсивная выносливость</p> <p>ЧСС [мин] <b>120-144</b></p> <p>v [км/ч] <b>6,4-7,3</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>641-812</b></p> <p>Продолжи тельность <b>12,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Ср, 21.07.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Верхняя</p> <p>ЧСС [мин] <b>&gt; 156</b></p> <p>v [км/ч] <b>&gt; 7,9</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>&gt; 942</b></p> <p>Продолжи тельность <b>10,0 км</b></p> <p>Примечания:<br/>Интервалы 8 x 1000м, активные перерывы с лёгким бегом</p> | <p>Чт, 22.07.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Компенсация</p> <p>ЧСС [мин] <b>&lt; 96</b></p> <p>v [км/ч] <b>&lt; 4,6</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>&lt; 396</b></p> <p>Продолжи тельность <b>8,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Пт, 23.07.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС [мин] <b>96-120</b></p> <p>v [км/ч] <b>4,6-6,4</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>396-641</b></p> <p>Продолжи тельность <b>25,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Сб, 24.07.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Верхняя</p> <p>ЧСС [мин] <b>&gt; 156</b></p> <p>v [км/ч] <b>&gt; 7,9</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>&gt; 942</b></p> <p>Продолжи тельность <b>10,0 км</b></p> <p>Примечания:<br/>Интервалы 15 x 400м, активные перерывы с лёгким бегом</p> | <p>Вс, 25.07.2021</p> |

Расписание тренировок

Пациент

Дата  
12.05.2021 12:24

|                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                            |                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <p>Пн, 26.07.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС <b>96-120</b><br/>[./мин]<br/>v [км/ч] <b>4,6-6,4</b><br/>РЭ [ккал/ч] <b>396-641</b><br/>Продолжи <b>30,0 км</b><br/>тельность ккал</p> <p>Примечания:</p>                                      | <p>Вт, 27.07.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Интенсивная выносливость</p> <p>ЧСС <b>120-144</b><br/>[./мин]<br/>v [км/ч] <b>6,4-7,3</b><br/>РЭ [ккал/ч] <b>641-812</b><br/>Продолжи <b>14,0 км</b><br/>тельность ккал</p> <p>Примечания:</p> | <p>Ср, 28.07.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Верхняя</p> <p>ЧСС <b>&gt; 156</b><br/>[./мин]<br/>v [км/ч] <b>&gt; 7,9</b><br/>РЭ [ккал/ч] <b>&gt; 942</b><br/>Продолжи <b>10,0 км</b><br/>тельность ккал</p> <p>Примечания:<br/>Интервалы 20 x 200м, активные перерывы с лёгким бегом</p> | <p>Чт, 29.07.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Компенсация</p> <p>ЧСС <b>&lt; 96</b><br/>[./мин]<br/>v [км/ч] <b>&lt; 4,6</b><br/>РЭ [ккал/ч] <b>&lt; 396</b><br/>Продолжи <b>11,0 км</b><br/>тельность ккал</p> <p>Примечания:</p> | <p>Пт, 30.07.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Производительность</p> <p>ЧСС <b>144-156</b><br/>[./мин]<br/>v [км/ч] <b>7,3-7,9</b><br/>РЭ [ккал/ч] <b>812-942</b><br/>Продолжи <b>10,0 км</b><br/>тельность ккал</p> <p>Примечания:</p>                                                   | <p>Сб, 31.07.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС <b>96-120</b><br/>[./мин]<br/>v [км/ч] <b>4,6-6,4</b><br/>РЭ [ккал/ч] <b>396-641</b><br/>Продолжи <b>25,0 км</b><br/>тельность ккал</p> <p>Примечания:</p> | <p>Вс, 01.08.2021</p> |
| <p>Пн, 02.08.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Производительность</p> <p>ЧСС <b>144-156</b><br/>[./мин]<br/>v [км/ч] <b>7,3-7,9</b><br/>РЭ [ккал/ч] <b>812-942</b><br/>Продолжи <b>10,0 км</b><br/>тельность ккал</p> <p>Примечания:<br/>Интервалы 5 x 2000м, активные перерывы</p> | <p>Вт, 03.08.2021</p>                                                                                                                                                                                                                      | <p>Ср, 04.08.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Компенсация</p> <p>ЧСС <b>&lt; 96</b><br/>[./мин]<br/>v [км/ч] <b>&lt; 4,6</b><br/>РЭ [ккал/ч] <b>&lt; 396</b><br/>Продолжи <b>20,0 км</b><br/>тельность ккал</p> <p>Примечания:</p>                                                        | <p>Чт, 05.08.2021</p>                                                                                                                                                                                                           | <p>Пт, 06.08.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Верхняя</p> <p>ЧСС <b>&gt; 156</b><br/>[./мин]<br/>v [км/ч] <b>&gt; 7,9</b><br/>РЭ [ккал/ч] <b>&gt; 942</b><br/>Продолжи <b>10,0 км</b><br/>тельность ккал</p> <p>Примечания:<br/>Интервалы 15 x 400м, активные перерывы с лёгким бегом</p> | <p>Сб, 07.08.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Компенсация</p> <p>ЧСС <b>&lt; 96</b><br/>[./мин]<br/>v [км/ч] <b>&lt; 4,6</b><br/>РЭ [ккал/ч] <b>&lt; 396</b><br/>Продолжи <b>10,0 км</b><br/>тельность ккал</p> <p>Примечания:</p>            | <p>Вс, 08.08.2021</p> |

Расписание тренировок

Пациент

Дата  
12.05.2021 12:24

|                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <p>Пн, 09.08.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС [ /мин ] <b>96-120</b></p> <p>v [ км/ч ] <b>4,6-6,4</b></p> <p>РЭ [ ккал/ч ] <b>396-641</b></p> <p>Продолжи тельность <b>20,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Вт, 10.08.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС [ /мин ] <b>96-120</b></p> <p>v [ км/ч ] <b>4,6-6,4</b></p> <p>РЭ [ ккал/ч ] <b>396-641</b></p> <p>Продолжи тельность <b>15,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Ср, 11.08.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Производительность</p> <p>ЧСС [ /мин ] <b>144-156</b></p> <p>v [ км/ч ] <b>7,3-7,9</b></p> <p>РЭ [ ккал/ч ] <b>812-942</b></p> <p>Продолжи тельность <b>10,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Чт, 12.08.2021</p>                                                                                                                                                                                                                       | <p>Пт, 13.08.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС [ /мин ] <b>96-120</b></p> <p>v [ км/ч ] <b>4,6-6,4</b></p> <p>РЭ [ ккал/ч ] <b>396-641</b></p> <p>Продолжи тельность <b>25,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Сб, 14.08.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Производительность</p> <p>ЧСС [ /мин ] <b>144-156</b></p> <p>v [ км/ч ] <b>7,3-7,9</b></p> <p>РЭ [ ккал/ч ] <b>812-942</b></p> <p>Продолжи тельность <b>10,0 км</b></p> <p>Примечания:<br/>Интервалы 5 x 2000м, активные перерывы</p>       | <p>Вс, 15.08.2021</p> |
| <p>Пн, 16.08.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС [ /мин ] <b>96-120</b></p> <p>v [ км/ч ] <b>4,6-6,4</b></p> <p>РЭ [ ккал/ч ] <b>396-641</b></p> <p>Продолжи тельность <b>20,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Вт, 17.08.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Интенсивная выносливость</p> <p>ЧСС [ /мин ] <b>120-144</b></p> <p>v [ км/ч ] <b>6,4-7,3</b></p> <p>РЭ [ ккал/ч ] <b>641-812</b></p> <p>Продолжи тельность <b>12,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Ср, 18.08.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Верхняя</p> <p>ЧСС [ /мин ] <b>&gt; 156</b></p> <p>v [ км/ч ] <b>&gt; 7,9</b></p> <p>РЭ [ ккал/ч ] <b>&gt; 942</b></p> <p>Продолжи тельность <b>10,0 км</b></p> <p>Примечания:</p>         | <p>Чт, 19.08.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС [ /мин ] <b>96-120</b></p> <p>v [ км/ч ] <b>4,6-6,4</b></p> <p>РЭ [ ккал/ч ] <b>396-641</b></p> <p>Продолжи тельность <b>20,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Пт, 20.08.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС [ /мин ] <b>96-120</b></p> <p>v [ км/ч ] <b>4,6-6,4</b></p> <p>РЭ [ ккал/ч ] <b>396-641</b></p> <p>Продолжи тельность <b>20,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Сб, 21.08.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Верхняя</p> <p>ЧСС [ /мин ] <b>&gt; 156</b></p> <p>v [ км/ч ] <b>&gt; 7,9</b></p> <p>РЭ [ ккал/ч ] <b>&gt; 942</b></p> <p>Продолжи тельность <b>8,0 км</b></p> <p>Примечания:<br/>Интервалы 20 x 200м, активные перерывы с лёгким бегом</p> | <p>Вс, 22.08.2021</p> |

Расписание тренировок

Пациент

Дата  
12.05.2021 12:24

|                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <p>Пн, 23.08.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Компенсация</p> <p>ЧСС &lt; 96<br/>[мин]</p> <p>v [км/ч] &lt; 4,6</p> <p>РЭ [ккал/ч] &lt; 396</p> <p>Продолжи<br/>тельность<br/>ккал 8,0 км</p> <p>Примечания:</p> | <p>Вт, 24.08.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Производительность</p> <p>ЧСС 144-156<br/>[мин]</p> <p>v [км/ч] 7,3-7,9</p> <p>РЭ [ккал/ч] 812-942</p> <p>Продолжи<br/>тельность<br/>ккал 12,0 км</p> <p>Примечания:</p>           | <p>Ср, 25.08.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная<br/>выносливость</p> <p>ЧСС 96-120<br/>[мин]</p> <p>v [км/ч] 4,6-6,4</p> <p>РЭ [ккал/ч] 396-641</p> <p>Продолжи<br/>тельность<br/>ккал 30,0 км</p> <p>Примечания:</p>                                                 | <p>Чт, 26.08.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная<br/>выносливость</p> <p>ЧСС 96-120<br/>[мин]</p> <p>v [км/ч] 4,6-6,4</p> <p>РЭ [ккал/ч] 396-641</p> <p>Продолжи<br/>тельность<br/>ккал 26,0 км</p> <p>Примечания:</p> | <p>Пт, 27.08.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Интенсивная<br/>выносливость</p> <p>ЧСС 120-144<br/>[мин]</p> <p>v [км/ч] 6,4-7,3</p> <p>РЭ [ккал/ч] 641-812</p> <p>Продолжи<br/>тельность<br/>ккал 14,0 км</p> <p>Примечания:</p> | <p>Сб, 28.08.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Верхняя</p> <p>ЧСС &gt; 156<br/>[мин]</p> <p>v [км/ч] &gt; 7,9</p> <p>РЭ [ккал/ч] &gt; 942</p> <p>Продолжи<br/>тельность<br/>ккал 10,0 км</p> <p>Примечания:<br/>Интервалы 8 x 1000м,<br/>активные перерывы с<br/>лёгким бегом</p> | <p>Вс, 29.08.2021</p> |
| <p>Пн, 30.08.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Компенсация</p> <p>ЧСС &lt; 96<br/>[мин]</p> <p>v [км/ч] &lt; 4,6</p> <p>РЭ [ккал/ч] &lt; 396</p> <p>Продолжи<br/>тельность<br/>ккал 8,0 км</p> <p>Примечания:</p> | <p>Вт, 31.08.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Интенсивная<br/>выносливость</p> <p>ЧСС 120-144<br/>[мин]</p> <p>v [км/ч] 6,4-7,3</p> <p>РЭ [ккал/ч] 641-812</p> <p>Продолжи<br/>тельность<br/>ккал 12,0 км</p> <p>Примечания:</p> | <p>Ср, 01.09.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Верхняя</p> <p>ЧСС &gt; 156<br/>[мин]</p> <p>v [км/ч] &gt; 7,9</p> <p>РЭ [ккал/ч] &gt; 942</p> <p>Продолжи<br/>тельность<br/>ккал 10,0 км</p> <p>Примечания:<br/>Интервалы 15 x 400м,<br/>активные перерывы с<br/>лёгким бегом</p> | <p>Чт, 02.09.2021</p>                                                                                                                                                                                                         | <p>Пт, 03.09.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Компенсация</p> <p>ЧСС &lt; 96<br/>[мин]</p> <p>v [км/ч] &lt; 4,6</p> <p>РЭ [ккал/ч] &lt; 396</p> <p>Продолжи<br/>тельность<br/>ккал 10,0 км</p> <p>Примечания:</p>                | <p>Сб, 04.09.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Верхняя</p> <p>ЧСС &gt; 156<br/>[мин]</p> <p>v [км/ч] &gt; 7,9</p> <p>РЭ [ккал/ч] &gt; 942</p> <p>Продолжи<br/>тельность<br/>ккал 10,0 км</p> <p>Примечания:<br/>Интервалы 20 x 200м,<br/>активные перерывы с<br/>лёгким бегом</p> | <p>Вс, 05.09.2021</p> |

Расписание тренировок

Пациент

Дата  
12.05.2021 12:24

|                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <p>Пн, 06.09.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС [мин] <b>96-120</b></p> <p>v [км/ч] <b>4,6-6,4</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>396-641</b></p> <p>Продолжи тельность ккал <b>20,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Вт, 07.09.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС [мин] <b>96-120</b></p> <p>v [км/ч] <b>4,6-6,4</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>396-641</b></p> <p>Продолжи тельность ккал <b>22,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Ср, 08.09.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Производительность</p> <p>ЧСС [мин] <b>144-156</b></p> <p>v [км/ч] <b>7,3-7,9</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>812-942</b></p> <p>Продолжи тельность ккал <b>11,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Чт, 09.09.2021</p>                                                                                                                                                                                                                     | <p>Пт, 10.09.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС [мин] <b>96-120</b></p> <p>v [км/ч] <b>4,6-6,4</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>396-641</b></p> <p>Продолжи тельность ккал <b>25,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Сб, 11.09.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Производительность</p> <p>ЧСС [мин] <b>144-156</b></p> <p>v [км/ч] <b>7,3-7,9</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>812-942</b></p> <p>Продолжи тельность ккал <b>12,0 км</b></p> <p>Примечания:</p>                                                   | <p>Вс, 12.09.2021</p> |
| <p>Пн, 13.09.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС [мин] <b>96-120</b></p> <p>v [км/ч] <b>4,6-6,4</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>396-641</b></p> <p>Продолжи тельность ккал <b>25,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Вт, 14.09.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Интенсивная выносливость</p> <p>ЧСС [мин] <b>120-144</b></p> <p>v [км/ч] <b>6,4-7,3</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>641-812</b></p> <p>Продолжи тельность ккал <b>14,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Ср, 15.09.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Верхняя</p> <p>ЧСС [мин] <b>&gt; 156</b></p> <p>v [км/ч] <b>&gt; 7,9</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>&gt; 942</b></p> <p>Продолжи тельность ккал <b>10,0 км</b></p> <p>Примечания:</p>         | <p>Чт, 16.09.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС [мин] <b>96-120</b></p> <p>v [км/ч] <b>4,6-6,4</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>396-641</b></p> <p>Продолжи тельность ккал <b>20,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Пт, 17.09.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС [мин] <b>96-120</b></p> <p>v [км/ч] <b>4,6-6,4</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>396-641</b></p> <p>Продолжи тельность ккал <b>21,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Сб, 18.09.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Верхняя</p> <p>ЧСС [мин] <b>&gt; 156</b></p> <p>v [км/ч] <b>&gt; 7,9</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>&gt; 942</b></p> <p>Продолжи тельность ккал <b>10,0 км</b></p> <p>Примечания:<br/>Интервалы 8 x 1000м, активные перерывы с лёгким бегом</p> | <p>Вс, 19.09.2021</p> |

Расписание тренировок

Пациент

Дата  
12.05.2021 12:24

|                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <p>Пн, 20.09.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Компенсация</p> <p>ЧСС &lt; 96<br/>[мин]<br/>v [км/ч] &lt; 4,6<br/>РЭ [ккал/ч] &lt; 396<br/>Продолжи 12,0 км<br/>тельность<br/>ккал</p> <p>Примечания:</p> | <p>Вт, 21.09.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС 96-120<br/>[мин]<br/>v [км/ч] 4,6-6,4<br/>РЭ [ккал/ч] 396-641<br/>Продолжи 30,0 км<br/>тельность<br/>ккал</p> <p>Примечания:</p> | <p>Ср, 22.09.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Производительность</p> <p>ЧСС 144-156<br/>[мин]<br/>v [км/ч] 7,3-7,9<br/>РЭ [ккал/ч] 812-942<br/>Продолжи 12,0 км<br/>тельность<br/>ккал</p> <p>Примечания:</p>                                                       | <p>Чт, 23.09.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС 96-120<br/>[мин]<br/>v [км/ч] 4,6-6,4<br/>РЭ [ккал/ч] 396-641<br/>Продолжи 30,0 км<br/>тельность<br/>ккал</p> <p>Примечания:</p> | <p>Пт, 24.09.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Интенсивная выносливость</p> <p>ЧСС 120-144<br/>[мин]<br/>v [км/ч] 6,4-7,3<br/>РЭ [ккал/ч] 641-812<br/>Продолжи 14,0 км<br/>тельность<br/>ккал</p> <p>Примечания:</p> | <p>Сб, 25.09.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Верхняя</p> <p>ЧСС &gt; 156<br/>[мин]<br/>v [км/ч] &gt; 7,9<br/>РЭ [ккал/ч] &gt; 942<br/>Продолжи 10,0 км<br/>тельность<br/>ккал</p> <p>Примечания:<br/>Интервалы 8 x 1000м,<br/>активные перерывы с лёгким бегом</p> | <p>Вс, 26.09.2021</p> |
| <p>Пн, 27.09.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Компенсация</p> <p>ЧСС &lt; 96<br/>[мин]<br/>v [км/ч] &lt; 4,6<br/>РЭ [ккал/ч] &lt; 396<br/>Продолжи 10,0 км<br/>тельность<br/>ккал</p> <p>Примечания:</p> | <p>Вт, 28.09.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Интенсивная выносливость</p> <p>ЧСС 120-144<br/>[мин]<br/>v [км/ч] 6,4-7,3<br/>РЭ [ккал/ч] 641-812<br/>Продолжи 10,0 км<br/>тельность<br/>ккал</p> <p>Примечания:</p> | <p>Ср, 29.09.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Верхняя</p> <p>ЧСС &gt; 156<br/>[мин]<br/>v [км/ч] &gt; 7,9<br/>РЭ [ккал/ч] &gt; 942<br/>Продолжи 10,0 км<br/>тельность<br/>ккал</p> <p>Примечания:<br/>Интервалы 15 x 400м,<br/>активные перерывы с лёгким бегом</p> | <p>Чт, 30.09.2021</p>                                                                                                                                                                                            | <p>Пт, 01.10.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Компенсация</p> <p>ЧСС &lt; 96<br/>[мин]<br/>v [км/ч] &lt; 4,6<br/>РЭ [ккал/ч] &lt; 396<br/>Продолжи 10,0 км<br/>тельность<br/>ккал</p> <p>Примечания:</p>            | <p>Сб, 02.10.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Верхняя</p> <p>ЧСС &gt; 156<br/>[мин]<br/>v [км/ч] &gt; 7,9<br/>РЭ [ккал/ч] &gt; 942<br/>Продолжи 10,0 км<br/>тельность<br/>ккал</p> <p>Примечания:<br/>Интервалы 20 x 200м,<br/>активные перерывы с лёгким бегом</p> | <p>Вс, 03.10.2021</p> |

Расписание тренировок

Пациент

Дата  
12.05.2021 12:24

|                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <p>Пн, 04.10.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС [мин] <b>96-120</b></p> <p>v [км/ч] <b>4,6-6,4</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>396-641</b></p> <p>Продолжи тельность <b>30,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Вт, 05.10.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС [мин] <b>96-120</b></p> <p>v [км/ч] <b>4,6-6,4</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>396-641</b></p> <p>Продолжи тельность <b>20,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Ср, 06.10.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Производительность</p> <p>ЧСС [мин] <b>144-156</b></p> <p>v [км/ч] <b>7,3-7,9</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>812-942</b></p> <p>Продолжи тельность <b>10,0 км</b></p> <p>Примечания:</p>                                                   | <p>Чт, 07.10.2021</p>                                                                                                                                                                                                     | <p>Пт, 08.10.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС [мин] <b>96-120</b></p> <p>v [км/ч] <b>4,6-6,4</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>396-641</b></p> <p>Продолжи тельность <b>20,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Сб, 09.10.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Производительность</p> <p>ЧСС [мин] <b>144-156</b></p> <p>v [км/ч] <b>7,3-7,9</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>812-942</b></p> <p>Продолжи тельность <b>10,0 км</b></p> <p>Примечания:<br/>Интервалы 5 x 2000м, активные перерывы</p>        | <p>Вс, 10.10.2021</p> |
| <p>Пн, 11.10.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС [мин] <b>96-120</b></p> <p>v [км/ч] <b>4,6-6,4</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>396-641</b></p> <p>Продолжи тельность <b>30,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Вт, 12.10.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Интенсивная выносливость</p> <p>ЧСС [мин] <b>120-144</b></p> <p>v [км/ч] <b>6,4-7,3</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>641-812</b></p> <p>Продолжи тельность <b>15,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Ср, 13.10.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Верхняя</p> <p>ЧСС [мин] <b>&gt; 156</b></p> <p>v [км/ч] <b>&gt; 7,9</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>&gt; 942</b></p> <p>Продолжи тельность <b>10,0 км</b></p> <p>Примечания:<br/>Интервалы 15 x 400м, активные перерывы с лёгким бегом</p> | <p>Чт, 14.10.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Компенсация</p> <p>ЧСС [мин] <b>&lt; 96</b></p> <p>v [км/ч] <b>&lt; 4,6</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>&lt; 396</b></p> <p>Продолжи тельность <b>10,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Пт, 15.10.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС [мин] <b>96-120</b></p> <p>v [км/ч] <b>4,6-6,4</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>396-641</b></p> <p>Продолжи тельность <b>25,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Сб, 16.10.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Верхняя</p> <p>ЧСС [мин] <b>&gt; 156</b></p> <p>v [км/ч] <b>&gt; 7,9</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>&gt; 942</b></p> <p>Продолжи тельность <b>10,0 км</b></p> <p>Примечания:<br/>Интервалы 20 x 200м, активные перерывы с лёгким бегом</p> | <p>Вс, 17.10.2021</p> |

Расписание тренировок

Пациент

Дата  
12.05.2021 12:24

|                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                               |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                    |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <p>Пн, 18.10.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС <b>96-120</b><br/>[мин]</p> <p>v [км/ч] <b>4,6-6,4</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>396-641</b></p> <p>Продолжи тельность ккал <b>15,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Вт, 19.10.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Интенсивная выносливость</p> <p>ЧСС <b>120-144</b><br/>[мин]</p> <p>v [км/ч] <b>6,4-7,3</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>641-812</b></p> <p>Продолжи тельность ккал <b>10,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Ср, 20.10.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС <b>96-120</b><br/>[мин]</p> <p>v [км/ч] <b>4,6-6,4</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>396-641</b></p> <p>Продолжи тельность ккал <b>15,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Чт, 21.10.2021</p> | <p>Пт, 22.10.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Верхняя</p> <p>ЧСС <b>&gt; 156</b><br/>[мин]</p> <p>v [км/ч] <b>&gt; 7,9</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>&gt; 942</b></p> <p>Продолжи тельность ккал <b>10,0 км</b></p> <p>Примечания:<br/>Интервалы 5 x 2000м, активные перерывы</p>               | <p>Сб, 23.10.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Компенсация</p> <p>ЧСС <b>&lt; 96</b><br/>[мин]</p> <p>v [км/ч] <b>&lt; 4,6</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>&lt; 396</b></p> <p>Продолжи тельность ккал <b>10,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Вс, 24.10.2021</p> |
| <p>Пн, 25.10.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Производительность</p> <p>ЧСС <b>144-156</b><br/>[мин]</p> <p>v [км/ч] <b>7,3-7,9</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>812-942</b></p> <p>Продолжи тельность ккал <b>10,0 км</b></p> <p>Примечания:</p>       | <p>Вт, 26.10.2021</p>                                                                                                                                                                                                                         | <p>Ср, 27.10.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Экстенсивная выносливость</p> <p>ЧСС <b>96-120</b><br/>[мин]</p> <p>v [км/ч] <b>4,6-6,4</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>396-641</b></p> <p>Продолжи тельность ккал <b>15,0 км</b></p> <p>Примечания:</p> | <p>Чт, 28.10.2021</p> | <p>Пт, 29.10.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Верхняя</p> <p>ЧСС <b>&gt; 156</b><br/>[мин]</p> <p>v [км/ч] <b>&gt; 7,9</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>&gt; 942</b></p> <p>Продолжи тельность ккал <b>8,0 км</b></p> <p>Примечания:<br/>Интервалы 20 x 200м, активные перерывы с лёгким бегом</p> | <p>Сб, 30.10.2021</p> <p><b>Бег</b></p> <p>Компенсация</p> <p>ЧСС <b>&lt; 96</b><br/>[мин]</p> <p>v [км/ч] <b>&lt; 4,6</b></p> <p>РЭ [ккал/ч] <b>&lt; 396</b></p> <p>Продолжи тельность ккал <b>7,0 км</b></p> <p>Примечания:</p>  | <p>Вс, 31.10.2021</p> |

Расписание тренировок

Пациент

Дата

12.05.2021 12:24

Медицинское заключение

Пациент выполнил максимум нагрузочный тест до 9,5 км/ч и достиг  $\dot{V}O_2$  пик 3,61 Л/мин. Это выше нормального значения 2,73 Л/мин (131 %). Относительное максимальное потребление кислорода ( $\dot{V}O_2/\text{кг}$ ) 53 мл/мин/кг. На основе Классификация по АНА уровень физической формы оценивается как Превосходный.

При максимальной нагрузке дыхательный коэффициент (ДК) был 1,17 и частота сердечных сокращений (ЧСС) была 179 /мин, что 98 % нормального значения. Тест был завершён по причинам Было достигнуто максимальное напряжение сил.

АП составляет 2,22 Л/мин или 33 мл/мин/кг. Это 81 % от нормального максимального потребления кислорода или 62 % от достигнутого максимального потребления кислорода.

Подпись