FIT & SPIN

Sportberatung-Training-Diagnostik

www.fit-spin.de

LAKTAT MANAGER

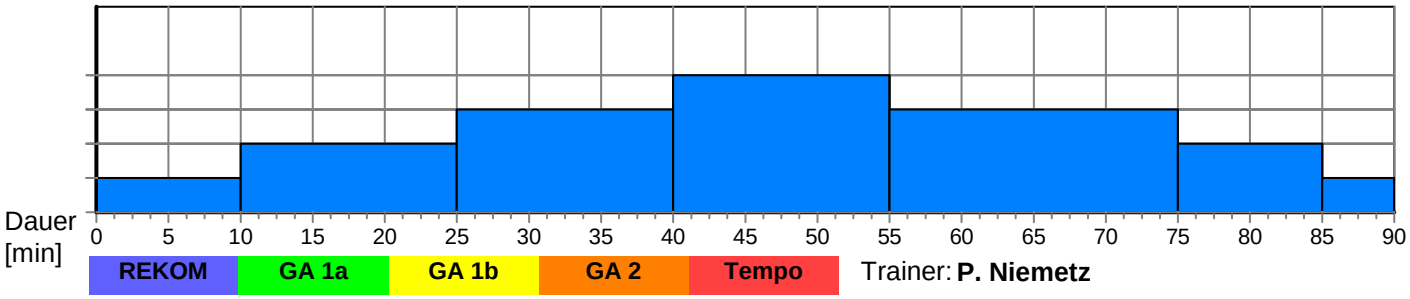
Professioneller Leistungscheck und Trainingssteuerung by Andreas Niemetz - info@fit-spin.de

Persönliches Trainingsprogramm für Andi Niemetz

Trainingsgerät **Jogging**
Ziel **Advanced Grundlagen-Ausdauer-Training**
Dauer **90 min**

Dauer [min]	**10**	**15**	**15**	**15**	**20**	**10**	**5**
Puls [bpm]	**< 127**	**127-144**	**144-161**	**161-169**	**144-161**	**127-144**	**< 127**

Trainingsprofil



Trainer: **P. Niemetz**

Erstellt: 19.11.2009 **Gedruckt:** 19.11.2009

Datum	Dauer	Distanz	Ø Hf	kCal	kCal % Fat	Pers.Empf.
Gesamt						