

# Informe del entrenamiento

Nombre: █████

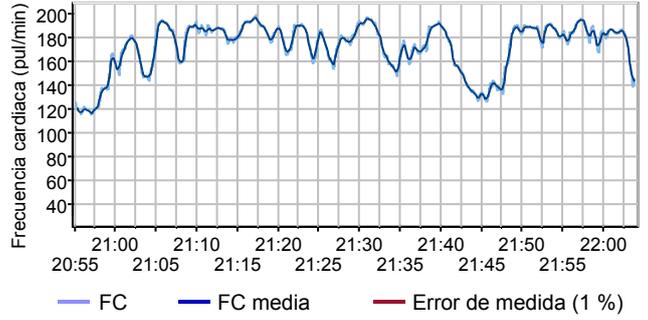
Fecha: █████

## Datos personales:

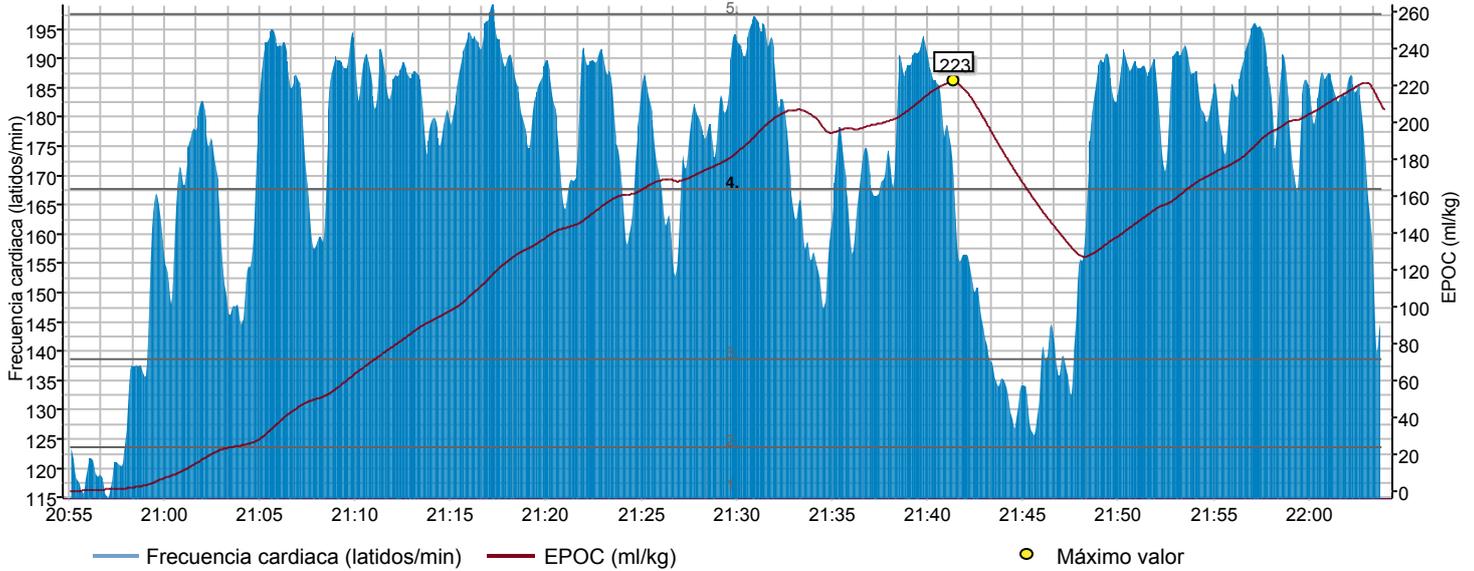
Edad █████  
Altura (cm) 180  
Peso (kg) 75  
FC en reposo 60  
FC máx. 199  
Clase de actividad 8,5

## Información de la evaluación

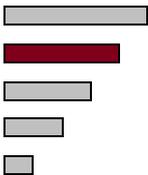
Duración 01:08:44  
Hora 20:55:05 - 22:03:49  
FC mín. 115  
FC máx. 199  
FC media 172



## Formación Gráfica



## Efecto del entrenamiento



4.6

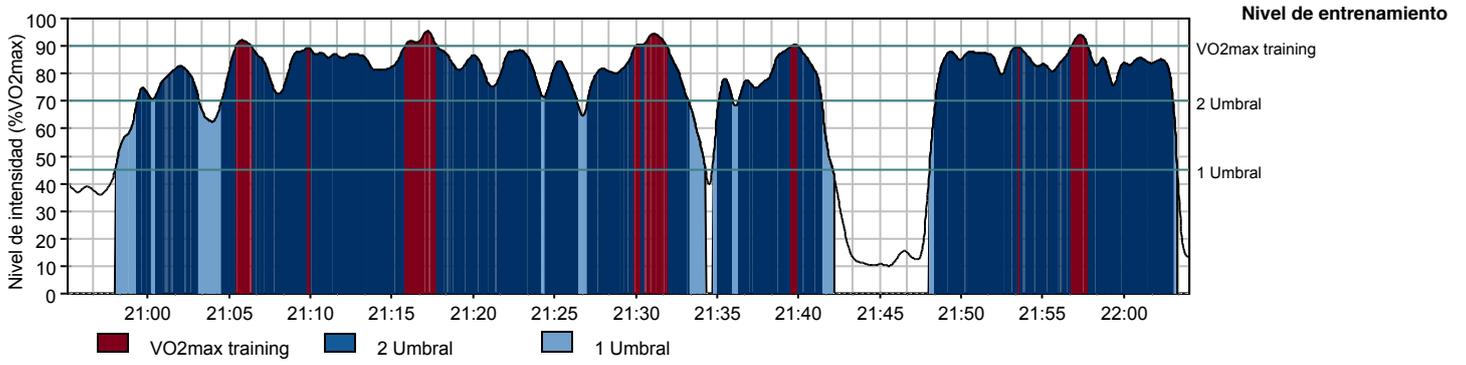
### Mejora significativa

Mejora en gran medida el estado cardiorrespiratorio. Las sesiones de ejercicios con un efecto de entrenamiento entre 1,0 y 2,9 o descanso son recomendables para equilibrar el entrenamiento y lograr una recuperación.

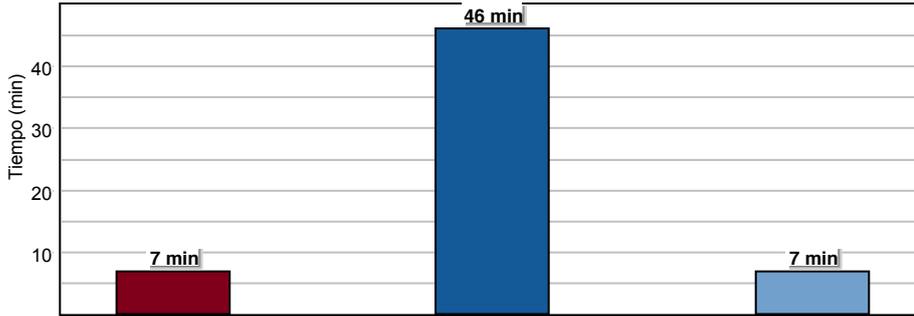
## Notas

Notas para el usuario para la medición.

## Clasificación del entrenamiento de resistencia

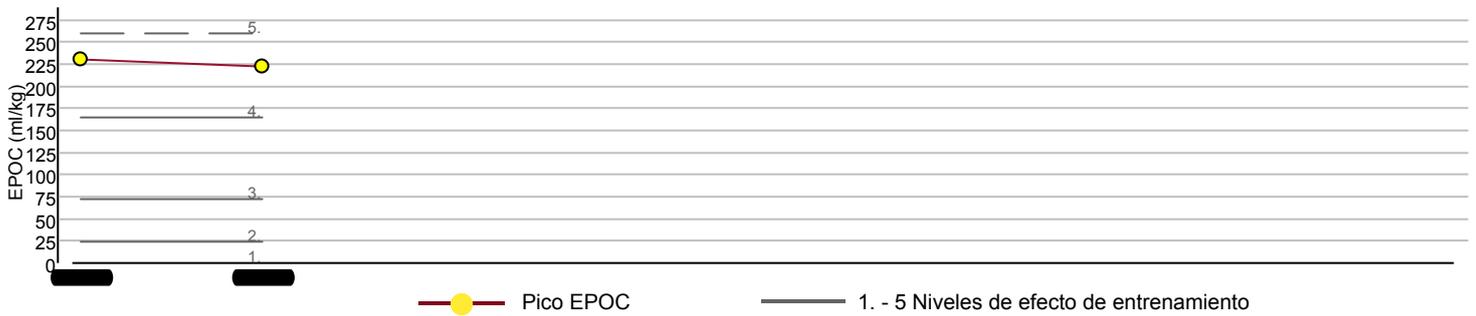


Clasificación de la medición en distintos tipos de entrenamiento de resistencia.



La duración total del ejercicio durante la evaluación fue 59 min. El gráfico muestra el tiempo empleado en los diferentes niveles de entrenamiento de resistencia.

## Seguimiento del ejercicio



Picos EPOC durante el periodo de seguimiento.

