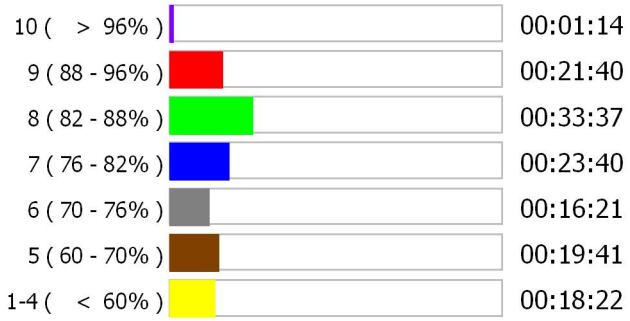
Oversigt over sessionen

Session

Dato:	24-09-2010
Starttidspunkt:	09:00:48
Varighed:	02:14:35
Sted:	JDRI
Deltagere:	20
Instruktør:	Preben Hein
Gnsntl hjertefrekvens:	79% af den maksimale hjertefrekvens
Gnsntl træningseffekt:	4,8

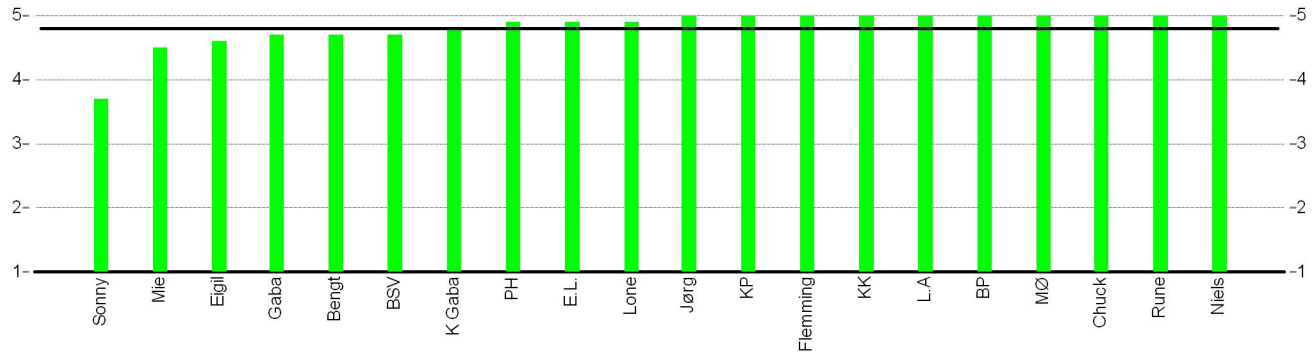
Tid i træningszoner

Deltagernes gennemsnitlige tidsforbrug i træningzonerne

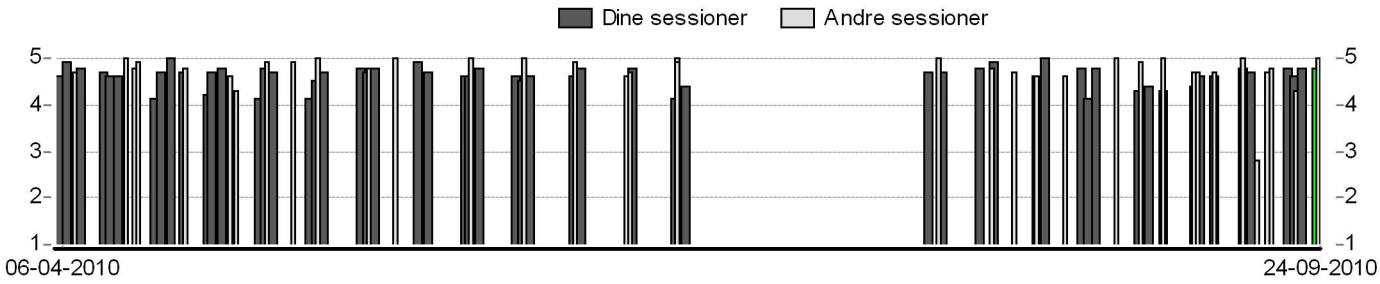


Zonerne er baseret på procendelten af den reelle maksimale hjertefrekvens

Træningseffekt pr. deltager



Gennemsnitlig træningseffekt af de seneste sessioner



Denne oversigt er oprettet i Suunto Fitness Solution. Du kan læse mere om Suunto Fitness Solution og andre Suunto-produkter på Suunto.com