

AEROBISEN HARJOITTELUN PERUSTEET

Harjoittelun määrä

Peruskestävyys (PK): 70–80 %

Vauhtikestävyys (VK): 10–20 %

Maksimikestävyys (MK): max. 5 % (1-2 krt/kk, jos terveys ok)

Harjoittelun sykkeet maksimisykkeestä:

Palauttava: 50–60 %

PK: 60–75 %

VK: 75–85 %

MK: 85–95 %

Esimerkkejä hapenottokyvystä

Lähde: Maksimaalinen hapenottokyky kestävyyskunnan mittarina. Lääkärikirja Duodecim. 2.12.2015. Liikuntafysiologi Eija Kutinlahti.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01038

	Hapenottokyky	
	ml/kg/min	MET-arvo
Huippukestävyysurheilija, mies	80–90	22–26
Huippukestävyysurheilija, nainen	70–80	20–23
Kuntourheilija, 10 km juoksutulos 40 min	60	17
Kuntourheilija, 10 km juoksutulos 60 min	40	11
Harjoittelematon henkilö, hengästyy portaissa	25	7

Taulukko 2. Kestävyyskunnan luokittelu maksimaalisen hapenottokyvyn avulla naisilla (VO_{2max} ml/kg/min).

	1	2	3	4	5	6	7
Ikä / kuntotaso	Heikko	Huono	Välttävä	Keskimäär.	Hyvä	Erittäin hyvä	Erinomainen
20–24	alle 27	27–31	32–36	37–41	42–46	47–51	yli 51
25–29	alle 26	26–30	31–35	36–40	41–44	45–49	yli 49
30–34	alle 25	25–29	30–33	34–37	38–42	43–46	yli 46
35–39	alle 24	24–27	28–31	32–35	36–40	41–44	yli 44
40–44	alle 22	22–25	26–29	30–33	34–37	38–41	yli 41
45–49	alle 21	21–23	24–27	28–31	32–35	36–38	yli 38
50–54	alle 19	19–22	23–25	26–29	30–32	33–36	yli 36
55–59	alle 18	18–20	21–23	24–27	28–30	31–33	yli 33
60–65	alle 16	16–18	19–21	22–24	25–27	28–30	yli 30

Taulukko 3. Kestävyyuskunnan luokittelu maksimaalisen hapenottokyvyn avulla miehillä (VO_{2max} ml/kg/min).

	1	2	3	4	5	6	7
Ikä / kuntotaso	Heikko	Huono	Välttävä	Keskimäär.	Hyvä	Erittäin hyvä	Erinomainen
20–24	alle 32	32–37	38–43	44–50	51– 56	57–62	yli 62
25–29	alle 31	31–35	36–42	43–48	49– 53	54–59	yli 59
30–34	alle 29	29–34	35–40	41–45	46– 51	52–56	yli 56
35–39	alle 28	28–32	33–38	39–43	44– 48	49–54	yli 54
40–44	alle 26	26–31	32–35	36–41	42– 46	47–51	yli 51
45–49	alle 25	25–29	30–34	35–39	40– 43	44–48	yli 48
50–54	alle 24	24–27	28–32	33–36	37– 41	42–46	yli 46
55–59	alle 22	22–26	27–30	31–34	35– 39	40–43	yli 43
60–65	alle 21	21–24	25–28	29–32	33– 36	37–40	yli 40