

The logo features a stylized white 'V' shape on a green background, followed by the word 'VARALA' in white capital letters.

TESTIPALAUTE

Ville Varala

23.9.2026



KESTÄVYYSTESTIN PALAUTE

Asiakastiedot

Nimi: Ville Varala Syntymäaika: 1.1.1974
Sukupuoli: Mies Ikä: 52

Testaustiedot

Nimi: Kenttätesti Testimalli: 7x1000

Tulokset

Pvm:	23.9.2026	30.9.2025
Pituus [cm]:	185	185
Paino [kg]:	91,3	89,0
BMI:	26,7	26,0
E-arvo:	-2	-2

MAKSIMISUORITUS - Maksimaalinen hapenotto VO2:

Syke [krt/min]:	184	187
Vauhti [min/km]:	04:20	04:29
Työ [ml/kg/min]:	41	40
Kuntoluokitus (1-5):	4 - Hyvä	4 - Hyvä
Laktaatti [mmol]	10,3	13,9

VAUHTIKESTÄVYYS - Anaerobisen kynnyksen alue

Syke [krt/min]:	154	158
Vauhti [min/km]:	05:29	06:02
Työ [ml/kg/min]:	31	27
Kuntoluokitus (1-5):	4 - Hyvä	4 - Hyvä
Työ maksimista [%]:	76 %	68 %
Laktaatti [mmol]	2,1	5,0

PERUSKESTÄVYYS - Aerobisen kynnyksen alue

Syke [krt/min]:	141	144
Vauhti [min/km]:	06:28	07:34
Työ [ml/kg/min]:	25	20
Kuntoluokitus (1-5):	5 - Erinomainen	4 - Hyvä
Työ maksimista [%]:	61 %	50 %
Laktaatti [mmol]	1,0	2,3

Kommentteja:

KOMMENTIT TESTITULOKSISTA:

Testissä saavutettu maksimivauhti oli 4:20 min/km ja sitä vastaava teoreettinen maksimaalinen hapenottokyky on 41 ml/kg/min. Koko väestön kuntoluokituksissa kestävyyskuntosi on ikäsiisi nähden hyvää tasoa (5/7). Ikäsiisi ja samaa sukupuolta edustaviin suomalaisiin aktiivikuntoliijoihin verrattuna maksimaalinen kestävyys suorituskyky on hyvää tasoa (4/5).

Aerobisen kynnyksen työmäärä on sinulla 61 % ja anaerobisen kynnyksen työmäärä 76 % arvioidusta maksimaalisesta hapenottokyvystä. Aktiivisilla kuntoilijoilla tavoitteellisia arvoina voidaan pitää vähintään 50 - 55 % ja 70 - 75 %, eli kynnykset ovat sinulla vahvalla tasolla suhteessa maksimisuoritukseesi ja kokonaisuutena kestävyys harjoittelun tehoalueet (perus-, vauhti- ja maksimikestävyys) ovat hyvin tasapainossa toisiinsa nähden.

Viime kerran (9/2025) testiin verrattuna kaikki kestävyys osa-alueet ovat merkittävästi kehittyneet. Suurin kehitys on tapahtunut peruskunnon (aerobinen kynnyksen) osalta.

Jatkossa kannattaa monipuolisella harjoittelulla pyrkiä vahvistamaan kaikkia tehoalueita tasaisesti, jolloin kestävyyskuntosi kehittyy myös kokonaisuutena parhaiten. Pääpaino kestävyys harjoittelussa kannattaa pitää selkeästi peruskestävyysalueella, mutta myös kovempitehoisia harjoituksia on hyvä tehdä säännöllisesti.

YLEISIÄ OHJEITA TULOSTEN TULKINTAAN JA HARJOITTELUN TOTEUTUKSEEN:

Aerobisen ja anaerobisen kynnyssykkeen määrittäminen

Tekemässänne kynnystestissä kuormaa nostetaan portaittain aina uupumukseen saakka seuraten samalla veren laktaattimuutoksia ja sykettä. Pääasiassa laktaattimuutosten perusteella määritetään aerobisen ja anaerobisen kynnyksen sykkeet ja vauhdit, jotka rajaavat kestävyys harjoittelun eri osa-alueita (perus-, -vauhti- ja maksimikestävyysalueet). Nämä kynnykset voivat olla erilaisilla % -tasoilla maksimisykkeestä riippuen kokonaiskunnosta, peruskestävyys tasosta, harjoitustaustasta, geeniperimästä jne.



Jos aerobinen kynnys on selvästi alle 50 % maksimisuorituksesta ja anaerobinen kynnys alle 70 %, niin kestävyysprofiili on liian selvästi maksimipainotteinen ja silloin on syytä panostaa harjoittelussa perustan kehittämiseen (tietenkin hyvä maksimikestävyys säilyttäen). Vastaavasti kynnystasojen ollessa yli 70 % (aerobinen) ja yli 90 % (anaerobinen), olisi harjoittelussa hyvä painottaa enemmän maksimaalisen kestävyysuuskunnon sekä hermolihaskäytön (voima- ja nopeusharjoittelu) vahvistamista.

Aerobista kestävyyttä kehitettäessä on liikuttava tehoilla, jotka eivät juuri nosta lihasten/veren laktaattitasoa (peruskestävyysalueen harjoittelua) tai se nousee vain sen verran, että syntyvä laktaatti pystytään suurelta osin poistamaan (vauhtikestävyysalueen harjoittelu). Anaerobisen kynnyksen yläpuolella syntyvää laktaattia ei pystytä enää poistamaan vaan se kumuloituu (maksimikestävyysalueen harjoittelu). Tätä varten kynnysrajat on tiedettävä, jotta liikunnan teho olisi optimaalinen. Harjoitteluohje -sivulla on kerrottu, mitkä perus-, vauhti- ja maksimikestävyysalueiden pääasialliset harjoitusvaikutukset ovat ja kuinka harjoittelua voidaan eri alueilla toteuttaa. Kestävyysharjoittelun painopiste ja harjoittelun rytmitys riippuu tavoitteesta.

Sykerajat eri lajeissa

Reippaan kävelyn ja hitaan holkän rajana pidetään keskimäärin vauhtia 7:30 min/km- Tämän pohjalta voidaan arvioida, onko kunto sellainen, että holkääminen onnistuu aerobisella kynnyksellä vai onko syytä mennä hitaammin. Aerobinen kynnysvauhti on erityisesti aloittelijoilla usein tuota 7:30 min/km hitaampaa vauhtia ja silloin hyvä keino pitää harjoittelun teho aisoissa ja taata peruskestävyydenkin riittävä kesto on vuorotella hidasta holkää ja kävelyä esim. muutaman minuutin jaksoissa.

Palautteen sykerajat soveltuvat ensisijaisesti jalkalajeille. Pyörällä maksimisyke jää useimmiten 5-10 lyöntiä alemmas kuin juosten ja niinpä sykerajatkin jäävät alemmas. Jalkalajeilla ja hiihdossa sykerajat ovatkin usein pyörää 5-10 lyöntiä korkeammalla (riippuu hiihtotekniikasta). Tämä ero sykerajoissa johtuu mm. työskentelevien lihaskäytön määrien erosta eri lajeissa sekä työskentelyasennosta - pyöräilyssä ylävartalo on lähempänä vaakatasoa eikä omaa painoa tarvitse kannatella jalkojen päällä.

Harjoitteluohjeet

PERUSKESTÄVYYS - "JAKSAA HARJOITELLA" - "JAKSAA JUOSTA"

RASVA-ANEENVAIHDUNTA, PK I
KYNNYSTÄ NOSTAVA, PK II

Syke: 111 - 131 krt/min
Syke: 126 - 143 krt/min
Vauhti: 08:28 - 06:23 min/km

AEROBINEN KYNNYYS:

Syke: 141 krt/min
Työ: 25 ml/kg/min
% MAX: 61 %
Vauhti: 06:28 min/km

- TAVOITTEET**
- parantaa lihasten kykyä käyttää rasvaa energianlähteenä
 - kehittää hapen avulla tapahtuvaa energiantuottoa lihaksissa
 - parantaa lihasten verenkiertoa (ns. hiussuonisto)
 - yleisen harjoituskestävyyden ja palautumiskyvyn kehittäminen
- MENETELMÄT**
- tasavauhtiset juoksut 5 - 30 km / 30 min - 2,5 tuntia, vaellukset
 - loppua kohti kiihtyvät juoksut (hiukan yli aerobisen kynnyksen)
 - pitkät alku- ja loppuverryttelyt tehoharjoitusten yhteydessä
 - säilyttävä/palauttava harjoittelu, PK I
 - kehittävä harjoittelu, PK II

VAUHTIKESTÄVYYS - "SIETÄÄ VAUHTIA" - MARATONKESTÄVYYS

ALA-ALUE (AERK +), VK I
YLÄ-ALUE (ANAK -), VK II

Syke: 141 - 150 krt/min
Syke: 146 - 156 krt/min
Vauhti: 06:28 - 05:24 min/km

ANAEROBINEN KYNNYYS:

Syke: 154 krt/min
Työ: 31 ml/kg/min
% MAX: 76 %
Vauhti: 05:29 min/km

- TAVOITTEET**
- hengitys- ja verenkiertoelimestön kehittäminen
 - suoritusenaikaisen laktaatin poistokyvyn kehittäminen
 - väsymyksen vastustuskyvyn kehittäminen
- MENETELMÄT**
- tasavauhtiset juoksut 5 - 15 km / 30 min - 1,5 tuntia
 - pitkät toistot, 10-20 min, yhteensä 30-60 min, tehoa nostaen
 - vauhdin vaihtelu -juoksut, vauhtileikkelyt
 - ala-alueen (VK I) ja ylä-alueen (VK II) kehittäminen

MAKSIMIKESTÄVYYS - "PÄÄSEE KOVAA"

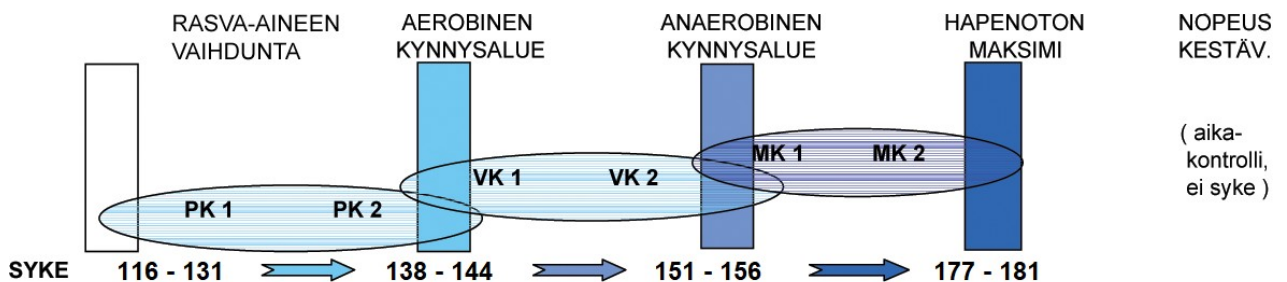
TASATEHOINEN (ANAK +)
INTERVALLIHARJOITTELU

Syke: 152 - 162 krt/min
Syke: 154 - 179 krt/min
Vauhti: 05:24 - 04:30 min/km

MAKSIMISUORITUS:

Syke: 184 krt/min
Työ: 41 ml/kg/min
Vauhti: 04:20 min/km

- TAVOITTEET**
- hengitys- ja verenkiertoelimestön maksimaalisen toiminnan kehittäminen
 - laktaatin sietokyvyn kehittäminen
 - kilpailuvauhdin sietokyvyn kehittäminen ja vauhtireservin hankkiminen
 - vauhtikestävyysalueen harjoitteluun
- MENETELMÄT**
- tasavauhtiset, kovat juoksut 3 - 10 km / 10 - 30 min/ 5000-maraton
 - keskipitkät toistot ('tonnit'), esim. 5x1000 m / 1500-5000
 - määräintervallit (esim. 10x1 min), mäkijuoksut, VL / 800-1500
 - tasavauhtinen, anaerobinen kynnys+ (MK I); vedot, VL:n teho-osat (MK II)



HUOM ! Kynnykset elävät jonkin verran koko ajan. Määräharjoittelun myötä sykerajat pyrkivät laskemaan ja 'herkistelyn' myötä ne taas pyrkivät nousemaan. Elimistön kuuntelu ja muutosten tekeminen siltä pohjalta on tärkeä oppia.

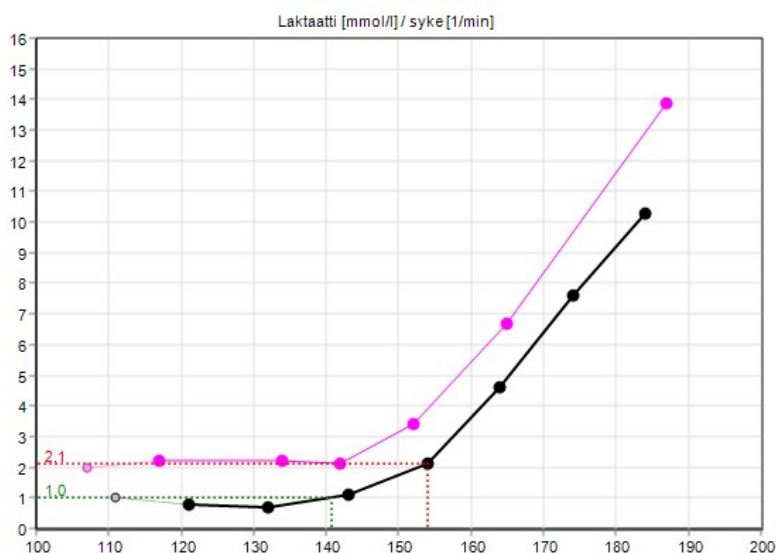
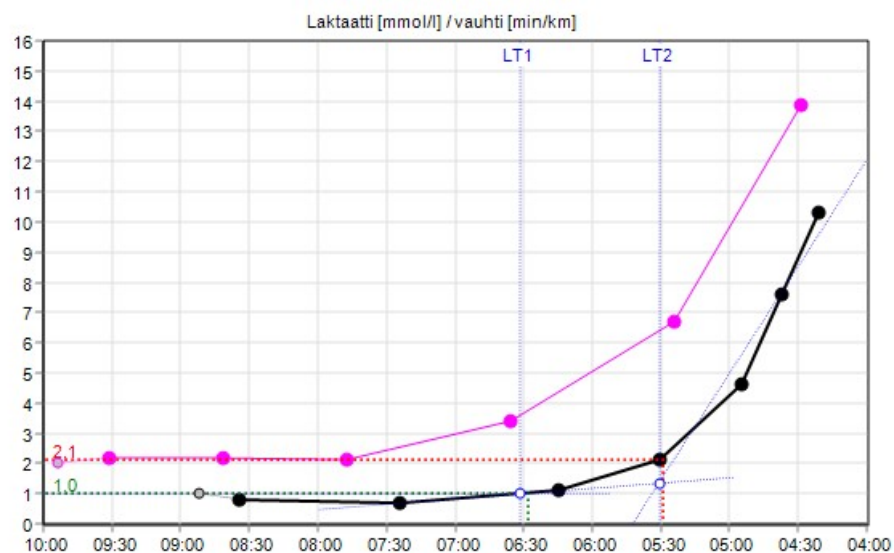
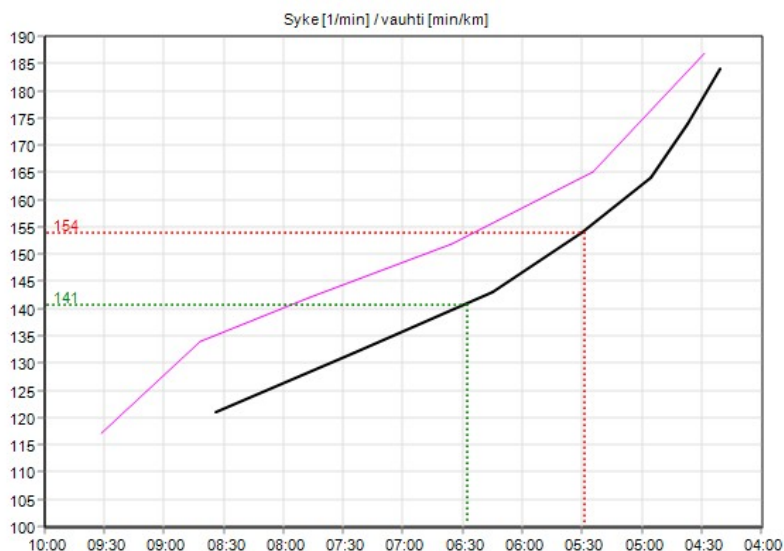
Kaaviot ja vertailu:

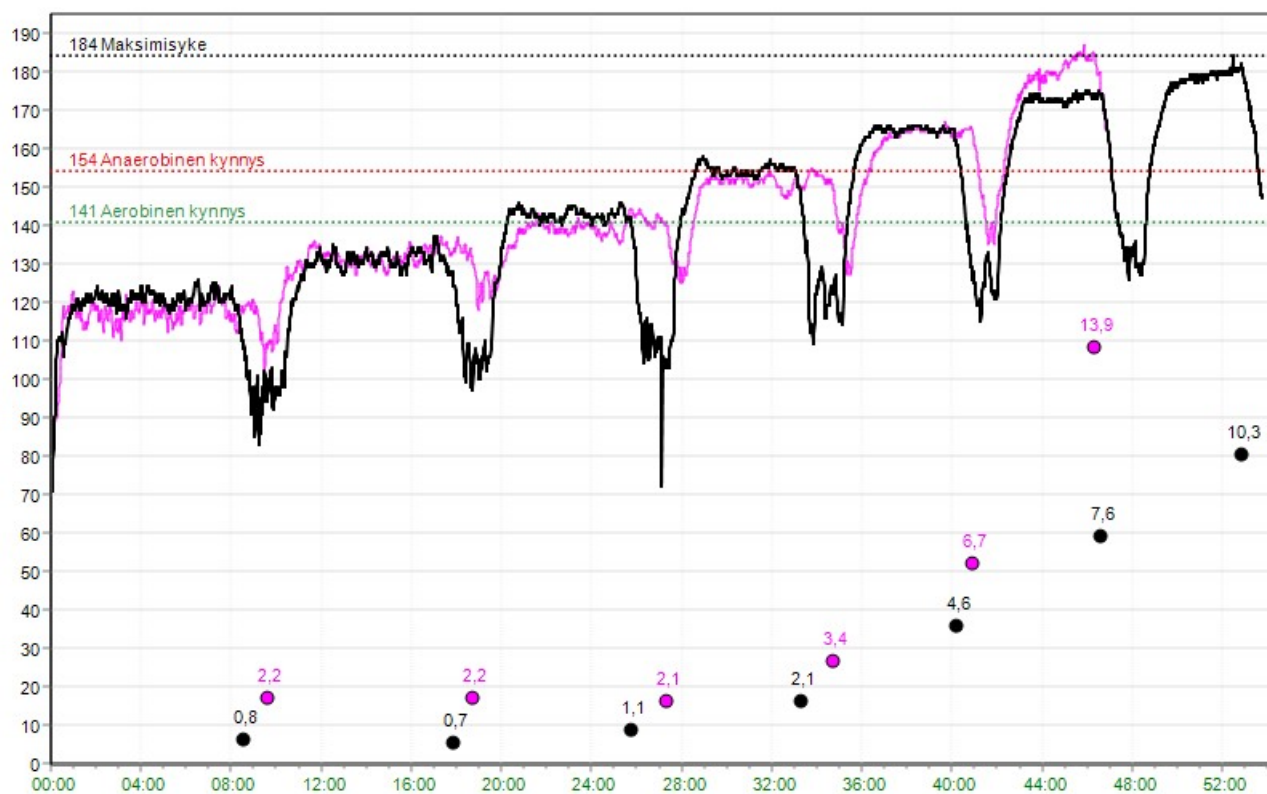
23.9.2026

Aika	min/km	Syke	La
Lepo			1
08:32	08:32	121	0,8
07:24	07:24	132	0,7
06:14	06:14	143	1,1
05:29	05:29	154	2,1
04:54	04:54	164	4,6
04:36	04:36	174	7,6
04:20	04:20	184	10,3

30.9.2025

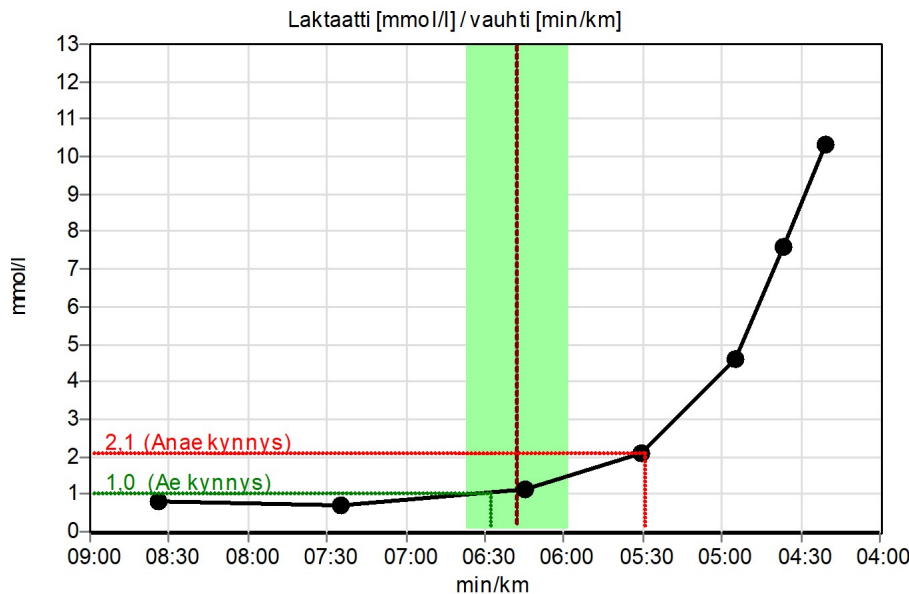
Aika	min/km	Syke	La
Lepo			2
09:34	09:34	117	2,2
08:43	08:43	134	2,2
07:45	07:45	142	2,1
06:36	06:36	152	3,4
05:25	05:25	165	6,7
04:29	04:29	187	13,9





Marathon harjoitteluohje - Ville Varala

Pvm: 23.9.2026



Laskennallinen tavoite testin perusteella

Liikunta-aktiivisuus: 85 %

Laskennallinen vauhti: 06:18 min/km

Laskennallinen tavoiteaika: 04:25:50 (±5%)

Kommentit:

Tässä testissä määritetyt syke- ja vauhtirajat (kynnykset) ohjaavat harjoittelun tehoa optimaaliselle alueelle.

Maratonin vauhti asettuu aerobisen kynnyksen ympärille seuraavasti:

- kun tavoitteena on vain juosta maraton kunnialla läpi, niin vauhti asettuu yleensä hiukan ao. kynnyksen alapuolelle
- kun aletaan tavoitella aikaa, niin vauhti menee aerobisen ja anaerobisen kynnyksen välille ja maratonvauhti on 15-45 sek/km nopeampaa kuin aerobisen kynnyksen vauhti (mitä kovempitasoisesta juoksijasta on kyse sitä pienemmät ovat erot)
- huiput juoksevat maratonin aerobisen ja anaerobisen kynnyksen puolivälissä 10-15 sek/km hitaampaa kuin heidän anaerobinen kynnysvauhtinsa on

Puolimaratonin vauhti asettuu puolestaan aerobisen ja anaerobisen kynnyksen välille seuraavasti:

- kun puolikkaalla ei ole aikatavoitetta, niin vauhti on hiukan aerobisen kynnyksen yläpuolella tai sen tasolla
- kun tavoitellaan aikaa, niin vauhti asettuu aerobisen ja anaerobisen kynnyksen puoliväliin / jälkimmäiselle puolikkaalle (huipuilla puolimaratonin kilpailuvauhti = anaerobinen kynnysvauhti)

Lähdetiedot:

Kynnysten osuus maksimista on laskettu työstä (ml/kg/min)

Juoksun teoreettinen hapenkulutus tasaisella (Londeree 1986):

$$VO_2(\text{ml/kg/min}) = 0.205 \times v + (0.109 \times (v/60) \times (v/60)) + E - 6.1$$

,missä

v = juoksunopeus, m/min

E arvoilla 6=kuntoilija, 4=kansallisen tason juoksija, 2=hyvä keskimatkojen juoksija, 0=hyvä maratoonari, -2=kansainvälisen tason maratoonari.

Kuntotestauksen käsikirja 2004

Kriteerit perustuvat saman lajin ja/tai tasoisten testituloksiin