

Overall Drift (10-15p: 65% vs 65%)

**10.62%**

125 bpm → 138 bpm  
Jelentős aerob hiányosság

Pulzus Eltérés

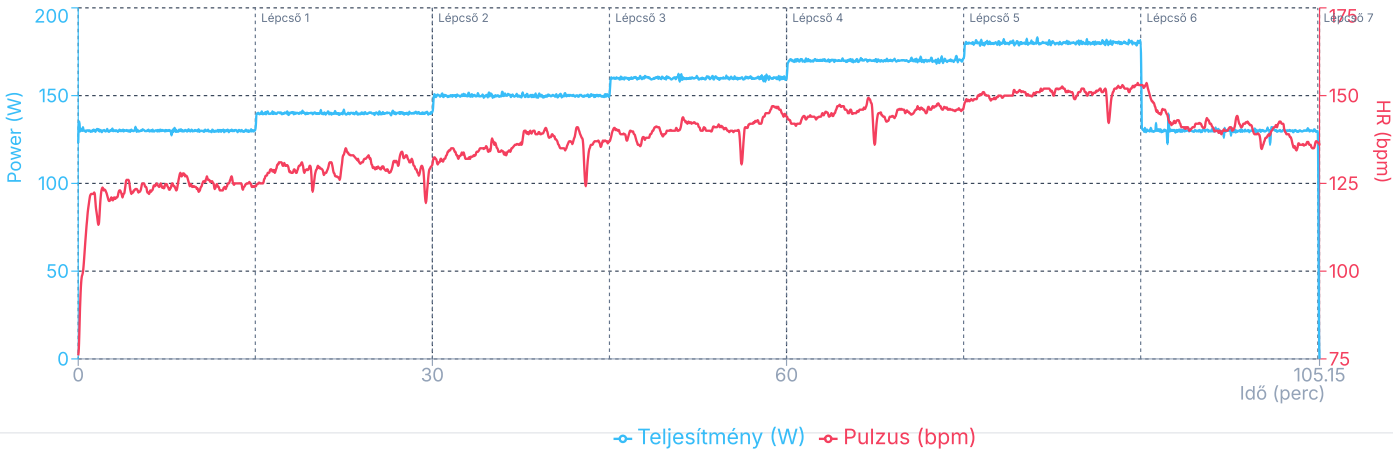
**+18.7 bpm**

Első és utolsó lépcső között

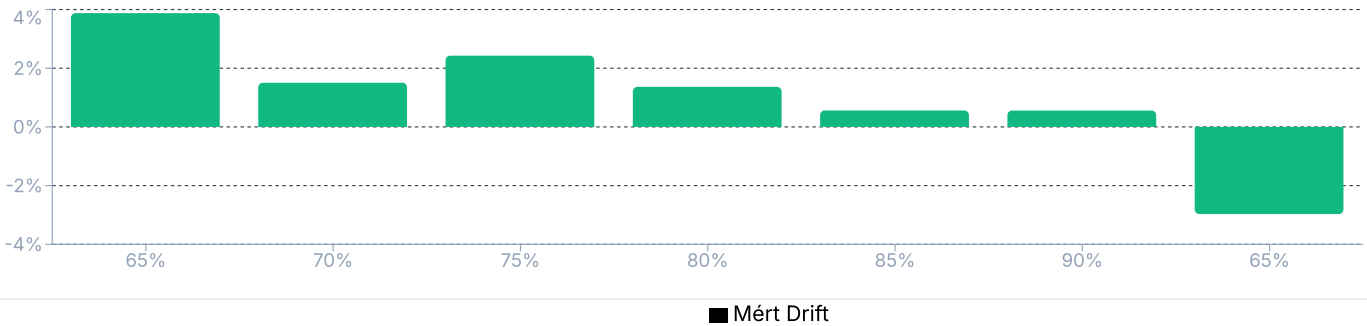
Max Pulzus (Teszt)

**154 bpm**

Teszt Áttekintés (Power vs HR)



Drift / Decoupling Lépcsőnként (%)



Részletes Lépcső Elemzés

| LÉPCSŐ | CÉL WATT | ÁTLAG HR (TELJES) | 0-5P HR          | 5-10P HR          | 10-15P HR         | DRIFT % |
|--------|----------|-------------------|------------------|-------------------|-------------------|---------|
| 65%    | 130 W    | 122 bpm           | 118              | 124               | 125               | 3.88%   |
| 70%    | 140 W    | 129 bpm           | 128              | 131               | 130               | 1.50%   |
| 75%    | 150 W    | 136 bpm           | 133              | 137               | 136               | 2.43%   |
| 80%    | 160 W    | 141 bpm           | 139              | 141               | 142               | 1.37%   |
| 85%    | 170 W    | 145 bpm           | 144              | 145               | 146               | 0.56%   |
| 90%    | 180 W    | 151 bpm           | 150              | 151               | 151               | 0.56%   |
| 65%    | 130 W    | 141 bpm           | 145 7 bpm (4.3%) | 141 10 bpm (6.7%) | 138 13 bpm (8.8%) | -2.97%  |

⚡ AI Edzői Elemzés

Hiba történt az AI elemzés során. Ellenőrizd az API kulcsot vagy a hálózati kapcsolatot.