

**HARJOITTELUN (N. 30- 60 MIN.) KUORMITUKSEN ARVIOINTI**

Sykereservi	RPE	MET	W	Liikunta	Kuormitus
< 30 %	< 10	3-4	50	kävely 4-5 km/t	melko kevyt
30-49 %	10-11	4-6	75	reipas kävely 5 km/t, pyöräily	kevyt
50-74 %	12-13	6-8,5	100	nopea kävely 6-7 km/t pyöräily 15km/t	kohtuullinen
75-84 %	14-16	8,5-10	125	juoksu 7,5 km/t pyöräily 18 km/t	rasittava
> 84 %	> 16	>10	150	juoksu yli 8-9 km/t pyöräily yli 20 km/t	hyvin rasittava

Lähde: Esko Mälkiä, Pauli Rintala, Uusi erityisryhmien liikunta, 2002.