

Mardi 30 octobre 2018

CYCLISME SUR ROUTE ▾ PAR **CHERRUAULT LE HIER** @ 08:07



Mercedes -Tacoles

Type d'événement: Sans catégorie ▾ Parcours: **Départ Atenas** ▾ Equipement: **Ajouter**

48.83 km

Distance

3:47:07

Temps

12.9 K/H

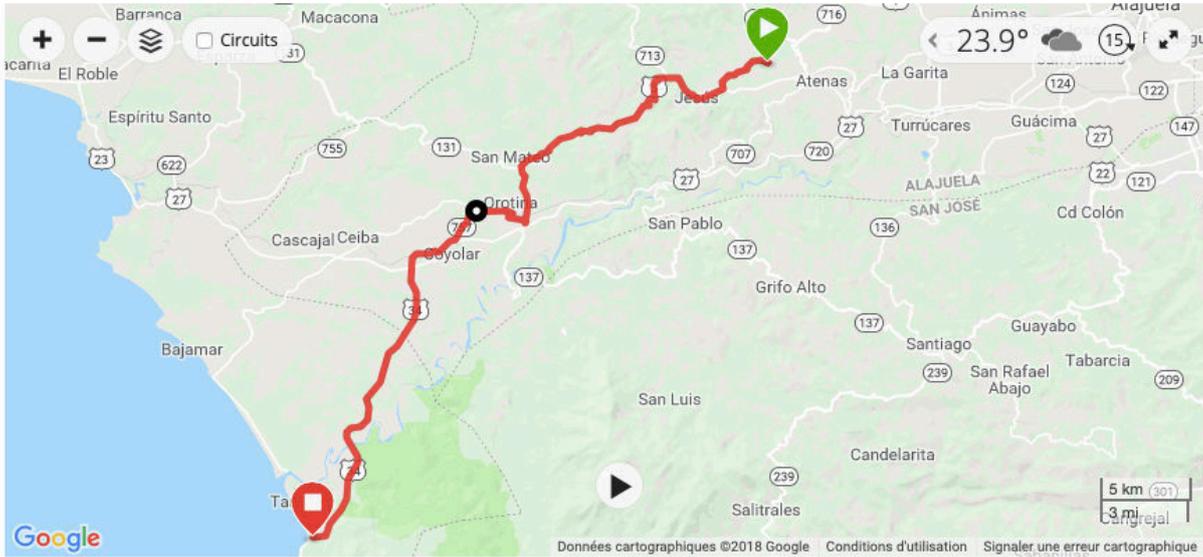
Vitesse moyenne

607 m

Gain alt

1,971 C

Calories



● Altitude

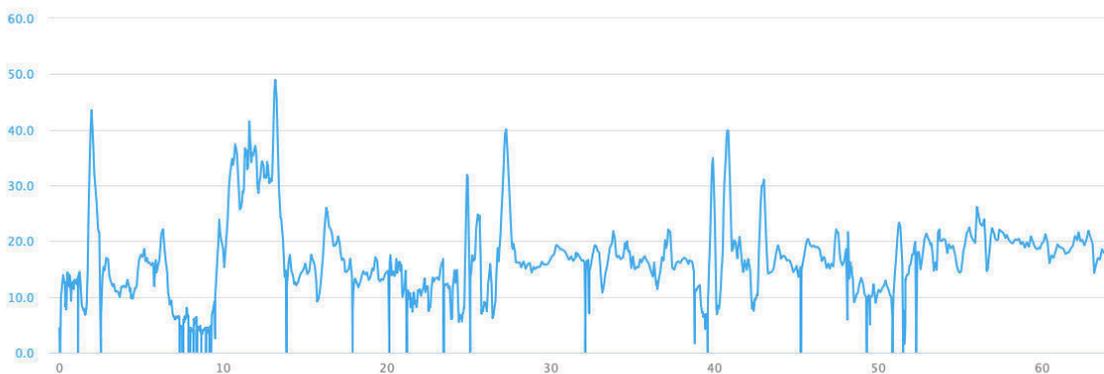
Pas de superposition ▾



Sur la durée ▾

● Vitesse

Pas de superposition ▾



Sur la distance ▾



Sur la durée

Distance

64.62 km

Distance

Calories

2,357 C

Calories

Fréquence cardiaque

bpm % max. Zones

131 bpm

Fréquence cardiaque moyenne

166 bpm

Fréquence cardiaque maximale

2.9

Anaérobie TRAINING EFFECT ?

3.6

Aérobie TRAINING EFFECT ?

Chronométrage

Allure Vitesse

4:39:00

Temps

4:25:38

Temps de déplacement

5:16:56

Temps écoulé

13.9 K/H

Vitesse moyenne

14.6 K/H

Vitesse moyenne en déplacement

49.0 K/H

Vitesse max

Altitude

410 m

Gain alt

404 m

Perte d'altitude

17 m

Altitude minimale

237 m

Altitude maximale

Température

33.2 °C

Température moyenne

26.0 °C

Température minimale

37.0 °C

Température maximale