

Mardi 13 novembre 2018



Soná - Santiago

Type d'événement: Sans catégorie

Parcours: Soná

Equipement: Ajouter

53.23 km

Distance

3:50:21

Temps

13.9 K/H

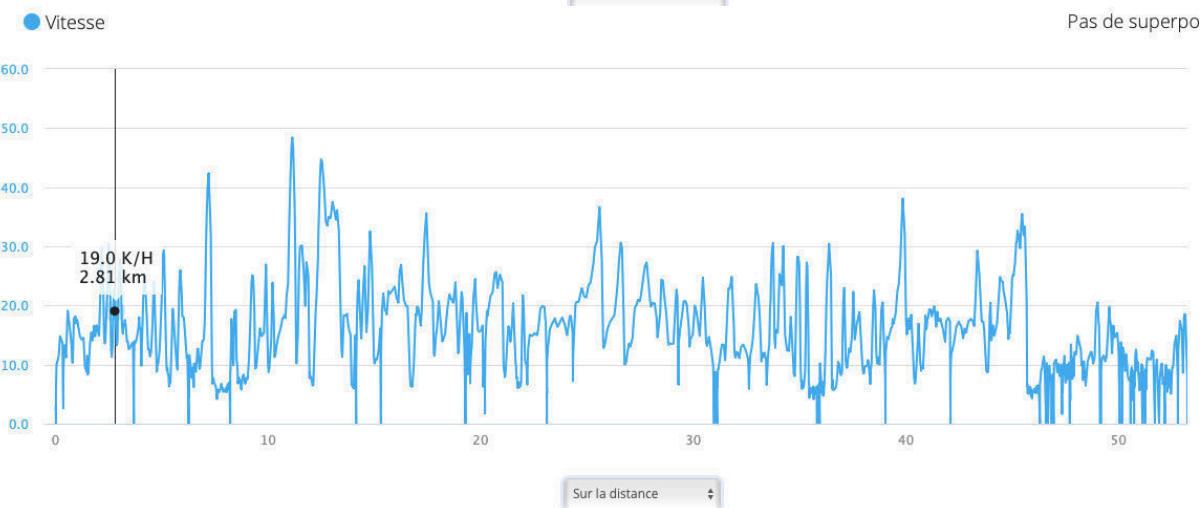
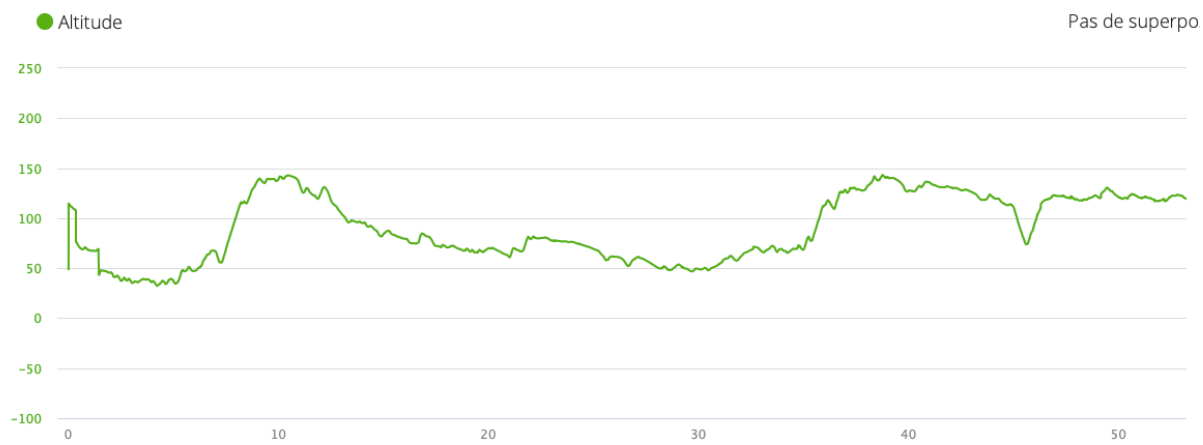
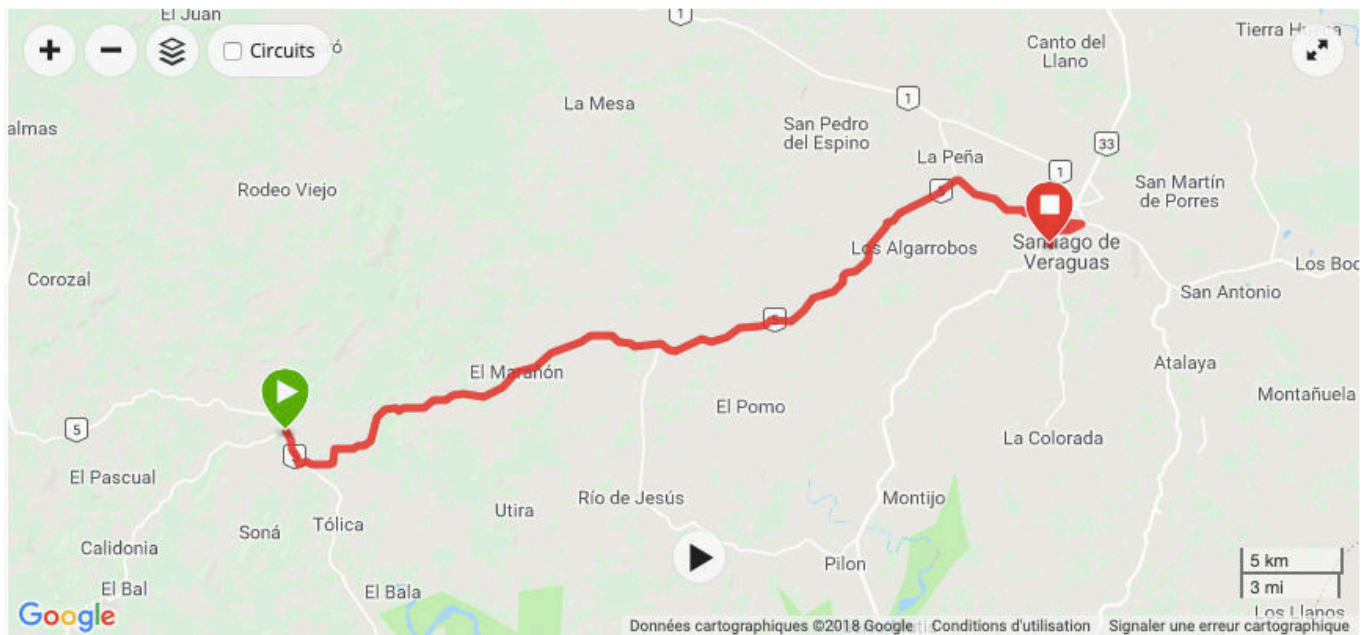
Vitesse moyenne

478 m

Gain alt.

1,378 C

Calories





Distance

53.23 km

Distance

Calories

1,378 C

Calories

Fréquence cardiaque

bpm % max. Zones

112 bpm

Fréquence cardiaque moyenne

147 bpm

Fréquence cardiaque maximale

1.7

Anaérobie TRAINING EFFECT ?

2.2

Aérobie TRAINING EFFECT ?

Chronométrage

Allure Vitesse

3:50:21

Temps

3:41:47

Temps de déplacement

7:34:53

Temps écoulé

13.9 K/H

Vitesse moyenne

14.4 K/H

Vitesse moyenne en déplacement

48.4 K/H

Vitesse max

Altitude

478 m

Gain alt.

406 m

Perte d'altitude

32 m

Altitude minimale

143 m

Altitude maximale

Température

32.5 °C

Température moyenne

27.0 °C

Température minimale

37.0 °C

Température maximale