

Vendredi 15 novembre 18



# Río Hato - Coronado

Type d'événement: Sans catégorie

Parcours: Santiagoveraguaspanama

Équipement: Ajouter

49.25 km

Distance

3:31:33

Temps

14.0 K/H

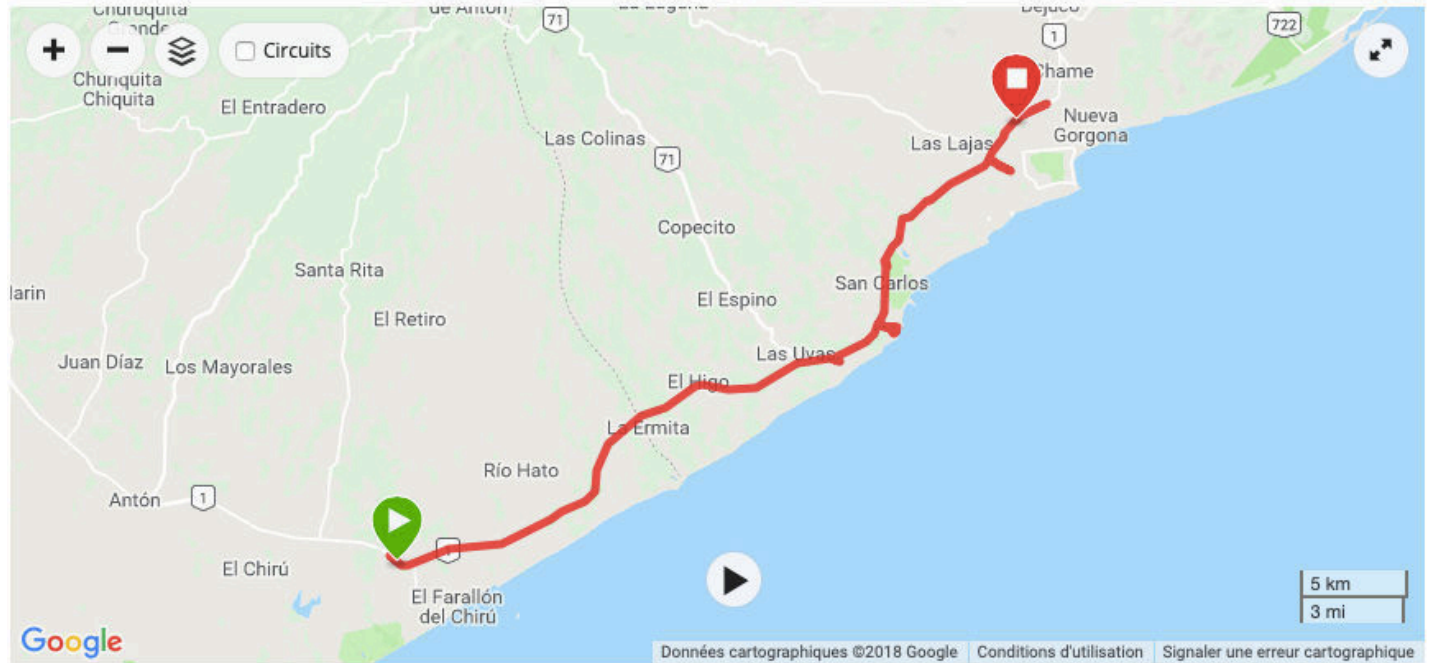
Vitesse moyenne

450 m

Gain alt

1,161 C

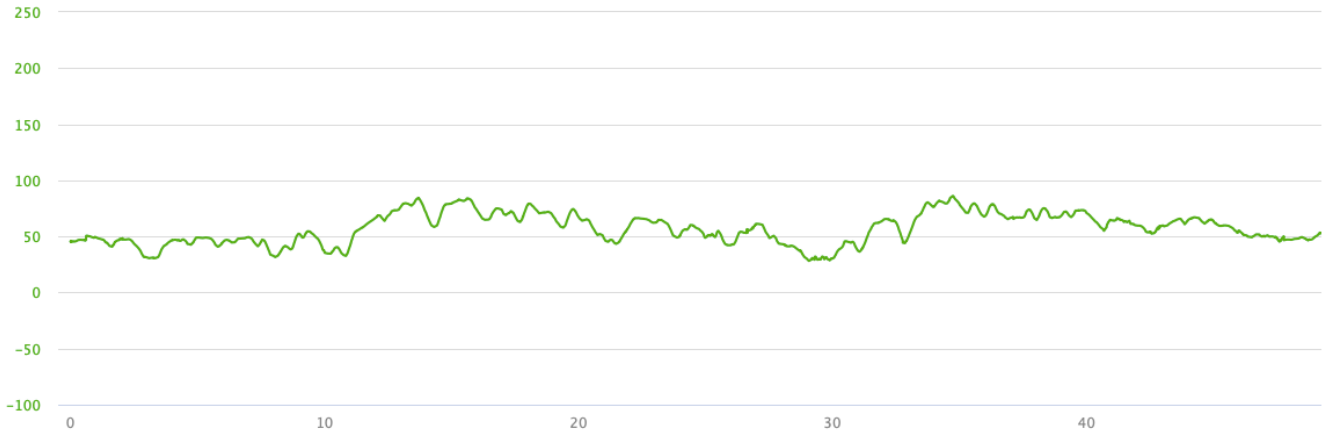
Calories



Données cartographiques ©2018 Google Conditions d'utilisation Signaler une erreur cartographique

● Altitude

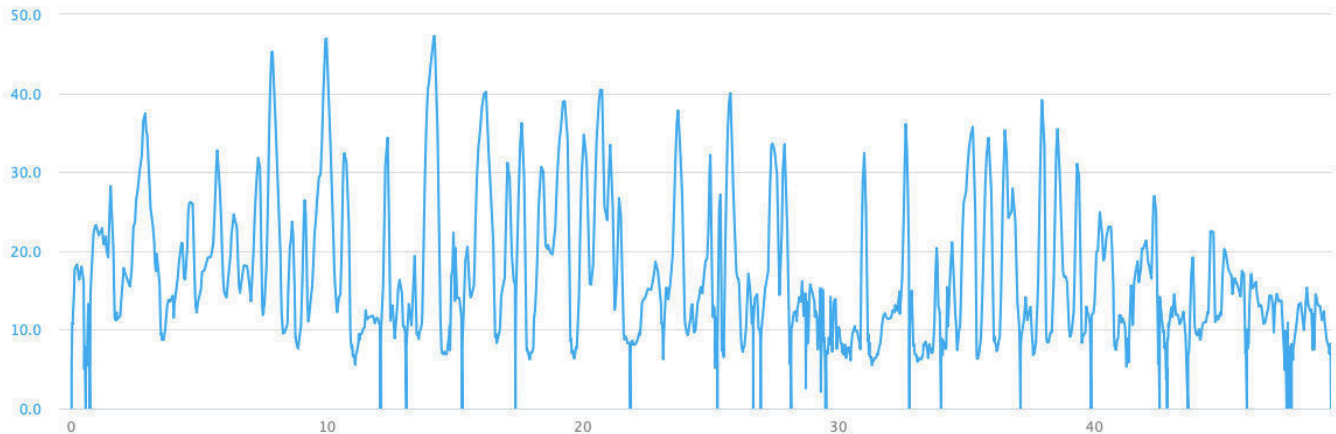
Pas de superpc



Sur la distance

● Vitesse

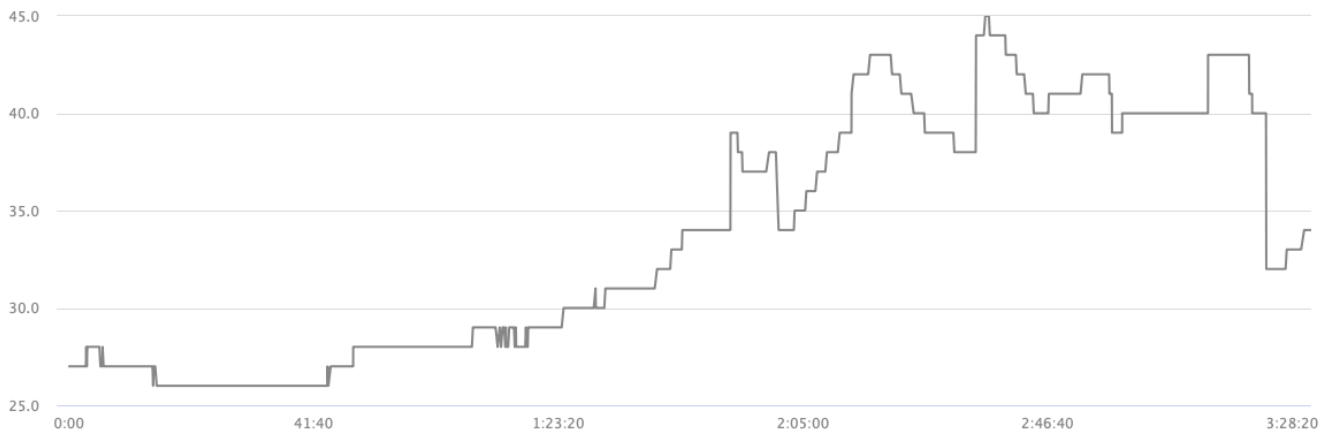
Pas de superpo



Sur la distance

● Température

Pas de superposi



Sur la durée

Statistiques Intervalles Temps dans les zones

Distance	Fréquence cardiaque	Altitude	Température
<b>19.25 km</b> Distance	<b>bpm</b> % max. Zones	<b>450 m</b> Gain alt	<b>33.6 °C</b> Température moyenne
<b>Calories</b>	<b>105 bpm</b> Fréquence cardiaque moyenne	<b>441 m</b> Perte d'altitude	<b>26.0 °C</b> Température minimale
<b>1,161 C</b> Calories	<b>138 bpm</b> Fréquence cardiaque maximale	<b>28 m</b> Altitude minimale	<b>45.0 °C</b> Température maximale
	<b>0.4</b> Anaérobie TRAINING EFFECT ?	<b>86 m</b> Altitude maximale	
	<b>1.3</b> Aérobie TRAINING EFFECT ?		

Chronométrage

Allure Vitesse

**3:31:33**

Temps

**3:25:58**

Temps de déplacement

**6:28:00**

Temps écoulé

**14.0 K/H**

Vitesse moyenne

**14.3 K/H**

Vitesse moyenne en déplacement