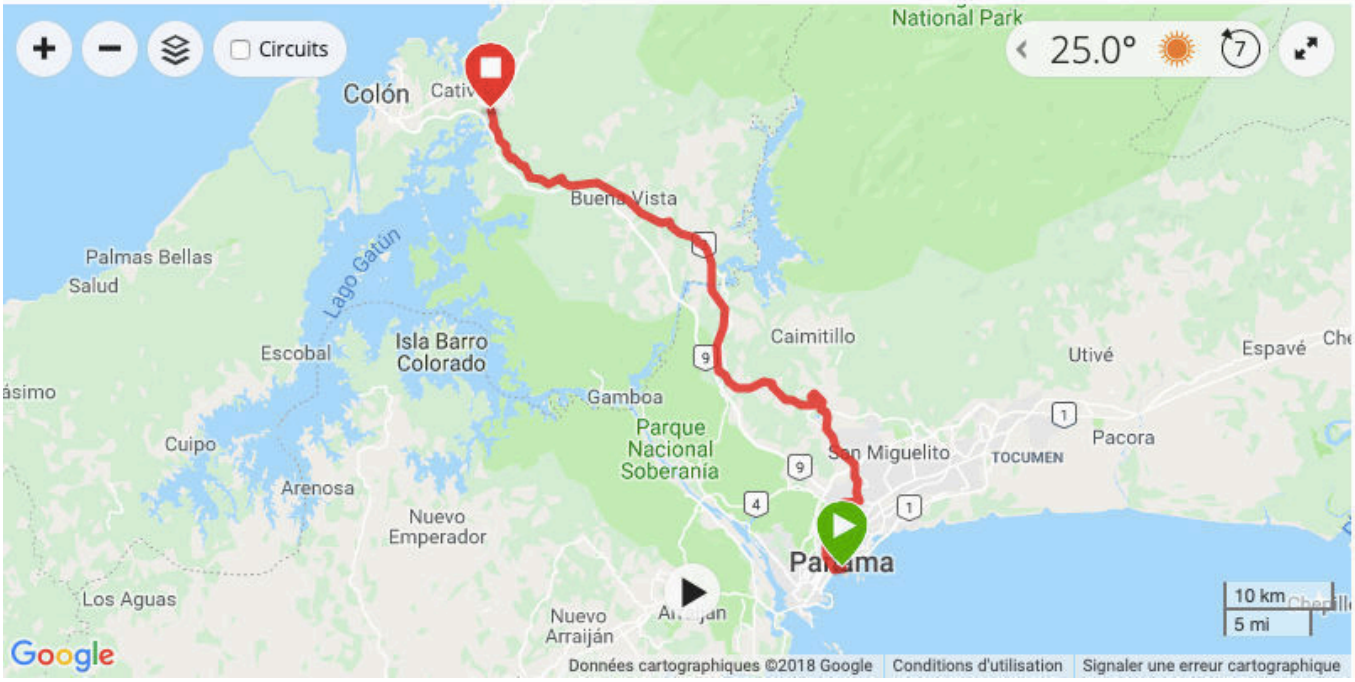
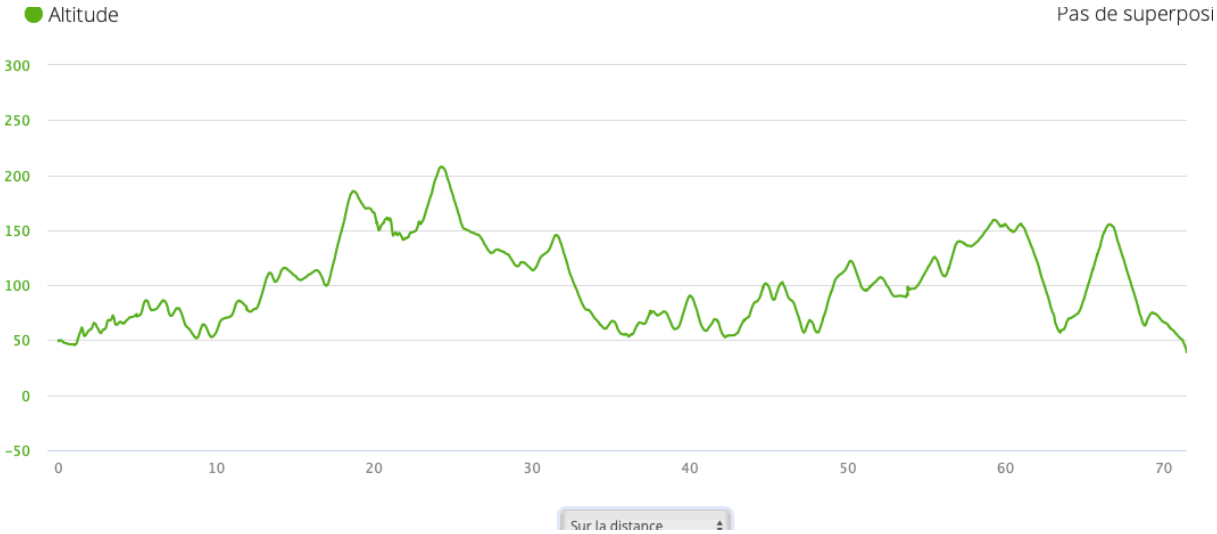
Samedi 24 novembre 2018

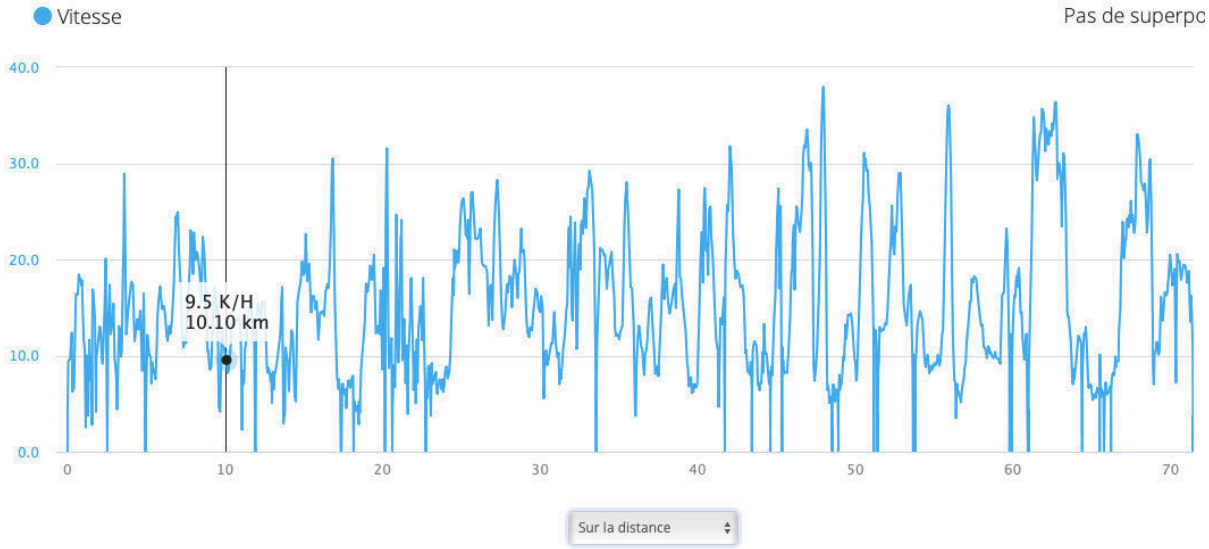
Panama City - Sabanitas

Type d'événement: Sans catégorie ▾ Parcours: sortie Panama ▾ Equipement: Ajouter

71.46 km	6:52:30	10.4 K/H	847 m	2,916 C
Distance	Temps	Vitesse moyenne	Gain alt	Calories







Distance

71.46 km
Distance

Calories

2,916 C
Calories

Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

143 bpm
Fréquence cardiaque moyenne

164 bpm
Fréquence cardiaque maximale

2.9
Anaérobique TRAINING EFFECT

3.7
Aérobie TRAINING EFFECT

Chronométrage

Allure | Vitesse

6:52:30
Temps

5:59:43
Temps de déplacement

6:53:10
Temps écoulé

10.4 K/H
Vitesse moyenne

11.9 K/H
Vitesse moyenne en déplacement

38.0 K/H
Vitesse max

Altitude

847 m
Gain alt

819 m
Perte d'altitude

39 m
Altitude minimale

208 m
Altitude maximale

Température

33.3 °C
Température moyenne

25.0 °C
Température minimale

43.0 °C
Température maximale