

Lundi 5 novembre 2018

50.09 km

Distance

4:38:48

Temps

10.8 K/H

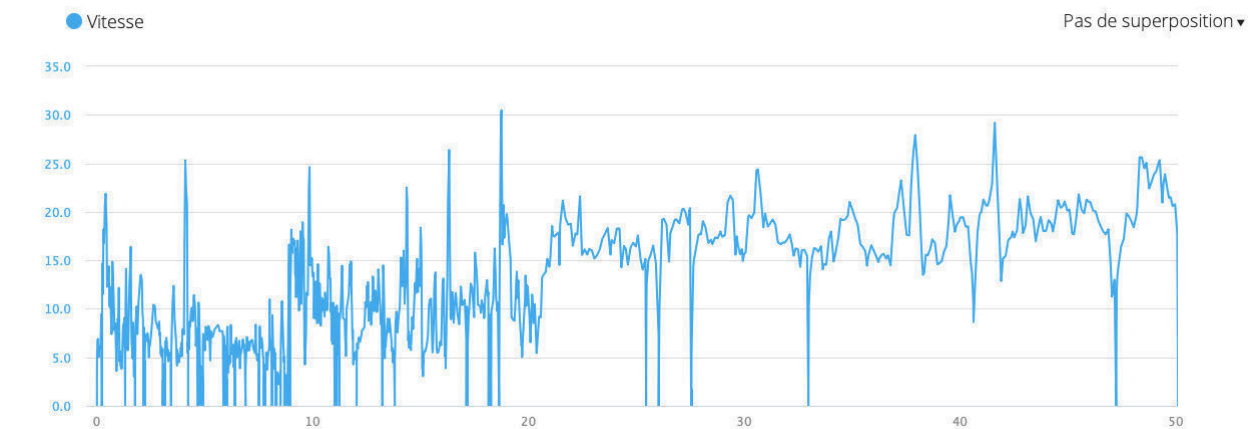
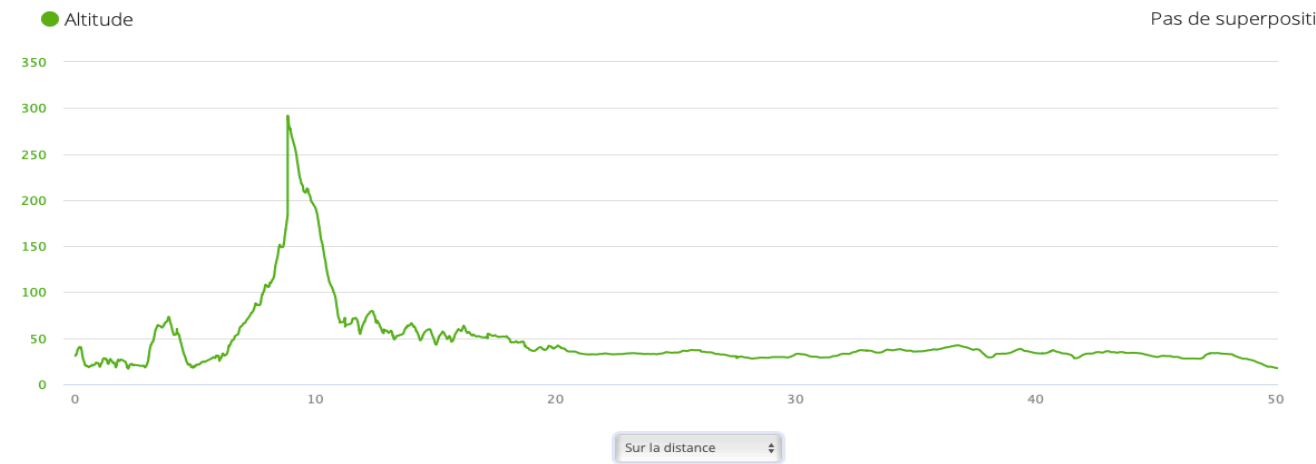
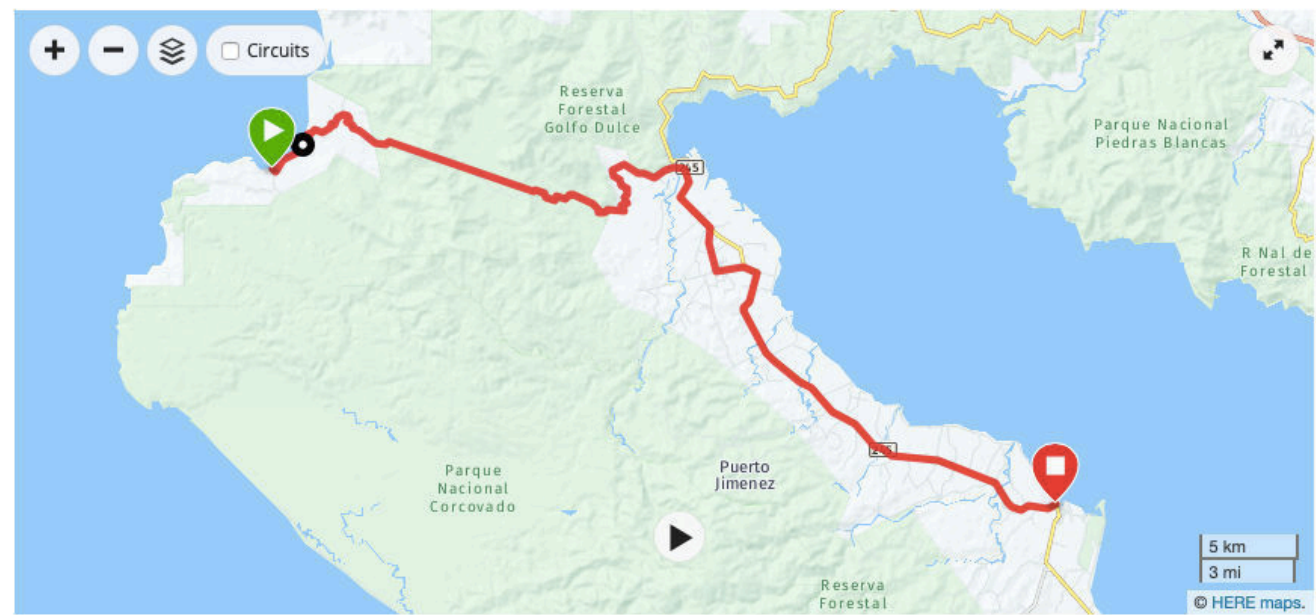
Vitesse moyenne

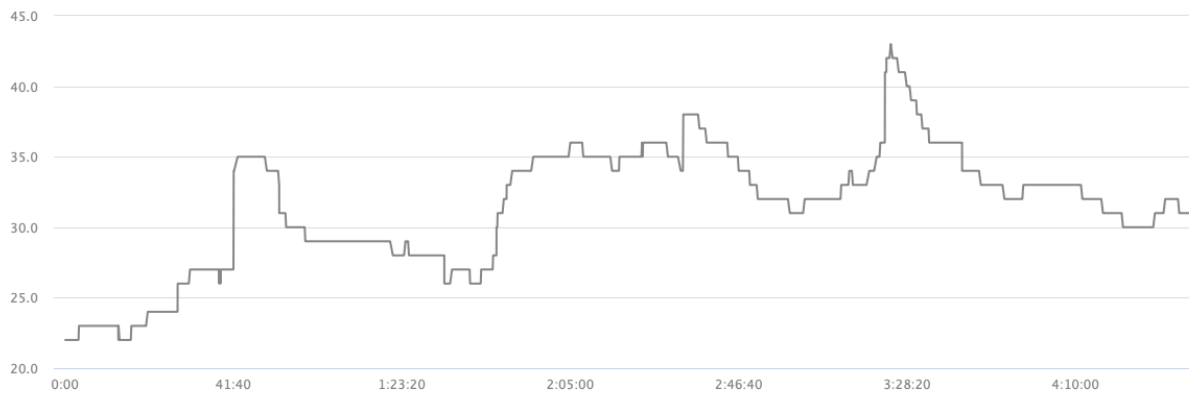
452 m

Gain alt

2,181 C

Calories



**50.09 km**

Distance

Calories

2,181 C

Calories

bpm % max. Zones

130 bpm

Fréquence cardiaque moyenne

165 bpm

Fréquence cardiaque maximale

3.9

Anaérobie TRAINING EFFECT ?

3.6

Aérobie TRAINING EFFECT ?

Chronométrage

Allure Vitesse

4:38:48

Temps

4:03:10

Temps de déplacement

5:54:34

Temps écoulé

10.8 K/H

Vitesse moyenne

12.4 K/H

Vitesse moyenne en déplacement

31.7 K/H

Vitesse max

452 m

Gain alt

547 m

Perte d'altitude

17 m

Altitude minimale

292 m

Altitude maximale

31.5 °C

Température moyenne

22.0 °C

Température minimale

43.0 °C

Température maximale