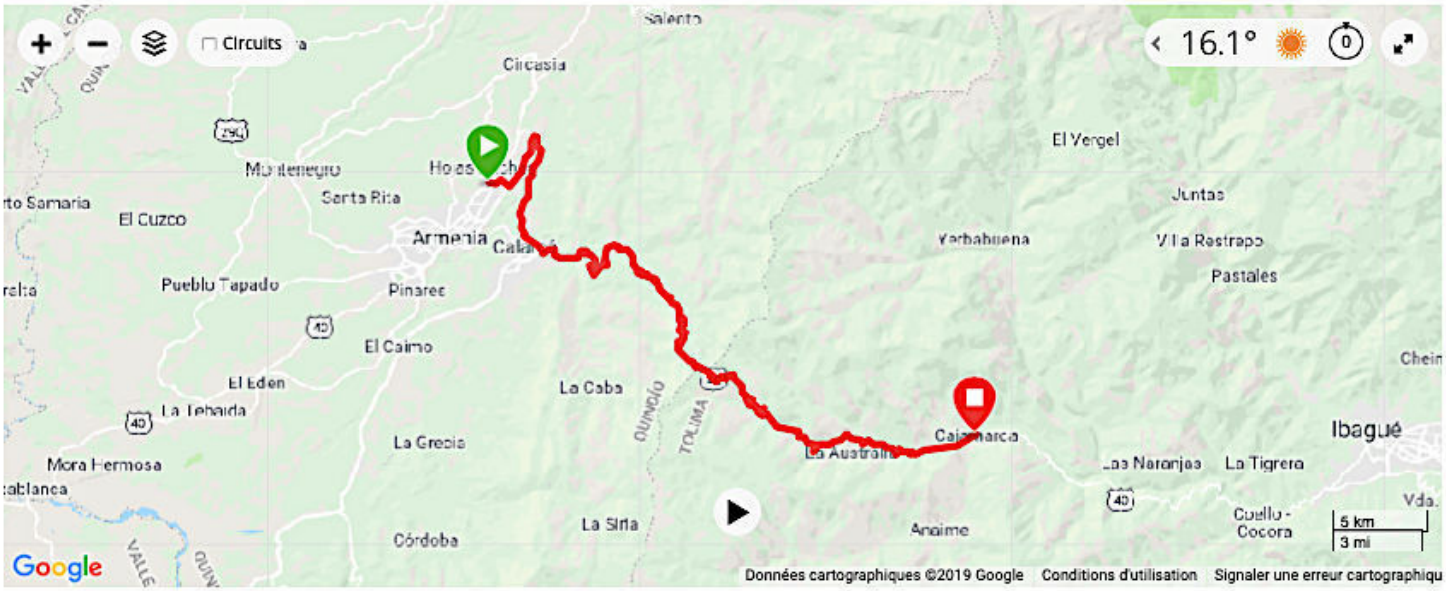
Mercredi 23 janvier 19

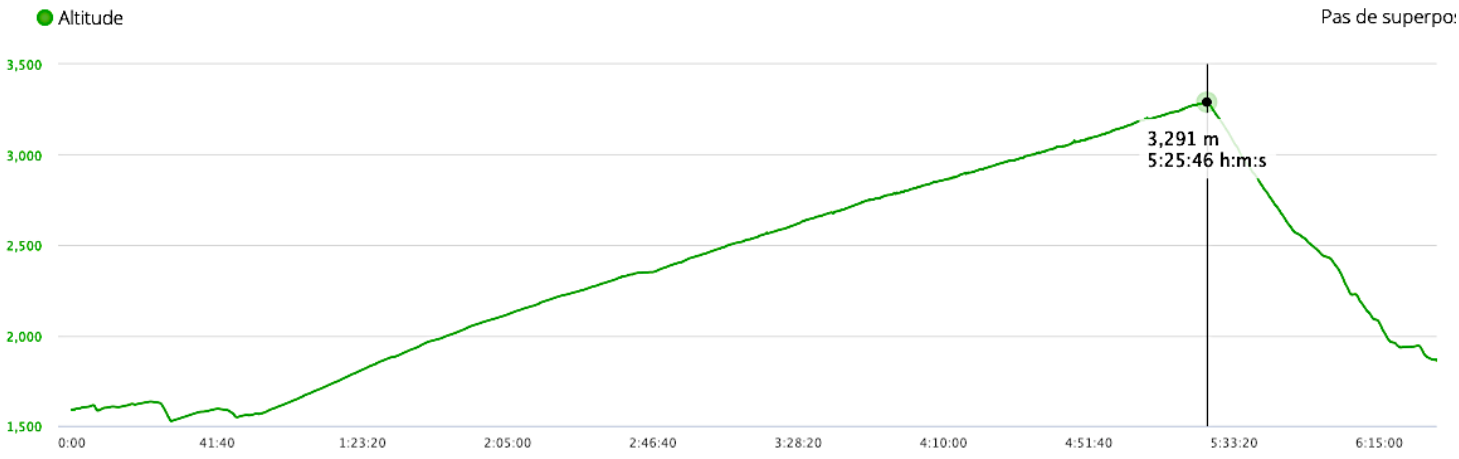
CYCLISME SUR ROUTE ▼ PAR CHERRUAULT LE MERCREDI @ 06:56

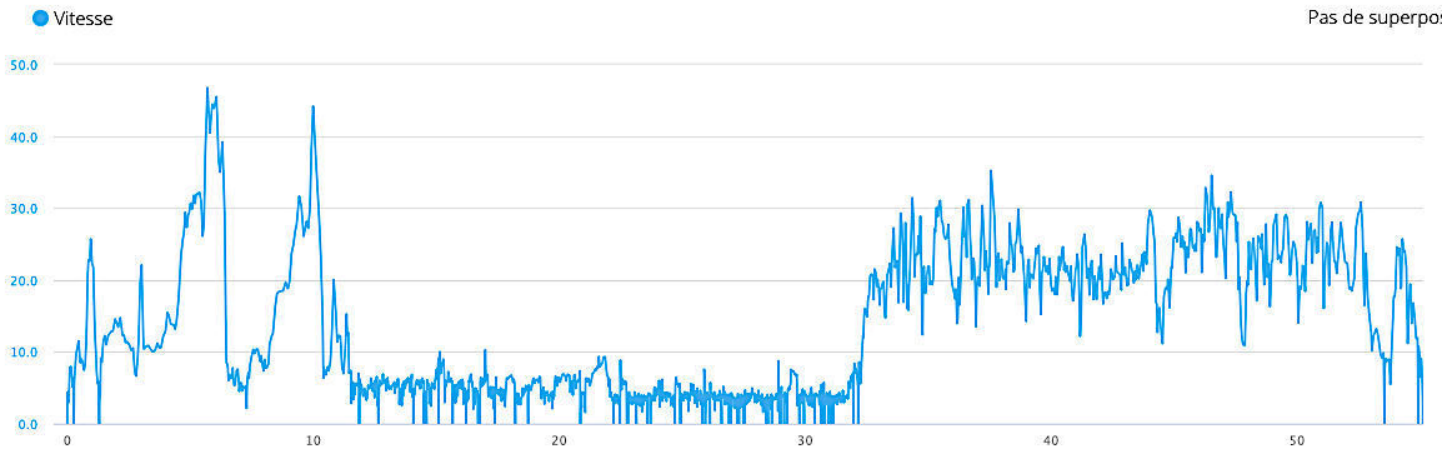
Armenia -Cajamarca

Type d'événement: Sans catégorie ▼ Parcours: Armenia Ibague2 ▼ Equipement: Ajouter

55.11 km	6:30:43	8.5 K/H	1,644 m	3,412 C
Distance	Temps	Vitesse moyenne	Gain alt	Calories

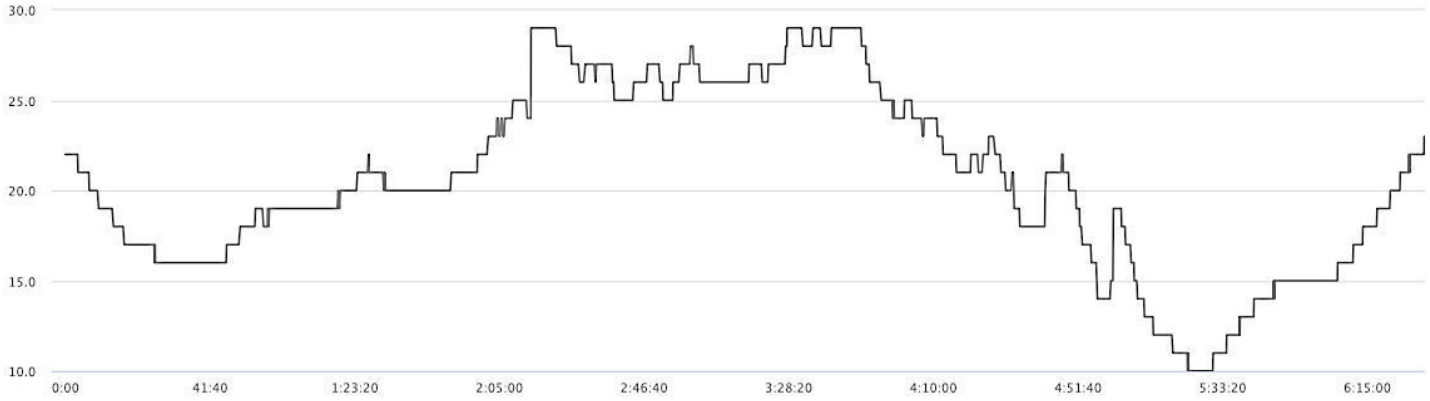






Température

Pas de superpos



Distance

55.11 km
Distance

Calories

3,412 C
Calories

Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

135 bpm
Fréquence cardiaque moyenne

167 bpm
Fréquence cardiaque maximale

3.3
Anaérobique TRAINING EFFECT

3.3
Aérobie TRAINING EFFECT

Chronométrage

Allure | Vitesse

6:30:43
Temps

6:16:49
Temps de déplacement

9:32:10
Temps écoulé

8.5 K/H
Vitesse moyenne

8.8 K/H
Vitesse moyenne en déplacement

47.0 K/H
Vitesse max

Altitude

1,644 m
Gain alt

1,619 m
Perte d'altitude

1,527 m
Altitude minimale

3,293 m
Altitude maximale

Température

20.6 °C
Température moyenne

10.0 °C
Température minimale

29.0 °C
Température maximale