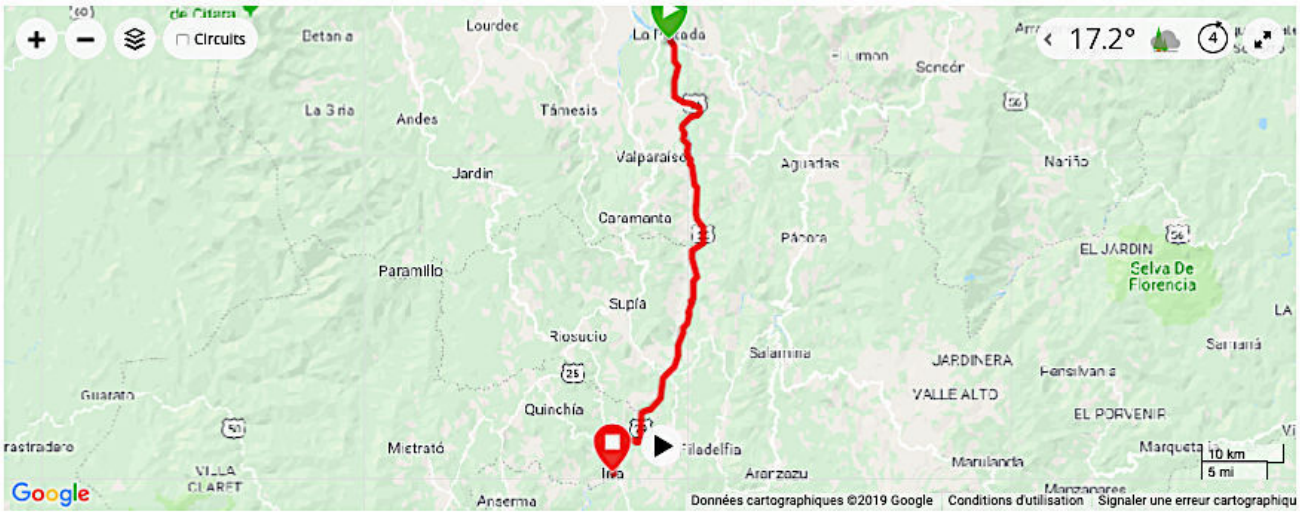
Jeudi 10 janvier 2019

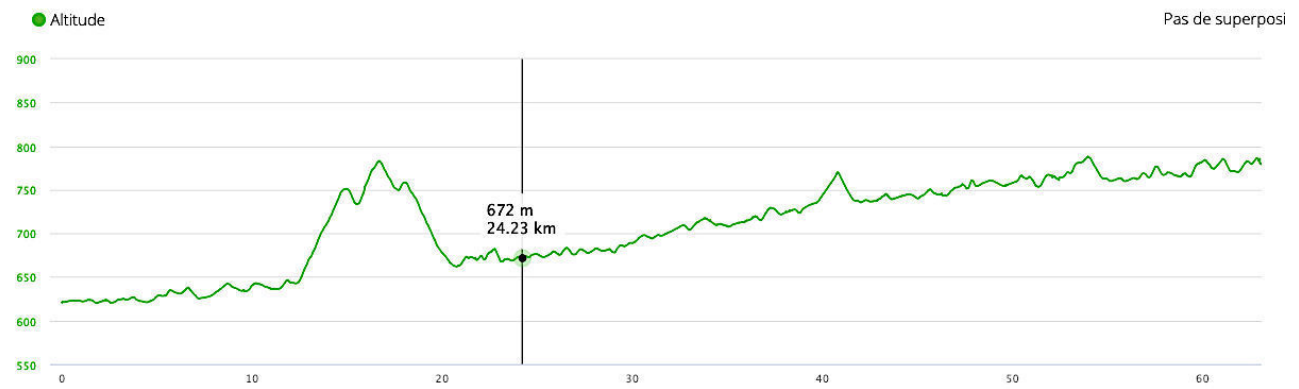
CYCLISME SUR ROUTE ▼ PAR CHERRUAULT LE JEUDI @ 07:15

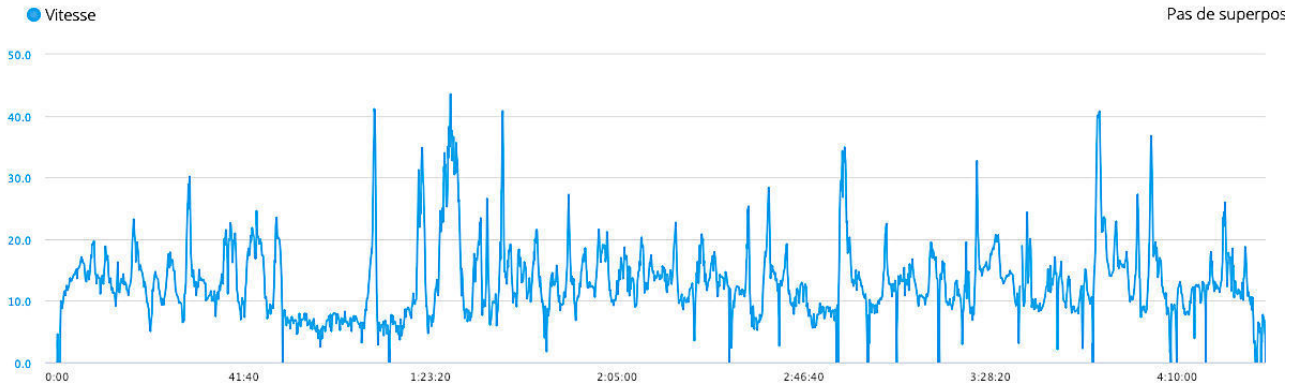
La Pintada - Irra

Type d'événement: Sans catégorie ▼ Parcours: Hasta Manizales ▼ Equipement: Ajouter

63.09 km	4:29:16	14.1 K/H	600 m	1,877 C
Distance	Temps	Vitesse moyenne	Gain alt	Calories







Distance

63.09 km
Distance

Calories

1,877 C
Calories

Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

120 bpm
Fréquence cardiaque moyenne

153 bpm
Fréquence cardiaque maximale

0.7
Anaérobique TRAINING EFFECT

2.3
Aérobie TRAINING EFFECT

Chronométrage

Allure | Vitesse

4:29:16
Temps

4:26:16
Temps de déplacement

7:01:34
Temps écoulé

14.1 K/H
Vitesse moyenne

14.2 K/H
Vitesse moyenne en déplacement

44.0 K/H
Vitesse max

Altitude

600 m
Gain alt

433 m
Perte d'altitude

620 m
Altitude minimale

788 m
Altitude maximale

Température

26.0 °C
Température moyenne

21.0 °C
Température minimale

42.0 °C
Température maximale