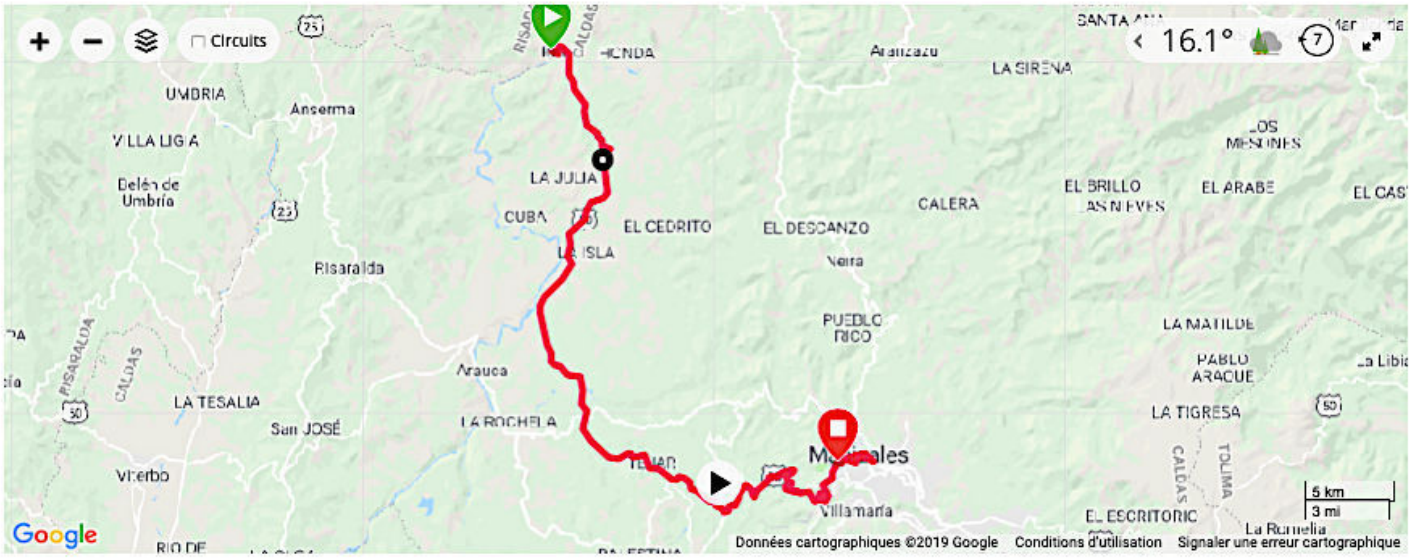
Vendredi 11 janvier 2019

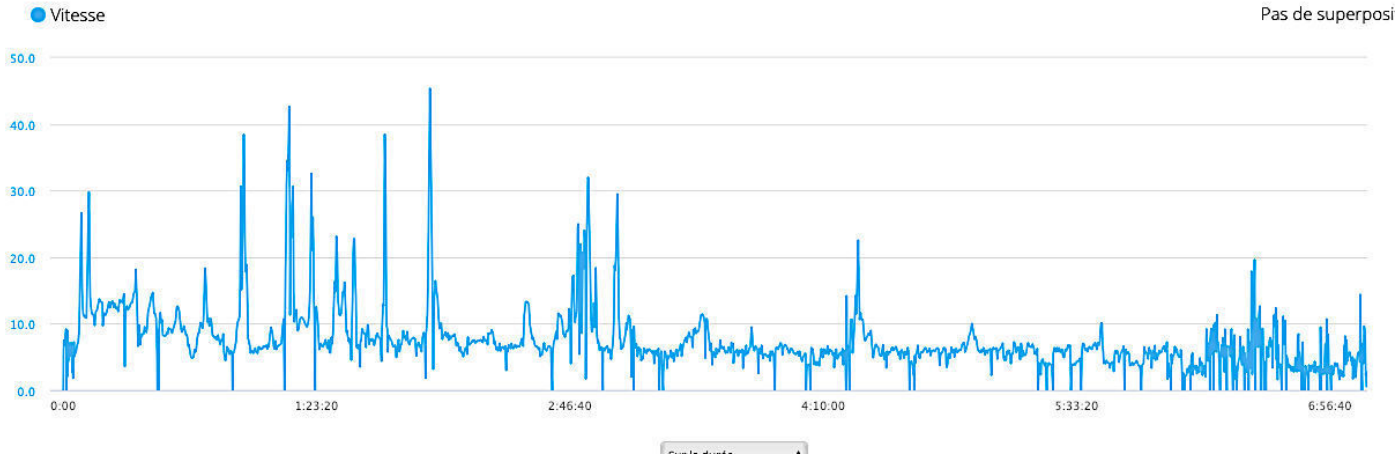
CYCLISME SUR ROUTE ▼ PAR CHERRUAULT LE 11 JANVIER 2019 @ 07:30

Irra Manizales

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

57.11 km	7:08:49	8.0 K/H	1,738 m	3,455 C
Distance	Temps	Vitesse moyenne	Gain alt	Calories





Température

Pas de superposi

Distance

57.11 km
Distance

Calories

3,455 C
Calories

Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

124 bpm
Fréquence cardiaque moyenne

157 bpm
Fréquence cardiaque maximale

2.3
Anaérobique TRAINING EFFECT

2.9
Aérobie TRAINING EFFECT

Chronométrage

Allure | Vitesse

7:08:49
Temps

6:53:53
Temps de déplacement

12:43:19
Temps écoulé

8.0 K/H
Vitesse moyenne

8.3 K/H
Vitesse moyenne en déplacement

45.4 K/H
Vitesse max

Altitude

1,738 m
Gain alt

475 m
Perte d'altitude

773 m
Altitude minimale

2,190 m
Altitude maximale

Température

26.2 °C
Température moyenne

16.0 °C
Température minimale

39.0 °C
Température maximale