

Vendredi 11 janvier 2019

CYCLISME SUR ROUTE ▼ PAR [CHERRUAULT](#) LE 11 JANVIER 2019 @ 07:30



Irira Manizales

Type d'événement: Sans catégorie ▼ Parcours: [Irira Manizales](#) ▼ Equipement: [Ajouter](#)

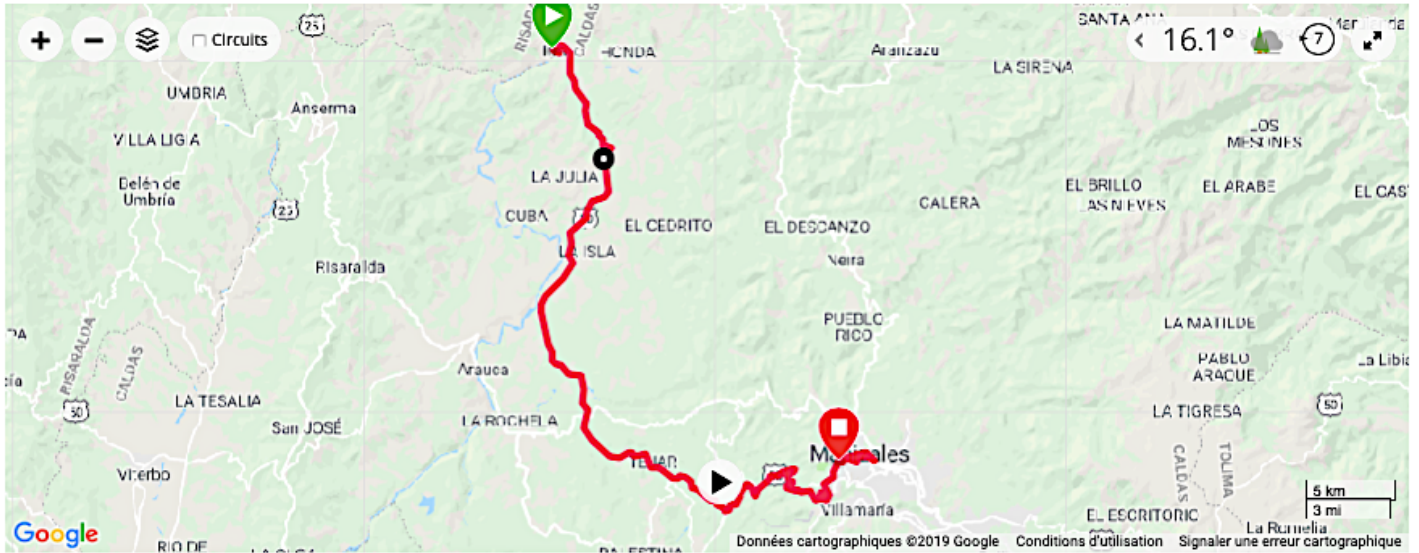
57.11 km
Distance

7:08:49
Temps

8.0 K/H
Vitesse moyenne

1,738 m
Gain alt

3,455 C
Calories



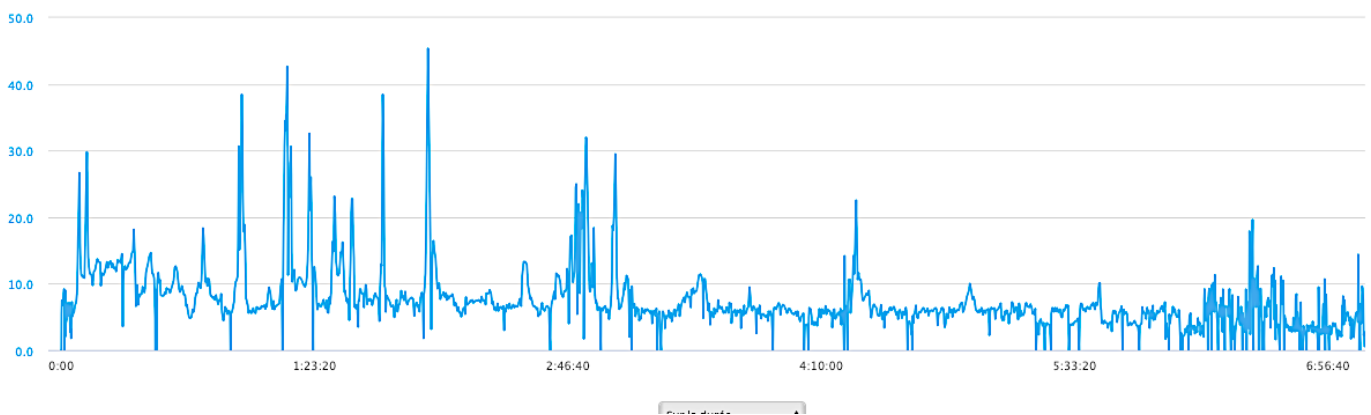
● Altitude

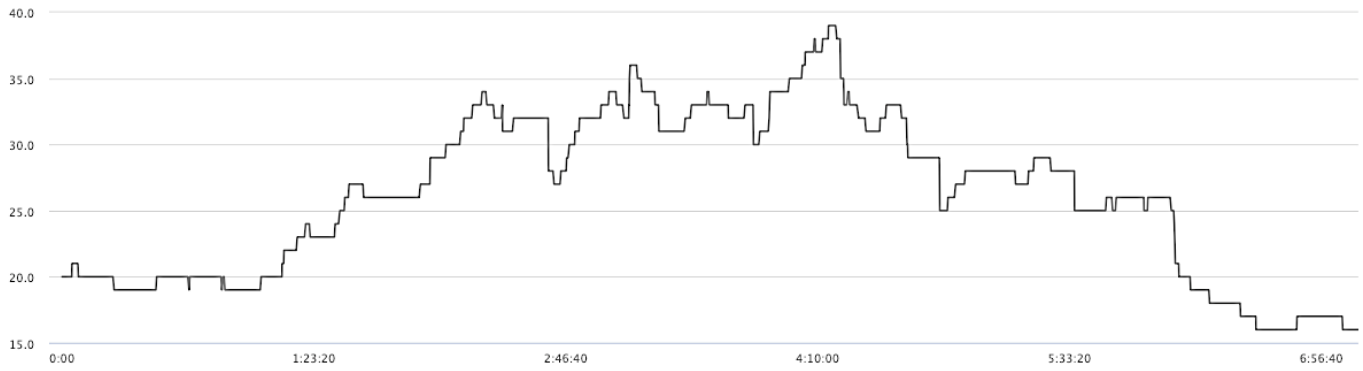
Pas de superpositi



● Vitesse

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