Jeudi 24 janvier 19

CYCLISME SUR ROUTE ▼ PAR CHERRUAULT LE HIER @ 08:35

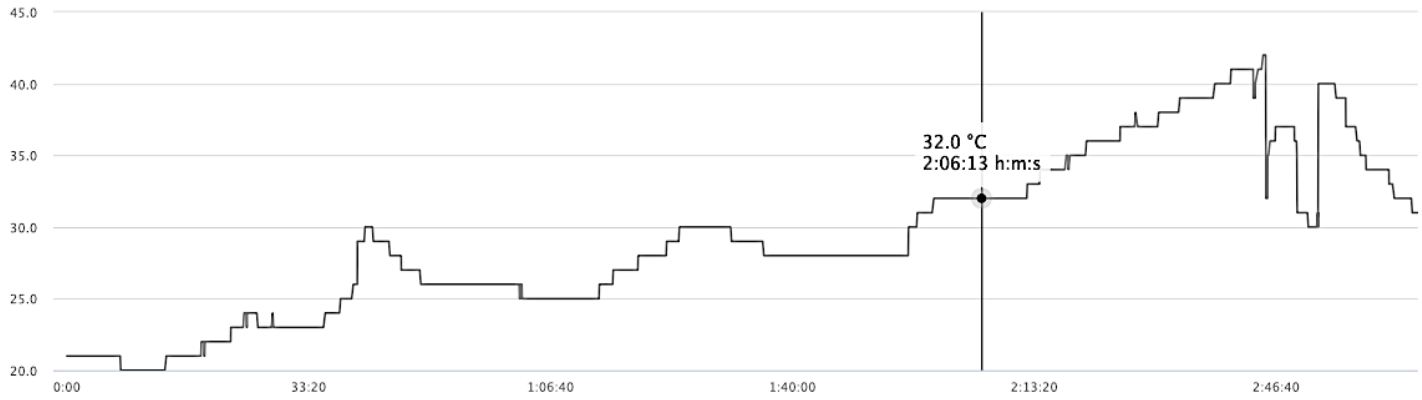
Cajamarca- Ibagué

Type d'événement: Sans catégorie ▼ Parcours: Ibagué ▼ Equipement: Ajouter

36.23 km	3:06:09	11.7 K/H	584 m	1,247 C
Distance	Temps	Vitesse moyenne	Gain alt	Calories

Température

Pas de superposit



Distance

36.23 km
Distance

Calories

1,247 C
Calories

Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

113 bpm
Fréquence cardiaque moyenne

155 bpm
Fréquence cardiaque maximale

0.6
Anaérobique TRAINING EFFECT

2.1
Aérobie TRAINING EFFECT

Chronométrage

Allure | Vitesse

3:06:09
Temps

3:01:24
Temps de déplacement

7:32:20
Temps écoulé

11.7 K/H
Vitesse moyenne

12.0 K/H
Vitesse moyenne en déplacement

37.5 K/H
Vitesse max

Altitude

584 m
Gain alt

1,052 m
Perte d'altitude

1,192 m
Altitude minimale

1,927 m
Altitude maximale

Température

29.2 °C
Température moyenne

20.0 °C
Température minimale

42.0 °C
Température maximale