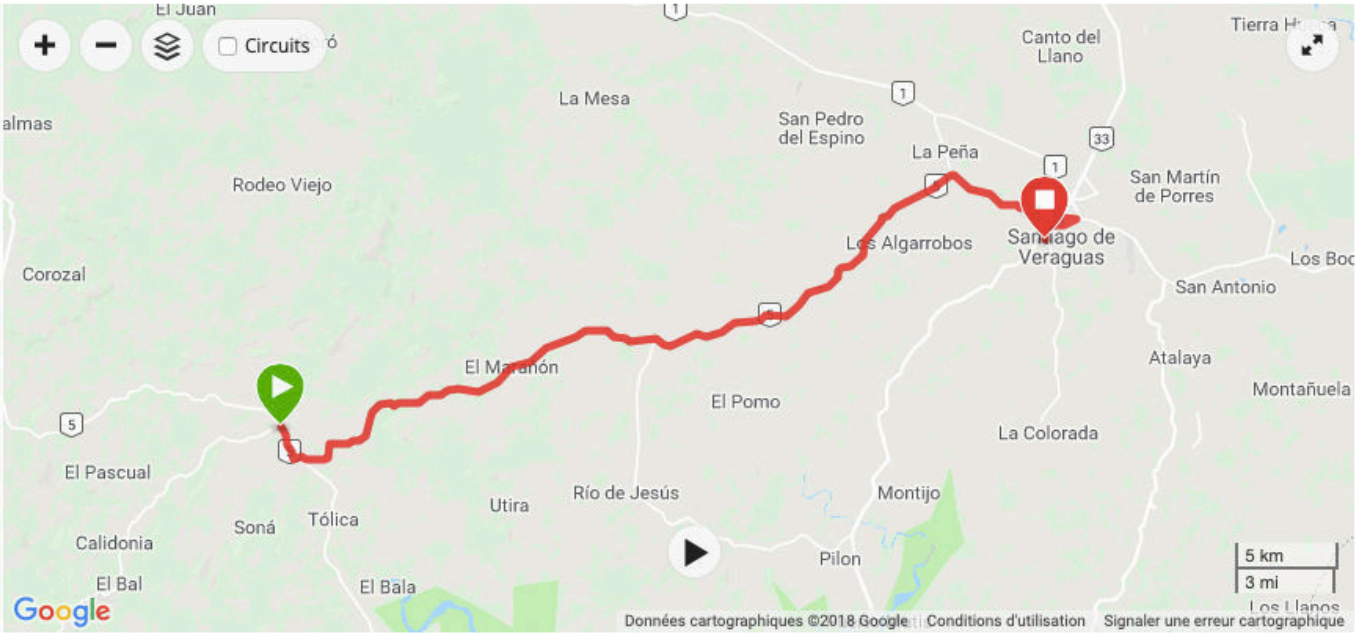
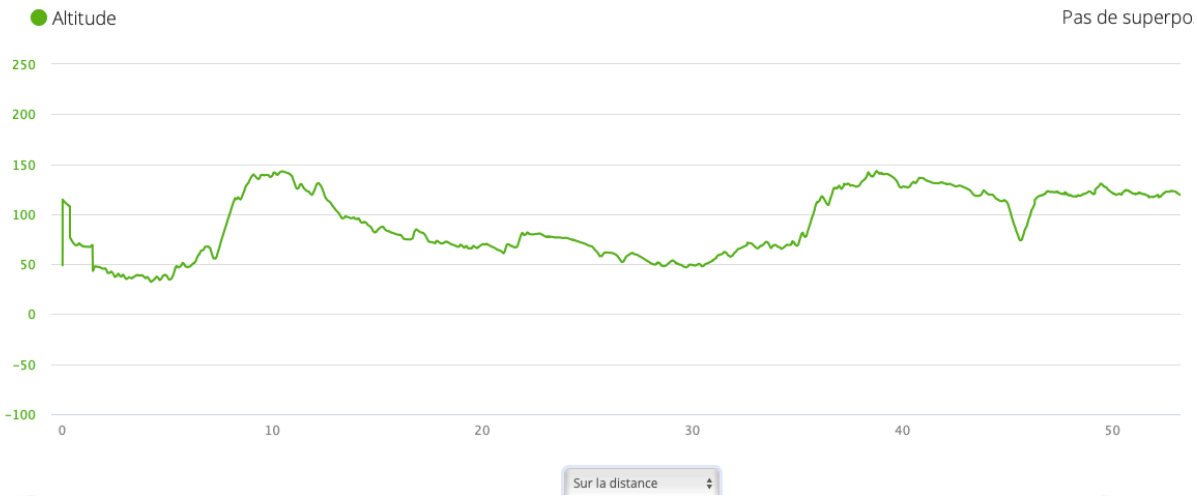
Mardi 13 novembre 2018

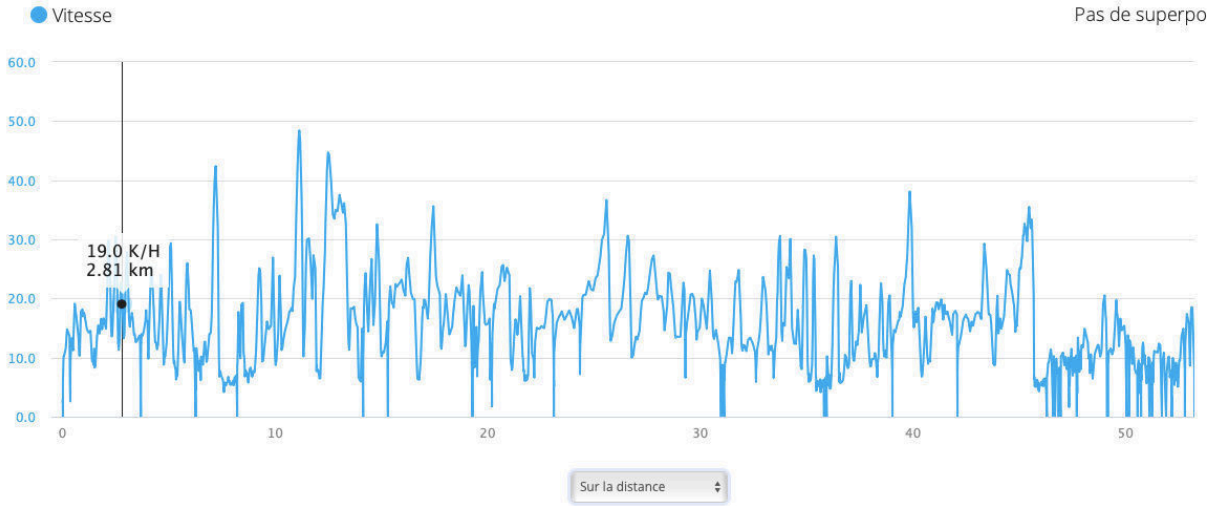
Soná - Santiago

Type d'événement: Sans catégorie ▾ Parcours: Soná ▾ Equipement: Ajouter

53.23 km	3:50:21	13.9 K/H	478 m	1,378 C
Distance	Temps	Vitesse moyenne	Gain alt	Calories







Température

Pas de superp

Distance

53.23 km
Distance

Calories

1,378 C
Calories

Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

112 bpm
Fréquence cardiaque moyenne

147 bpm
Fréquence cardiaque maximale

1.7
Anaérobique TRAINING EFFECT

2.2
Aérobie TRAINING EFFECT

Chronométrage

Allure | Vitesse

3:50:21
Temps

3:41:47
Temps de déplacement

7:34:53
Temps écoulé

13.9 K/H
Vitesse moyenne

14.4 K/H
Vitesse moyenne en déplacement

48.4 K/H
Vitesse max

Altitude

478 m
Gain alt

406 m
Perte d'altitude

32 m
Altitude minimale

143 m
Altitude maximale

Température

32.5 °C
Température moyenne

27.0 °C
Température minimale

37.0 °C
Température maximale