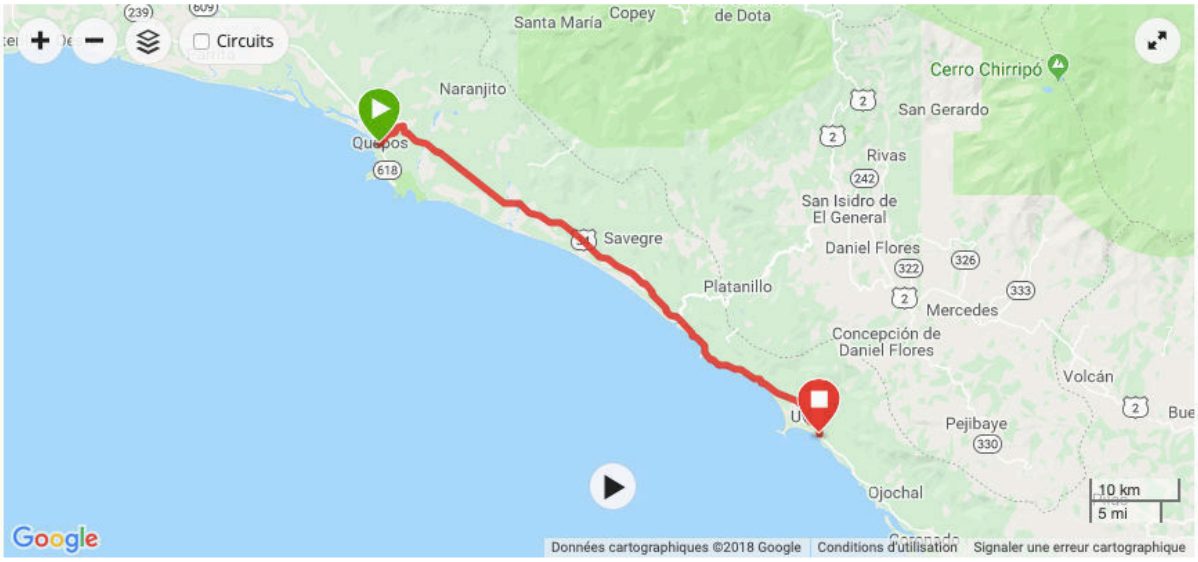
Jeudi 1 novembre (Présentation de la journée en deux phases)

Quepos - Ojochal

Type d'événement: Sans catégorie ▾ Parcours: Quepos Ojochal ▾ Equipement: Ajouter

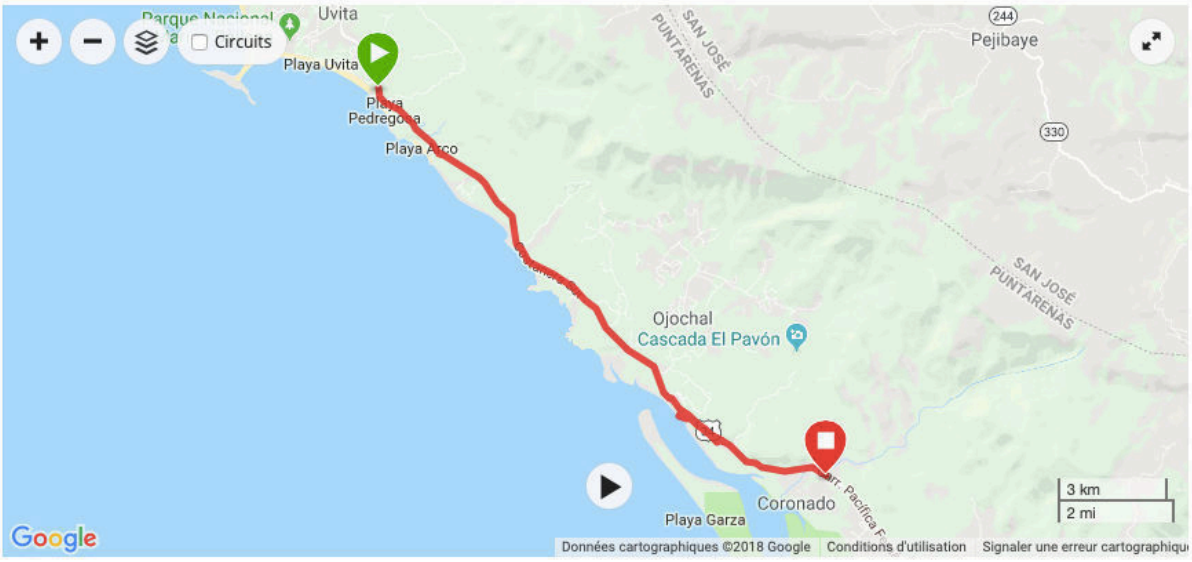
63.95 km	4:13:11	15.2 K/H	321 m	1,868 C
Distance	Temps	Vitesse moyenne	Gain alt	Calories



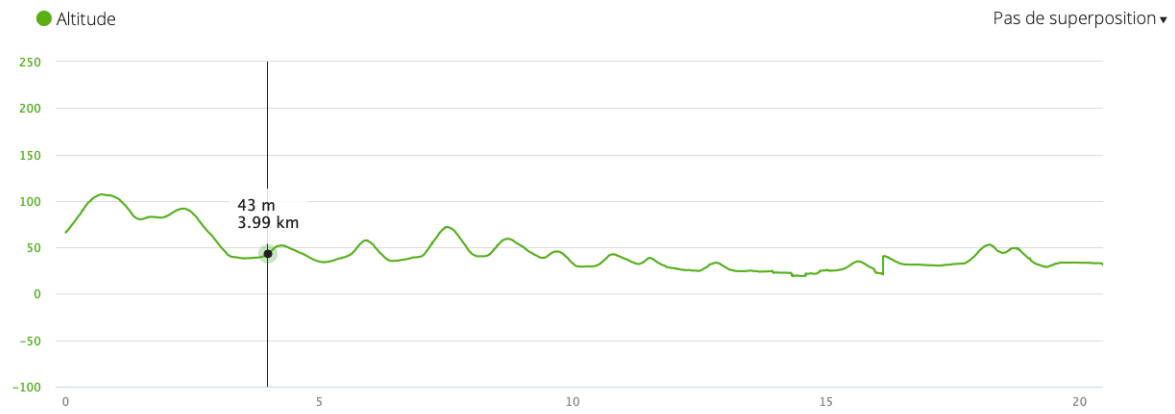
Bahia Ballena -Coronado

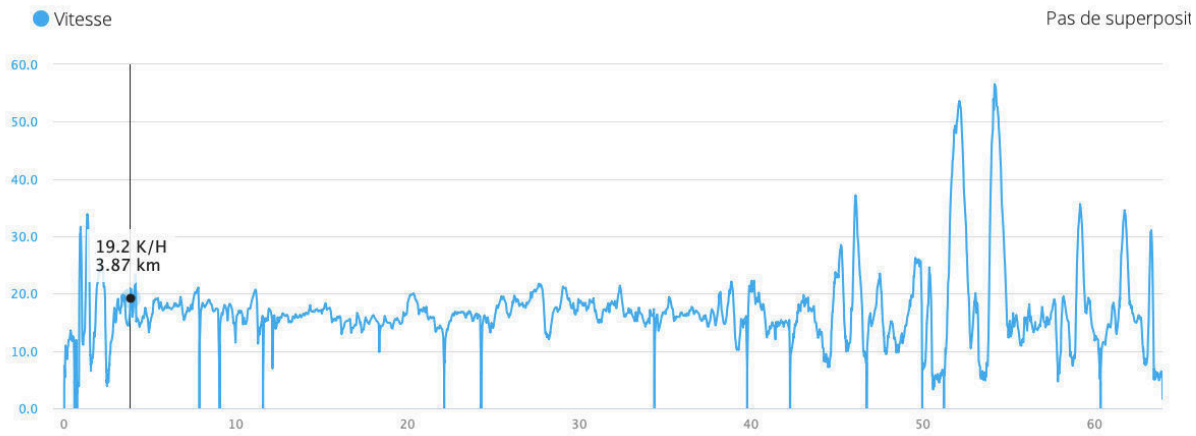
Type d'événement: Sans catégorie ▾ Parcours: Quepos Ojochal ▾ Equipement: Ajouter

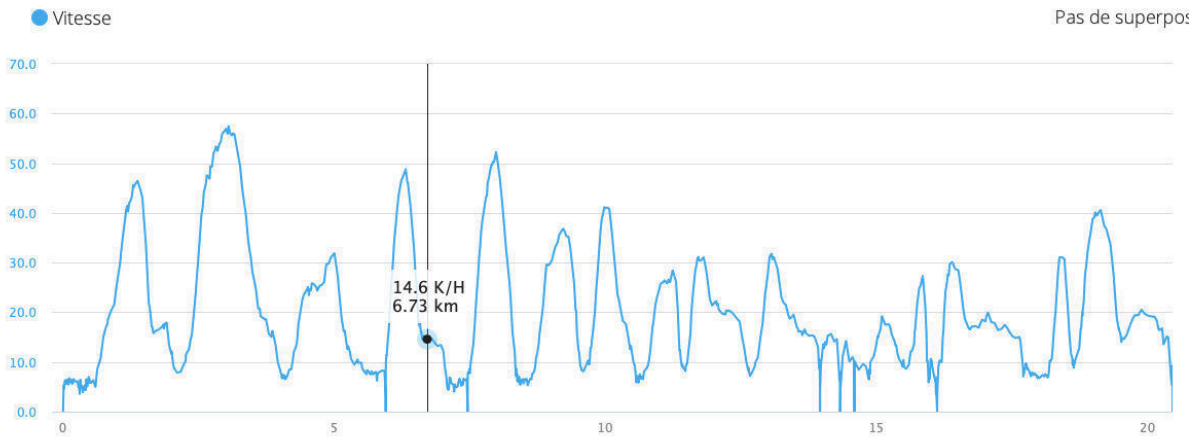
20.46 km	1:22:34	14.9 K/H	216 m	733 C
Distance	Temps	Vitesse moyenne	Gain alt	Calories

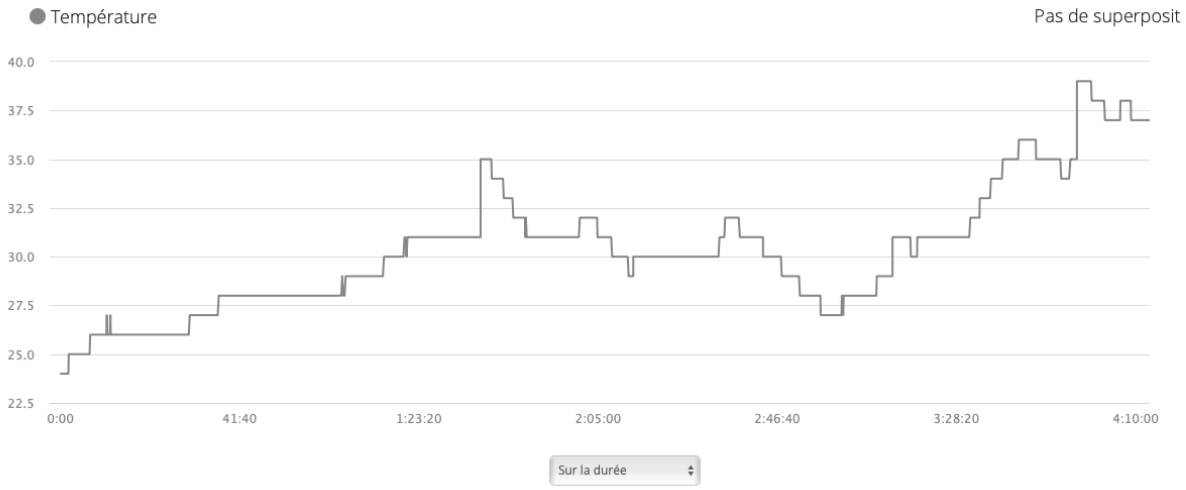


Altitude
Pas de superpositic
250
200
150
100
50
0
−50
−100
26 m
27.23 km
0
10
20
30
40
50
60
Sur la distance


Altitude
Pas de superposition
250
200
150
100
50
0
−50
−100
43 m
3.99 km
0
5
10
15
20


Vitesse
Pas de superposit
60.0
50.0
40.0
30.0
20.0
10.0
0.0
19.2 K/H
3.87 km
0
10
20
30
40
50
60


Vitesse
Pas de superpos
70.0
60.0
50.0
40.0
30.0
20.0
10.0
0.0
14.6 K/H
6.73 km
0
5
10
15
20


Température
Pas de superposit
40.0
37.5
35.0
32.5
30.0
27.5
25.0
22.5
0:00
41:40
1:23:20
2:05:00
2:46:40
3:28:20
4:10:00
Sur la durée

Température
Pas de superpos
40.0
37.5
35.0
32.5
30.0
27.5
25.0
22.5
32.0 °C
58:26 h:m:s
0:00
16:40
33:20
50:00
1:06:40

Distance

63.95 km
Distance

Calories

1,868 C
Calories

Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

120 bpm
Fréquence cardiaque moyenne

147 bpm
Fréquence cardiaque maximale

0.0
Anaérobique TRAINING EFFECT

1.4
Aérobie TRAINING EFFECT

Chronométrage

Allure | Vitesse

4:13:11
Temps

4:08:43
Temps de déplacement

6:25:45
Temps écoulé

15.2 K/H
Vitesse moyenne

15.4 K/H
Vitesse moyenne en déplacement

57.0 K/H
Vitesse max

Altitude

321 m
Gain alt

268 m
Perte d'altitude

18 m
Altitude minimale

89 m
Altitude maximale

Température

30.3 °C
Température moyenne

24.0 °C
Température minimale

39.0 °C
Température maximale

Distance

20.46 km
Distance

Calories

733 C
Calories

Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

124 bpm
Fréquence cardiaque moyenne

150 bpm
Fréquence cardiaque maximale

1.7
Anaérobique TRAINING EFFECT

2.3
Aérobie TRAINING EFFECT

Chronométrage

Allure | Vitesse

1:22:34
Temps

1:20:56
Temps de déplacement

2:30:52
Temps écoulé

14.9 K/H
Vitesse moyenne

15.2 K/H
Vitesse moyenne en déplacement

57.4 K/H
Vitesse max

Altitude

216 m
Gain alt

264 m
Perte d'altitude

19 m
Altitude minimale

107 m
Altitude maximale

Température

31.8 °C
Température moyenne

26.0 °C
Température minimale

36.0 °C
Température maximale