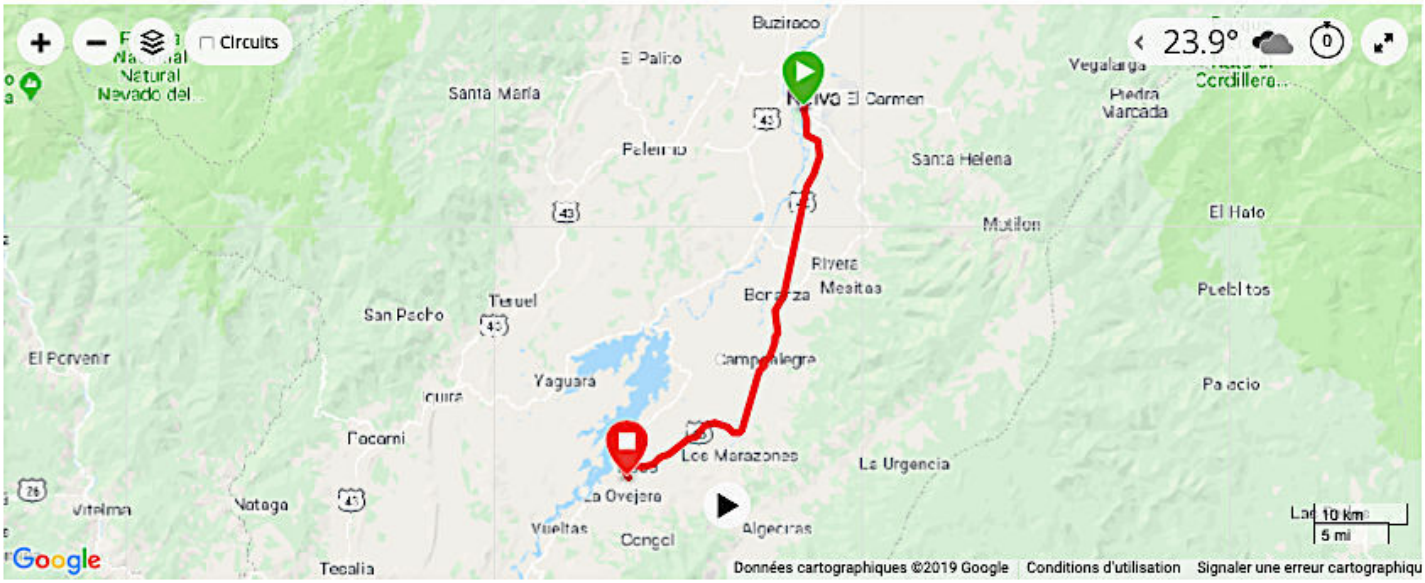
Jeudi 31 janvier 19

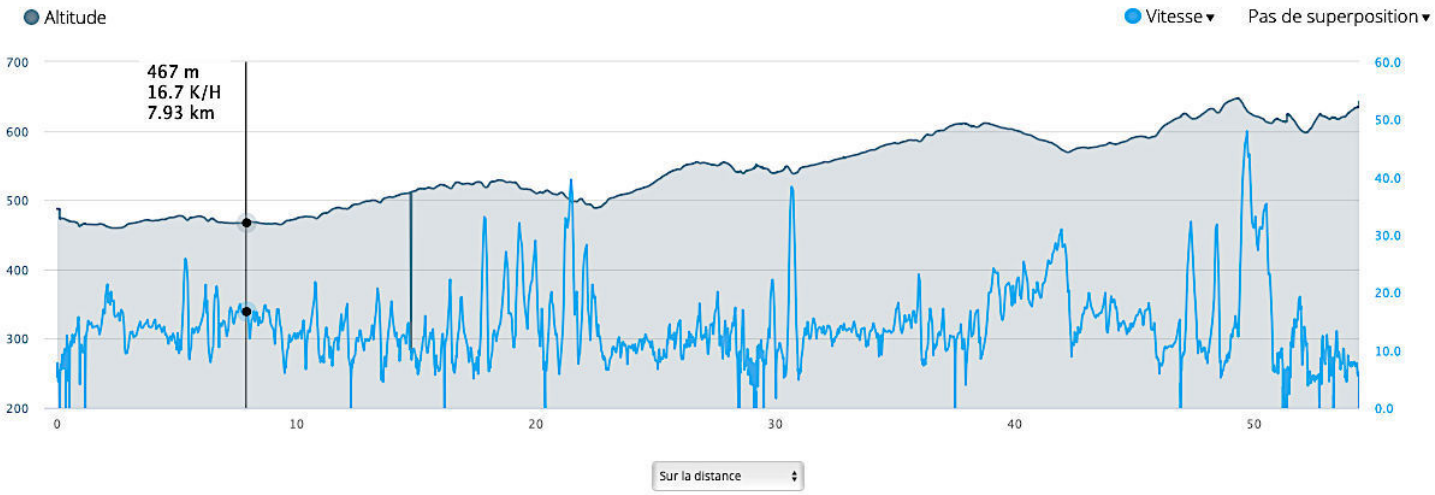
CYCLISME SUR ROUTE ▼ PAR CHERRUAULT LE JEUDI @ 07:08

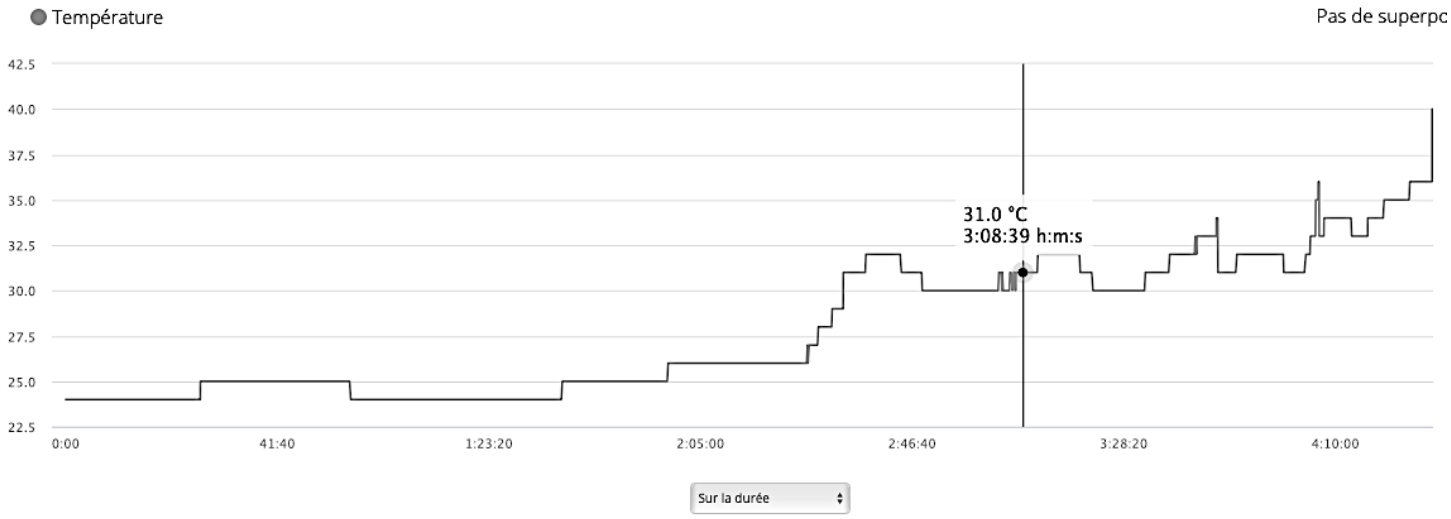
Neiva - Hobo

Type d'événement: Sans catégorie ▼ Parcours: Neiva Sanagustin ▼ Equipement: Ajouter

54.40 km	4:03:47	13.4 K/H	463 m	1,463 C
Distance	Temps	Vitesse moyenne	Gain alt	Calories







Distance

54.40 km
Distance

Calories

1,463 C
Calories

Training Effect

1.7
Aérobie

0.0
Anaérobique

Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

108 bpm
Fréquence cardiaque moyenne

134 bpm
Fréquence cardiaque maximale

Chronométrage

Allure | Vitesse

4:03:47
Temps

4:00:25
Temps de déplacement

6:39:03
Temps écoulé

13.4 K/H
Vitesse moyenne

13.6 K/H
Vitesse moyenne en déplacement

48.0 K/H
Vitesse max

Altitude

463 m
Gain alt

289 m
Perte d'altitude

281 m
Altitude minimale

647 m
Altitude maximale

Température

27.9 °C
Température moyenne

24.0 °C
Température minimale

40.0 °C
Température maximale