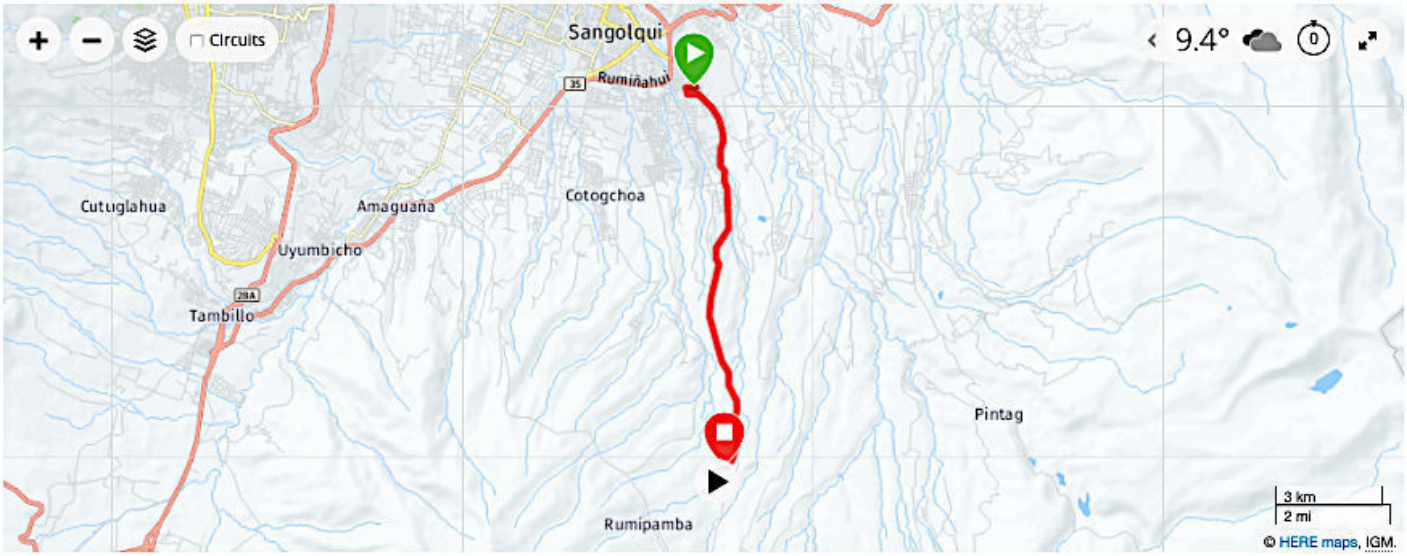
Vendredi 15 mars 2019

CYCLISME SUR ROUTE ▼ PAR CHERRUAULT LE 15 MARS 2019 @ 07:32

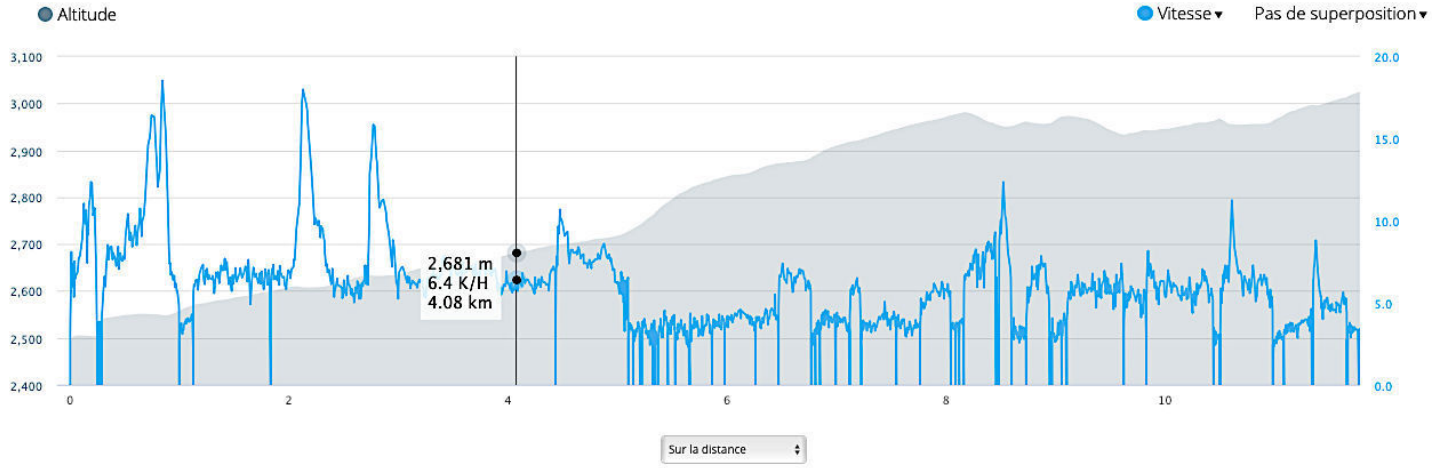
Sangolqui - Rumiñahui

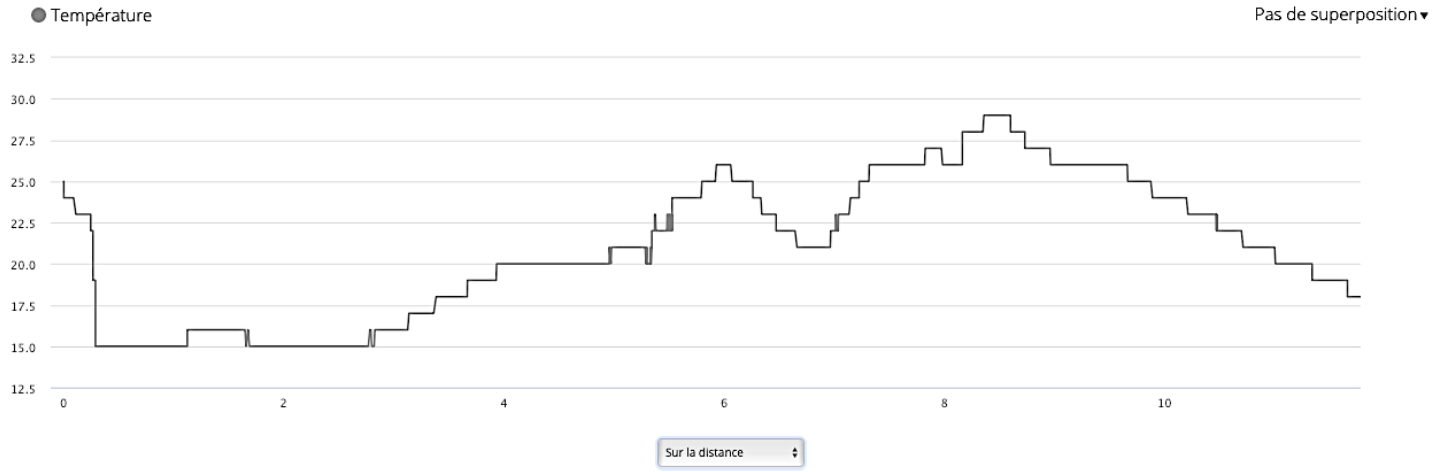
Type d'événement: Sans catégorie ▼ Parcours: Cotopaxi2 ▼ Equipement: Ajouter

11.78 km	2:11:45	5.4 K/H	499 m	1,089 C
Distance	Temps	Vitesse moyenne	Gain alt	Calories



Sur la durée ▼ Personnaliser ▼





Statistiques | Intervalles | Temps dans les zones

Distance

11.78 km
Distance

Calories

1,089 C
Calories

Training Effect

3.5
Aérobie

2.7
Anaérobique

Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

133 bpm
Fréquence cardiaque moyenne

159 bpm
Fréquence cardiaque maximale

Chronométrage

Allure | Vitesse

2:11:45
Temps

2:06:50
Temps de déplacement

3:52:24
Temps écoulé

5.4 K/H
Vitesse moyenne

5.6 K/H
Vitesse moyenne en déplacement

19.7 K/H
Vitesse max

Altitude

499 m
Gain alt

91 m
Perte d'altitude

2,497 m
Altitude minimale

3,025 m
Altitude maximale

Température

21.7 °C
Température moyenne

15.0 °C
Température minimale

29.0 °C
Température maximale