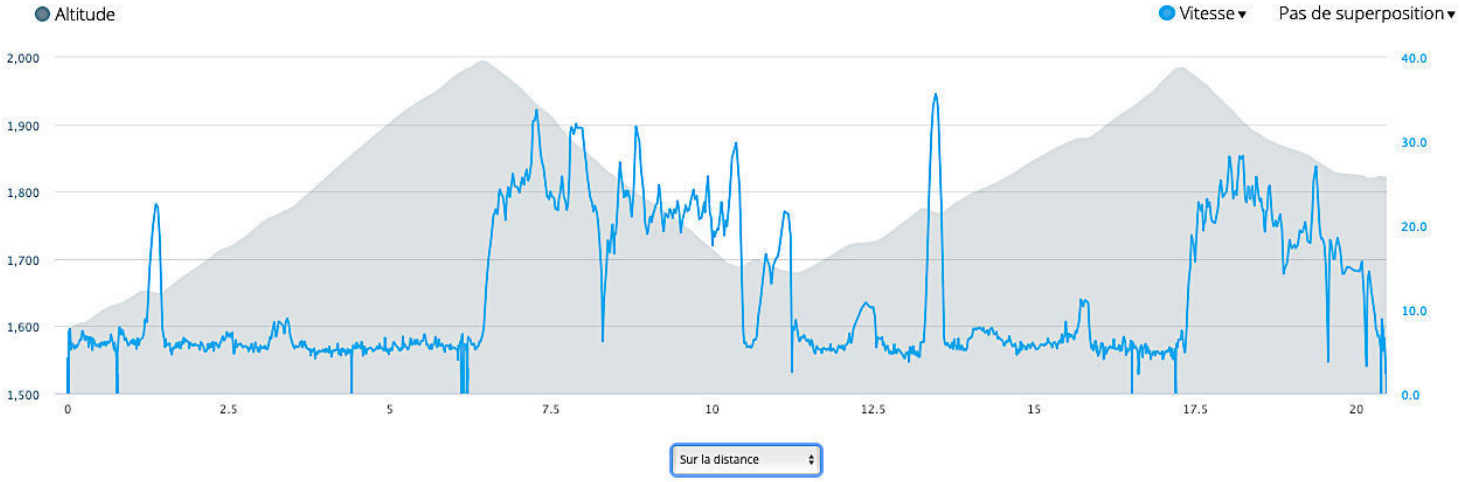
Dimanche 21 avril

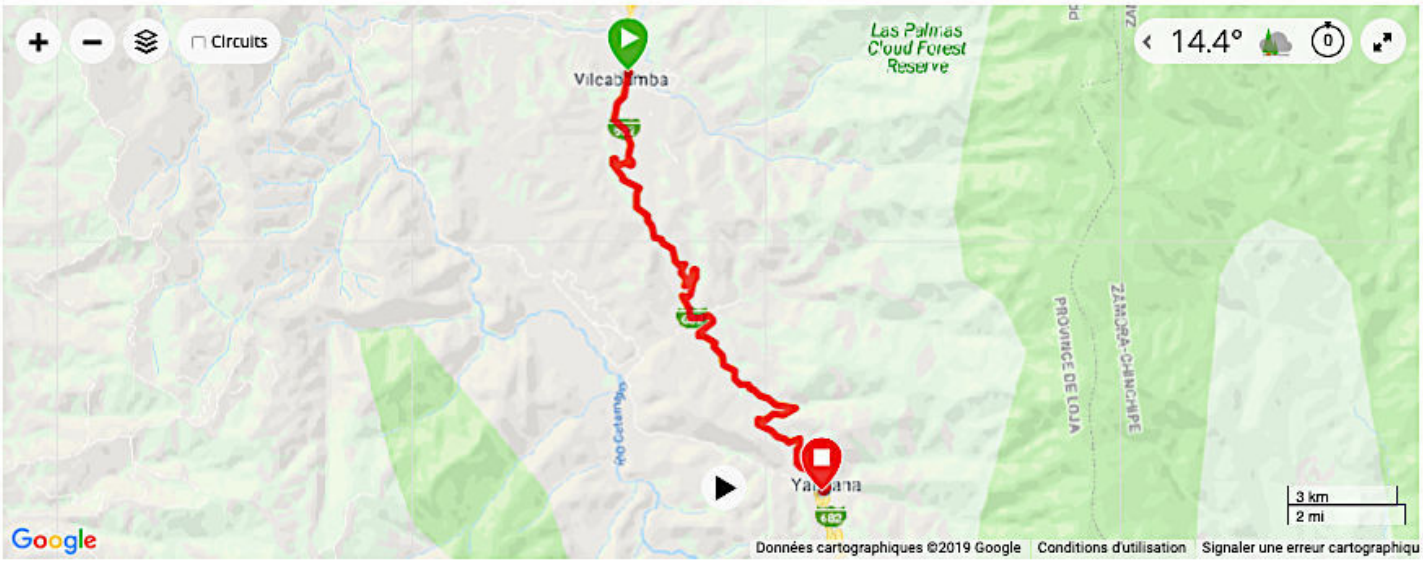


CYCLISME SUR ROUTE ▼ PAR CHERRUAULT LE 21 AVRIL 2019 @ 07:52

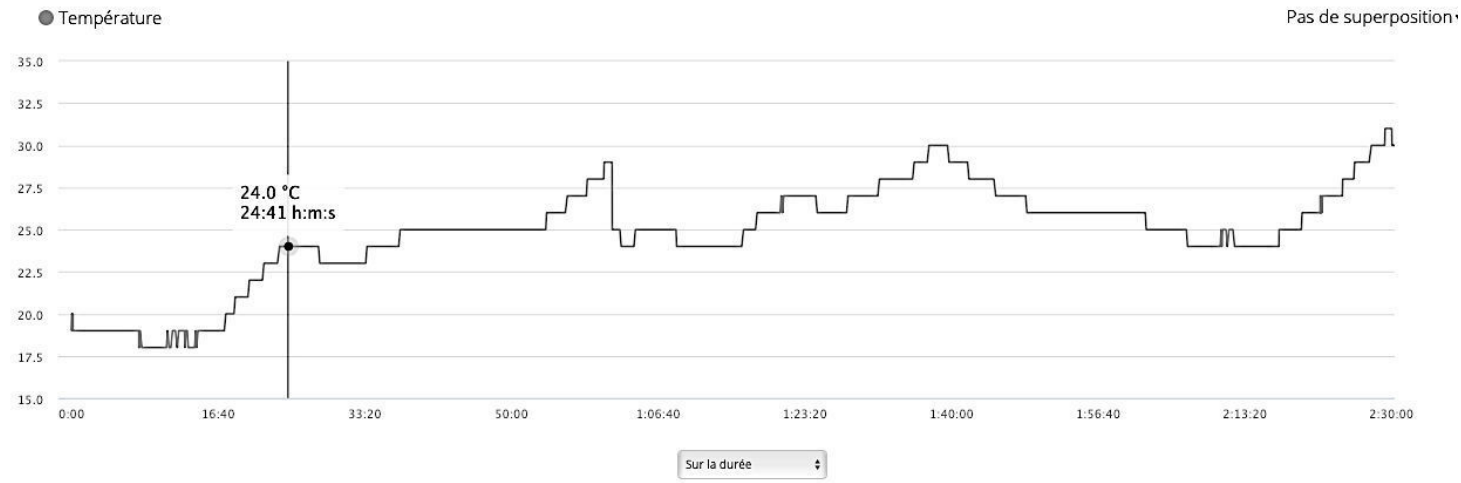
Vilcabamba - Yangana

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

20.46 km	2:30:19	8.2 K/H	720 m	1,210 C
Distance	Temps	Vitesse moyenne	Gain alt	Calories



Sur la durée ▼ Personnaliser ▼



Statistiques | Intervalles | Temps dans les zones

Distance

20.46 km
Distance

Calories

1,210 C
Calories

Training Effect

4.5
Aérobie

0.0
Anaérobique

Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

132 bpm
Fréquence cardiaque moyenne

162 bpm
Fréquence cardiaque maximale

Chronométrage

Allure | Vitesse

2:30:19
Temps

2:28:59
Temps de déplacement

3:34:15
Temps écoulé

8.2 K/H
Vitesse moyenne

8.2 K/H
Vitesse moyenne en déplacement

35.6 K/H
Vitesse max

Altitude

720 m
Gain alt

484 m
Perte d'altitude

1,596 m
Altitude minimale

1,995 m
Altitude maximale

Température

24.8 °C
Température moyenne

18.0 °C
Température minimale

31.0 °C
Température maximale