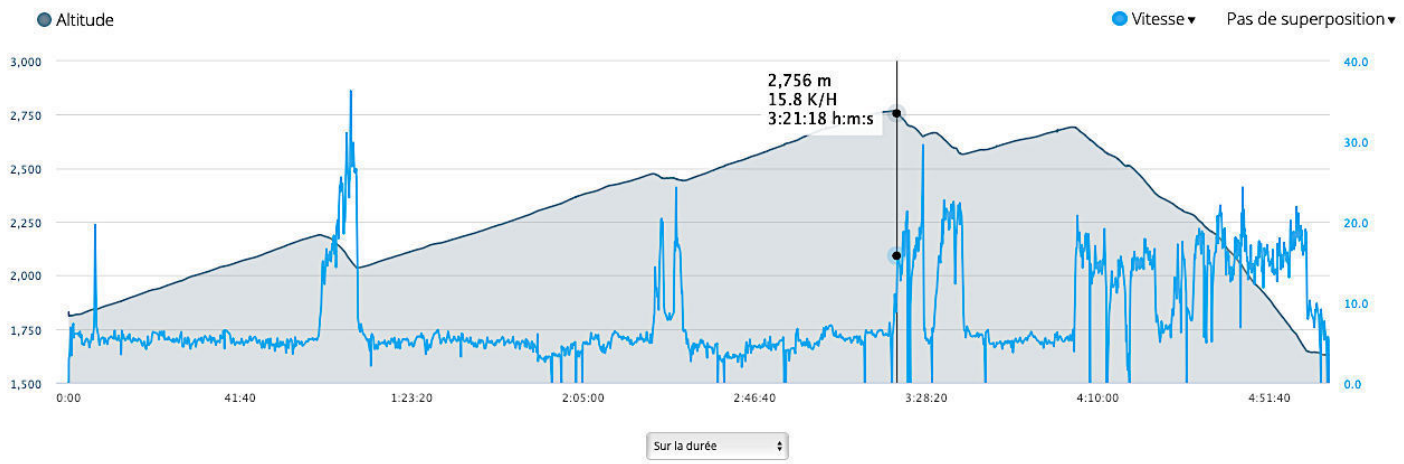
Lundi 22 avril

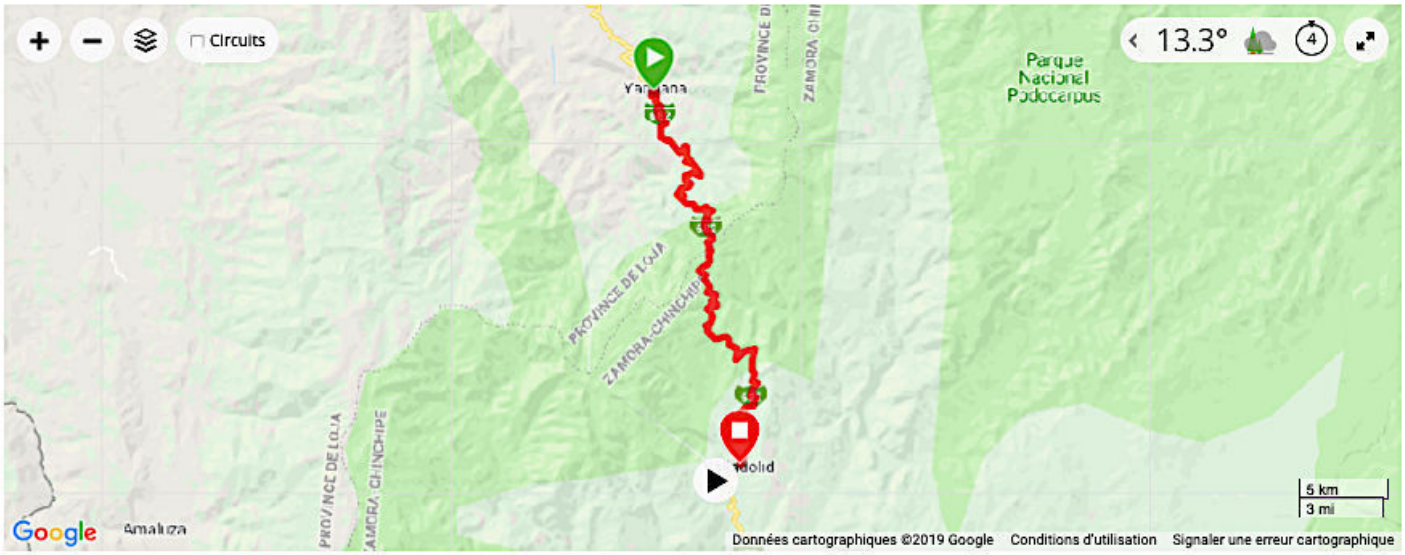


CYCLISME SUR ROUTE ▼ PAR CHERRUAULT LE 22 AVRIL 2019 @ 07:45

Yangana - Valladolid

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

41.24 km	5:06:17	8.1 K/H	1,208 m	2,160 C
Distance	Temps	Vitesse moyenne	Gain alt	Calories



Sur la durée ▼ Personnaliser ▼

Statistiques | Intervalles | Temps dans les zones

Distance

41.24 km
Distance

Calories

2,160 C
Calories

Training Effect

3.1
Aérobie

0.7
Anaérobique

Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

122 bpm
Fréquence cardiaque moyenne

156 bpm
Fréquence cardiaque maximale

Chronométrage

Allure | Vitesse

5:06:17
Temps

5:02:25
Temps de déplacement

7:23:06
Temps écoulé

8.1 K/H
Vitesse moyenne

8.2 K/H
Vitesse moyenne en déplacement

36.3 K/H
Vitesse max

Altitude

1,208 m
Gain alt

1,399 m
Perte d'altitude

1,629 m
Altitude minimale

2,767 m
Altitude maximale

Température

19.6 °C
Température moyenne

10.0 °C
Température minimale

31.0 °C
Température maximale