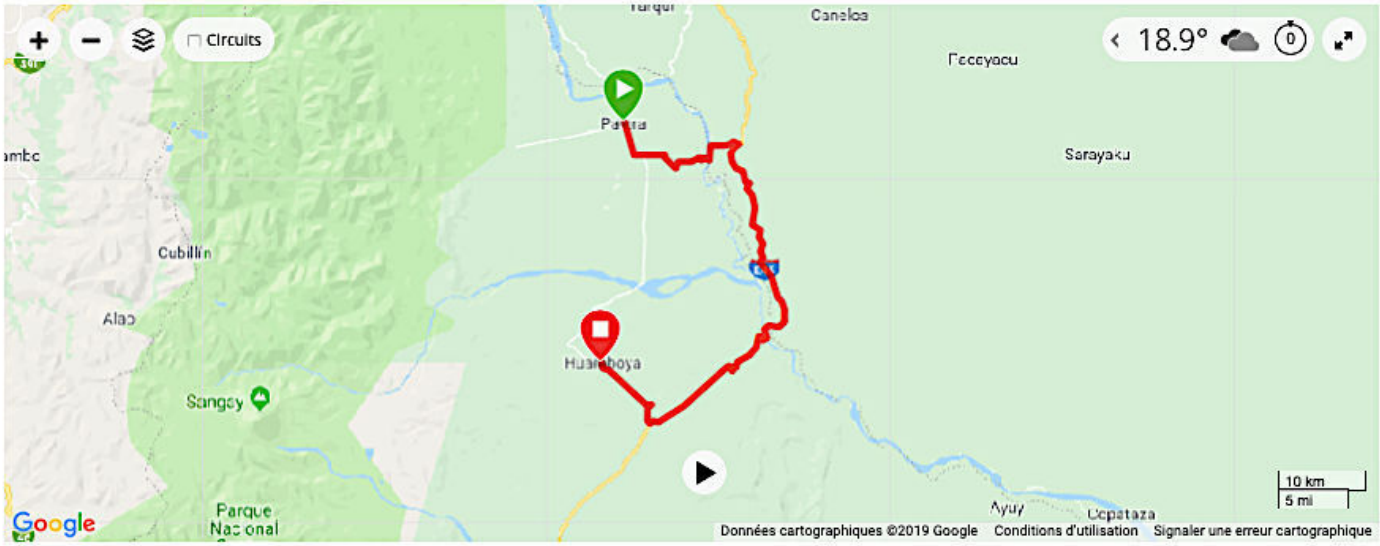
Mardi 2 avril 2019

CYCLISME SUR ROUTE ▼ PAR CHERRUAULT LE 2 AVRIL 2019 @ 07:23

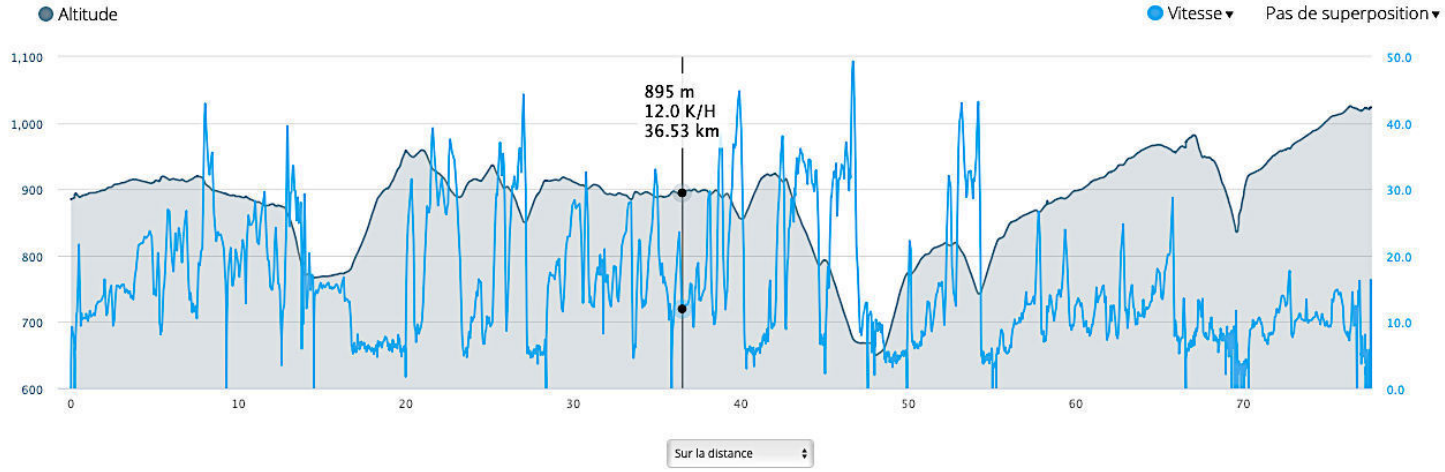
Palora - Huamboya

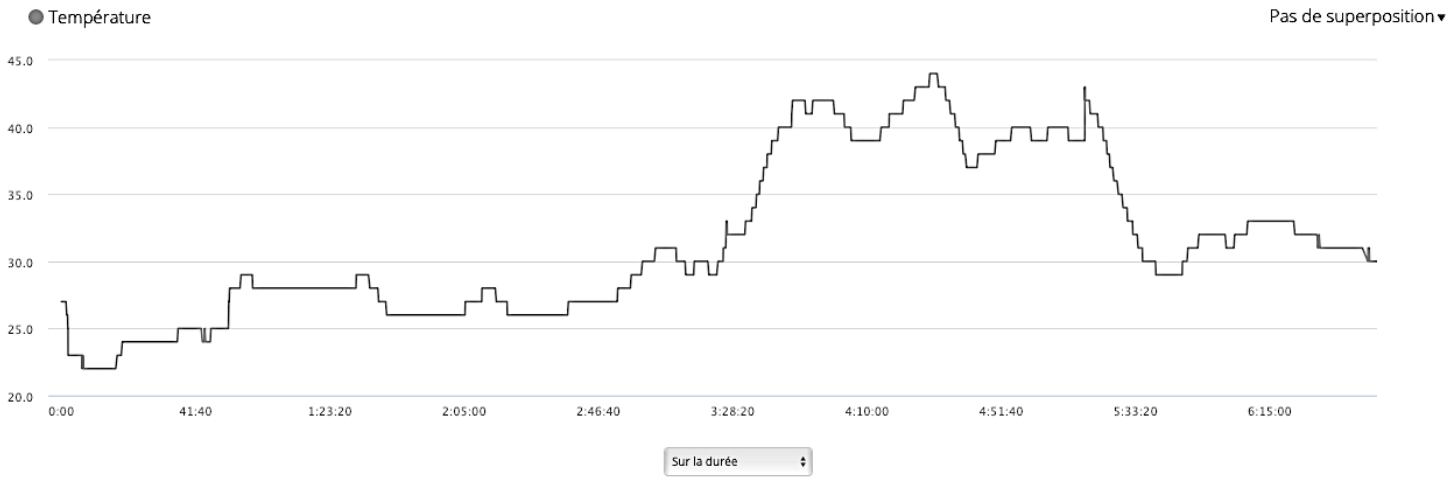
Type d'événement: Sans catégorie ▼ Parcours: Palora - Macas ▼ Equipement: Ajouter

77.66 km	6:48:10	11.4 K/H	1,130 m	2,750 C
Distance	Temps	Vitesse moyenne	Gain alt	Calories



Sur la durée ▼ Personnaliser ▼





Statistiques | Intervalles | Temps dans les zones

Distance

77.66 km
Distance

Calories

2,750 C
Calories

Training Effect

3.7
Aérobie

1.0
Anaérobique

Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

125 bpm
Fréquence cardiaque moyenne

162 bpm
Fréquence cardiaque maximale

Chronométrage

Allure | Vitesse

6:48:10
Temps

6:38:21
Temps de déplacement

9:15:27
Temps écoulé

11.4 K/H
Vitesse moyenne

11.7 K/H
Vitesse moyenne en déplacement

49.6 K/H
Vitesse max

Altitude

1,130 m
Gain alt

955 m
Perte d'altitude

649 m
Altitude minimale

1,026 m
Altitude maximale

Température

31.4 °C
Température moyenne

22.0 °C
Température minimale

44.0 °C
Température maximale