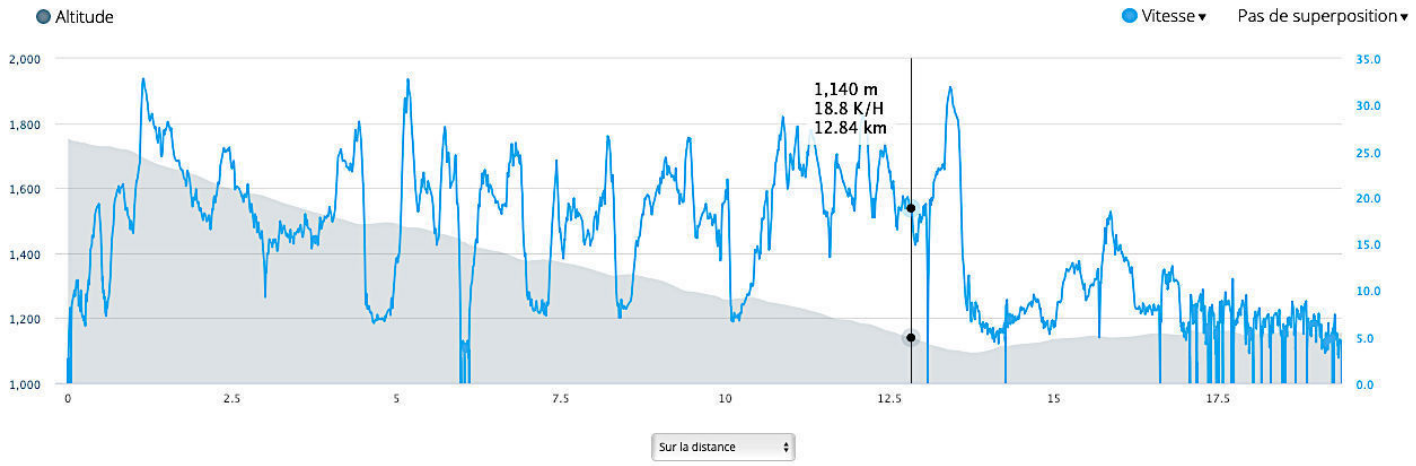
Mardi 23 avril

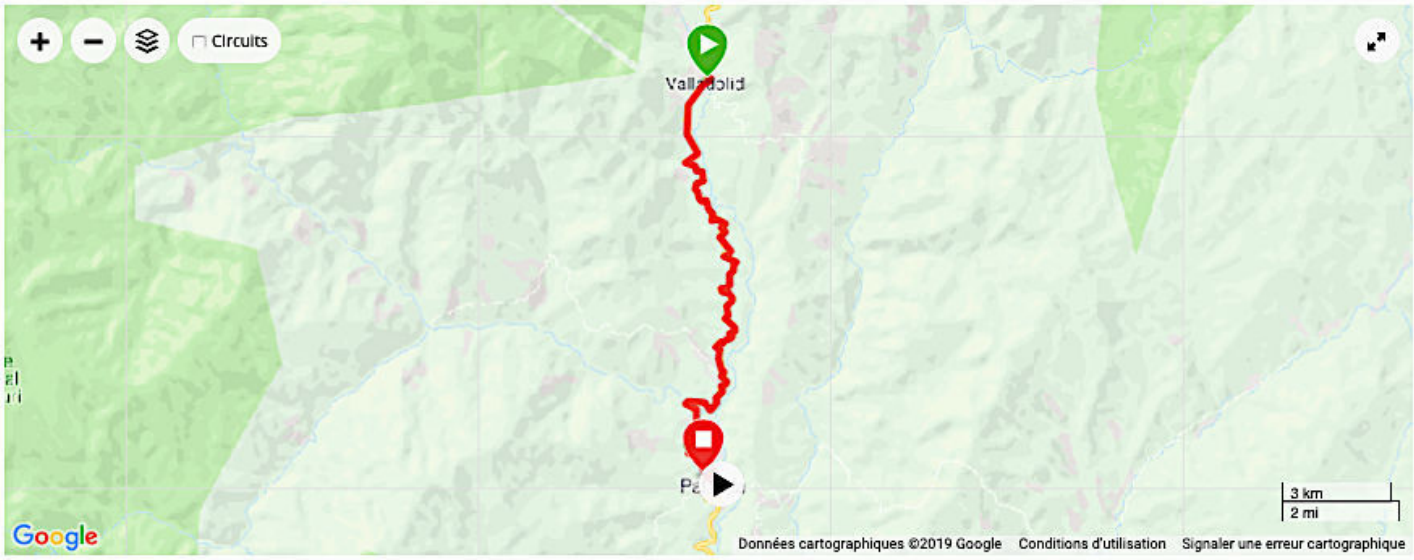


CYCLISME SUR ROUTE ▼ PAR CHERRUAULT LE MARDI @ 07:55

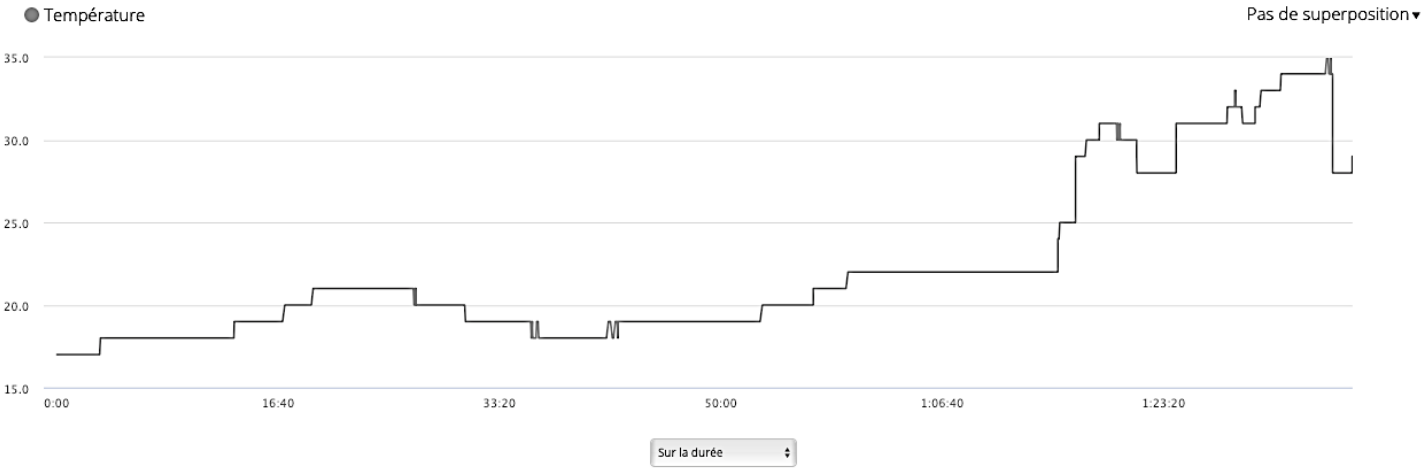
Valladolid - Palanda

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

19.38 km	1:37:34	11.9 K/H	166 m	489 C
Distance	Temps	Vitesse moyenne	Gain alt	Calories



Sur la durée ▼ Personnaliser ▼



Statistiques | Intervalles | Temps dans les zones

Distance

19.38 km
Distance

Calories

489 C
Calories

Training Effect

1.7
Aérobie

0.0
Anaérobique

Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

100 bpm
Fréquence cardiaque moyenne

136 bpm
Fréquence cardiaque maximale

Chronométrage

Allure | Vitesse

1:37:34
Temps

1:35:00
Temps de déplacement

3:38:21
Temps écoulé

11.9 K/H
Vitesse moyenne

12.2 K/H
Vitesse moyenne en déplacement

32.8 K/H

Altitude

166 m
Gain alt

584 m
Perte d'altitude

1,094 m
Altitude minimale

1,820 m
Altitude maximale

Température

22.2 °C
Température moyenne

17.0 °C
Température minimale

35.0 °C
Température maximale