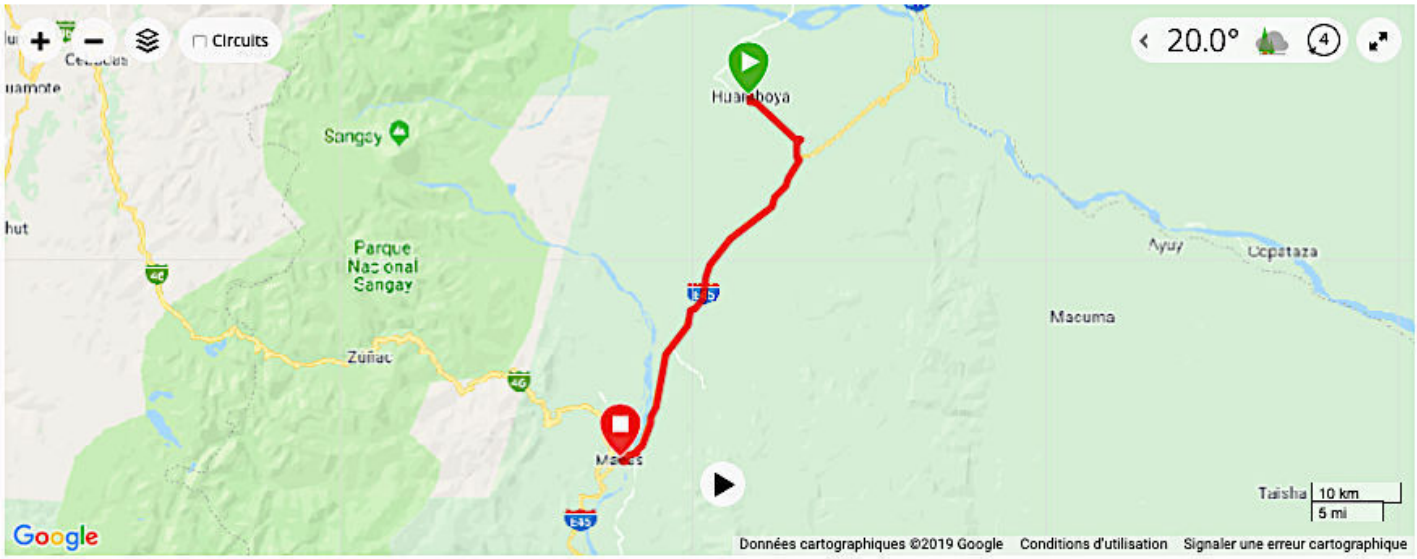
Mercredi 3 avril 2019

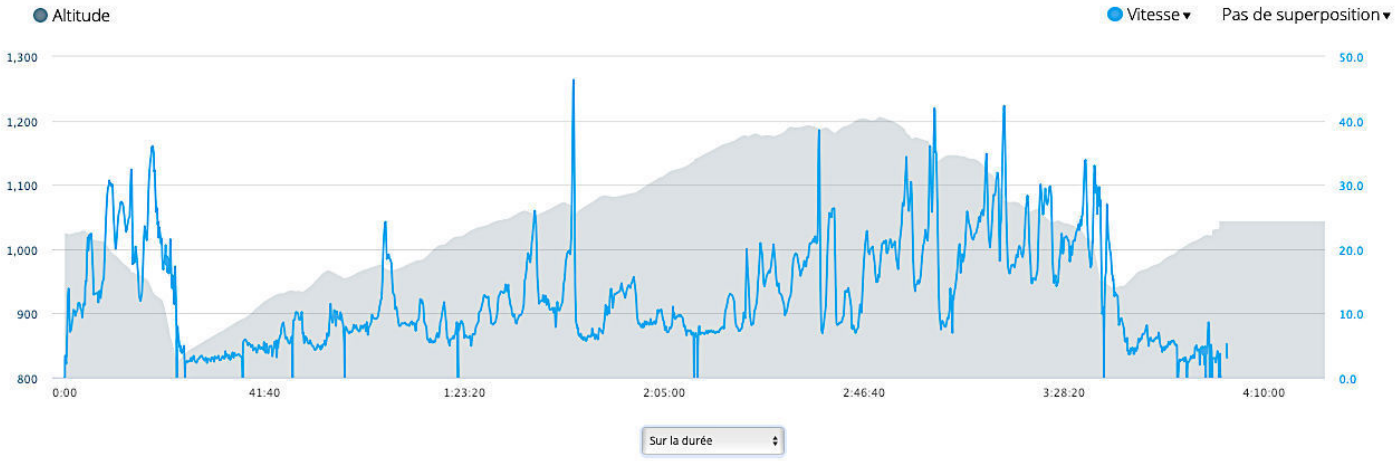
CYCLISME SUR ROUTE ▼ PAR CHERRUAULT LE 3 AVRIL 2019 @ 07:46

Huamboya - Macas

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

52.03 km	4:22:41	11.9 K/H	548 m	1,368 C
Distance	Temps	Vitesse moyenne	Gain alt	Calories





Statistiques | Intervalles | Temps dans les zones

Distance

52.03 km
Distance

Calories

1,368 C
Calories

Training Effect

2.8
Aérobie

0.0
Anaérobique

Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

113 bpm
Fréquence cardiaque moyenne

153 bpm
Fréquence cardiaque maximale

Chronométrage

Allure | Vitesse

4:22:41
Temps

3:59:01
Temps de déplacement

5:35:49
Temps écoulé

11.9 K/H
Vitesse moyenne

13.1 K/H
Vitesse moyenne en déplacement

46.5 K/H
Vitesse max

Altitude

548 m
Gain alt

554 m
Perte d'altitude

827 m
Altitude minimale

1,206 m
Altitude maximale

Température

22.8 °C
Température moyenne

16.0 °C
Température minimale

27.0 °C
Température maximale