Mardi 30 avril

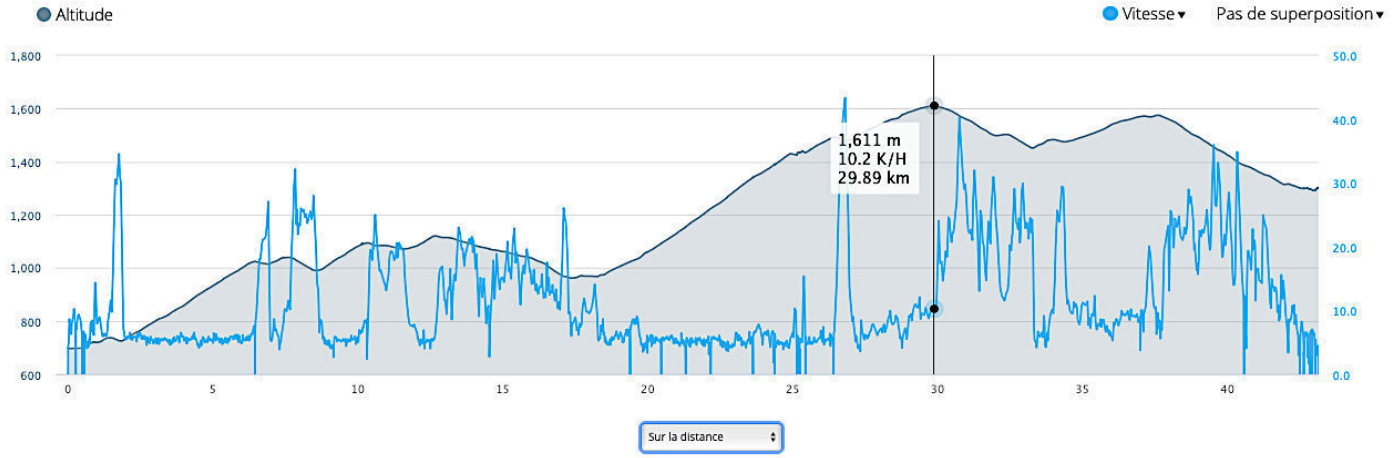
CYCLISME SUR ROUTE ▼ PAR CHERRUAULT LE 30 AVRIL 2019 @ 07:35

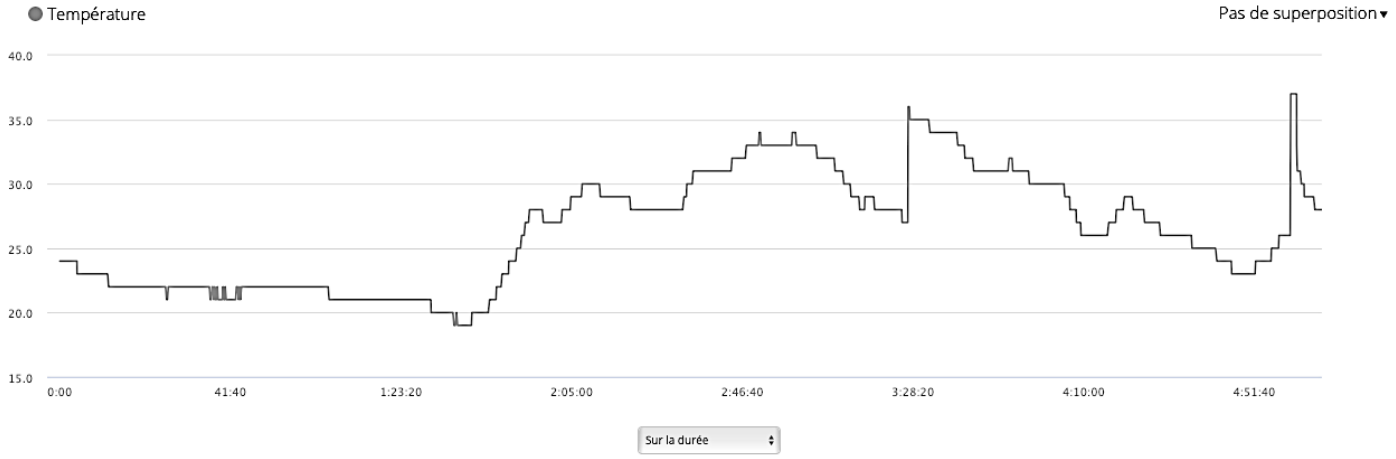
Namballe - San Ignacio

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

43.14 km	5:08:07	8.4 K/H	1,304 m
Distance	Temps	Vitesse moyenne	Gain alt

Sur la durée ▼ Personnaliser ▼





Statistiques | Intervalles | Temps dans les zones

Distance

43.14 km
Distance

Calories

2,418 C
Calories

Training Effect

3.8 Impact
Aérobie

1.6 Faible avantage
Anaérobique

Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

128 bpm
Fréquence cardiaque moyenne

162 bpm
Fréquence cardiaque maximale

Chronométrage

Allure | Vitesse

5:08:07
Temps

5:03:54
Temps de déplacement

7:48:45
Temps écoulé

8.4 K/H
Vitesse moyenne

8.5 K/H
Vitesse moyenne en déplacement

43.4 K/H
Vitesse max

Altitude

1,304 m
Gain alt

721 m
Perte d'altitude

696 m
Altitude minimale

1,611 m
Altitude maximale

Température

26.4 °C
Température moyenne

19.0 °C
Température minimale

37.0 °C
Température maximale