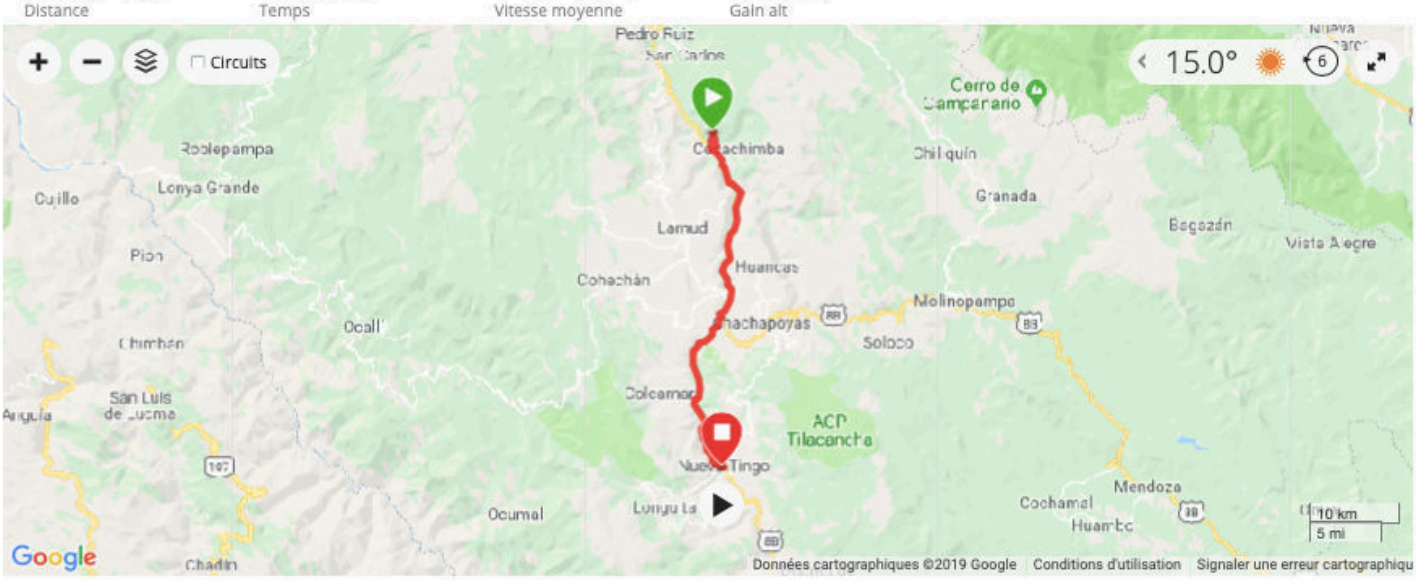
Vendredi 17 mai 19

CYCLISME SUR ROUTE ▼ PAR CHERRUAULT LE 17 MAI 2019 @ 07:48

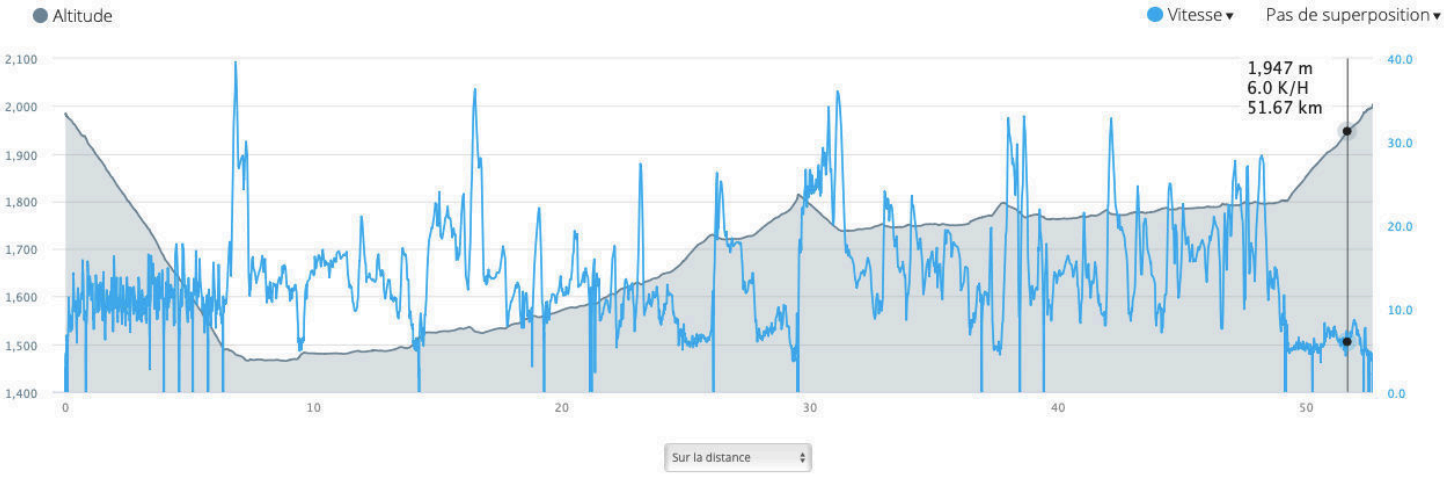
San Pablo - Tingo

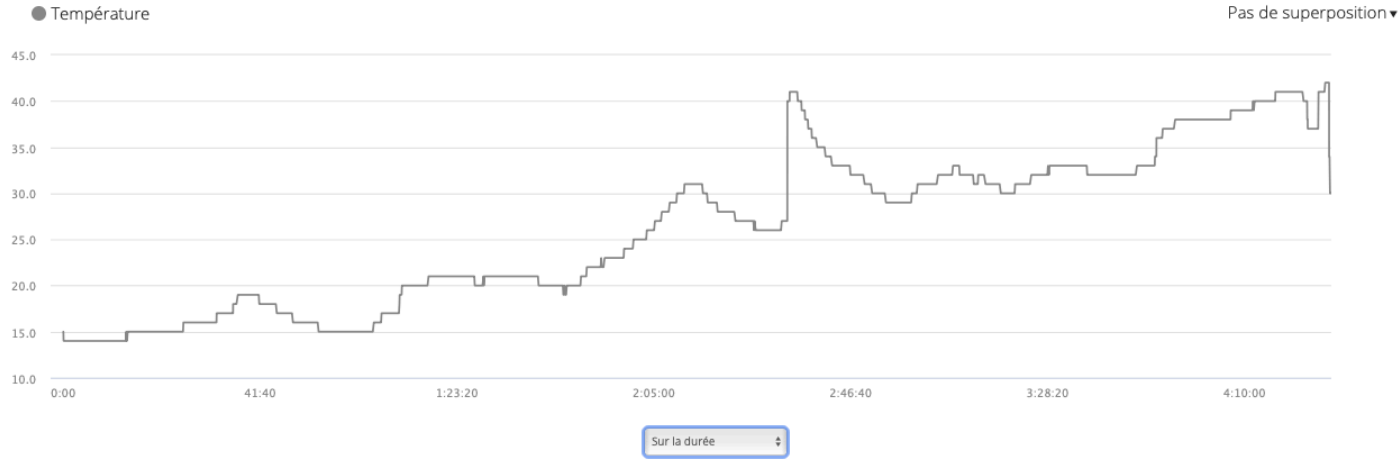
Type d'événement: Sans catégorie ▼ Parcours: JaenCajamrca ▼ Equipement: Ajouter

52.67 km	4:28:20	11.8 K/H	738 m
Distance	Temps	Vitesse moyenne	Gain alt



Sur la durée ▼ Personnaliser ▼





Statistiques | Intervalles | Temps dans les zones

Distance

52.67 km
Distance

Calories

1,649 C
Calories

Training Effect

3.3 Impact
Aérobie

0.4 Aucune amélioration
Anaérobique

Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

114 bpm
Fréquence cardiaque moyenne

160 bpm
Fréquence cardiaque maximale

Chronométrage

Allure | Vitesse

4:28:20
Temps

4:25:20
Temps de déplacement

6:00:35
Temps écoulé

11.8 K/H
Vitesse moyenne

11.9 K/H
Vitesse moyenne en déplacement

40.2 K/H
Vitesse max

Altitude

738 m
Gain alt

645 m
Perte d'altitude

1,465 m
Altitude minimale

2,003 m
Altitude maximale

Température

26.2 °C
Température moyenne

14.0 °C
Température minimale

42.0 °C
Température maximale