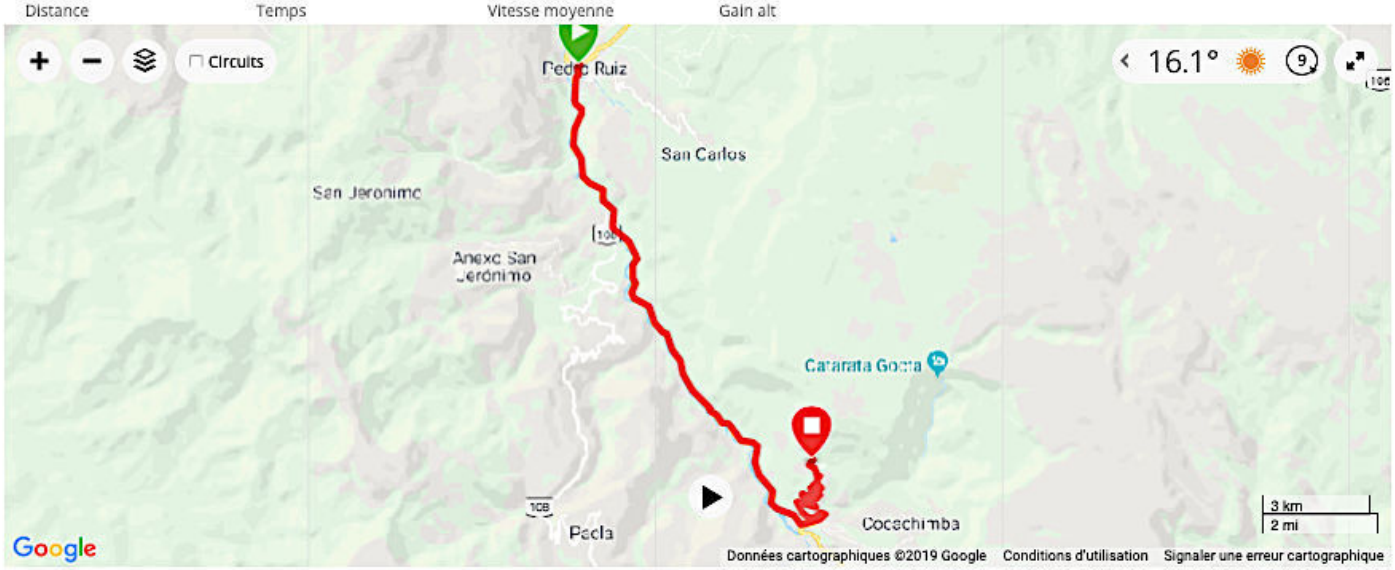
Jeudi 16 mai 19

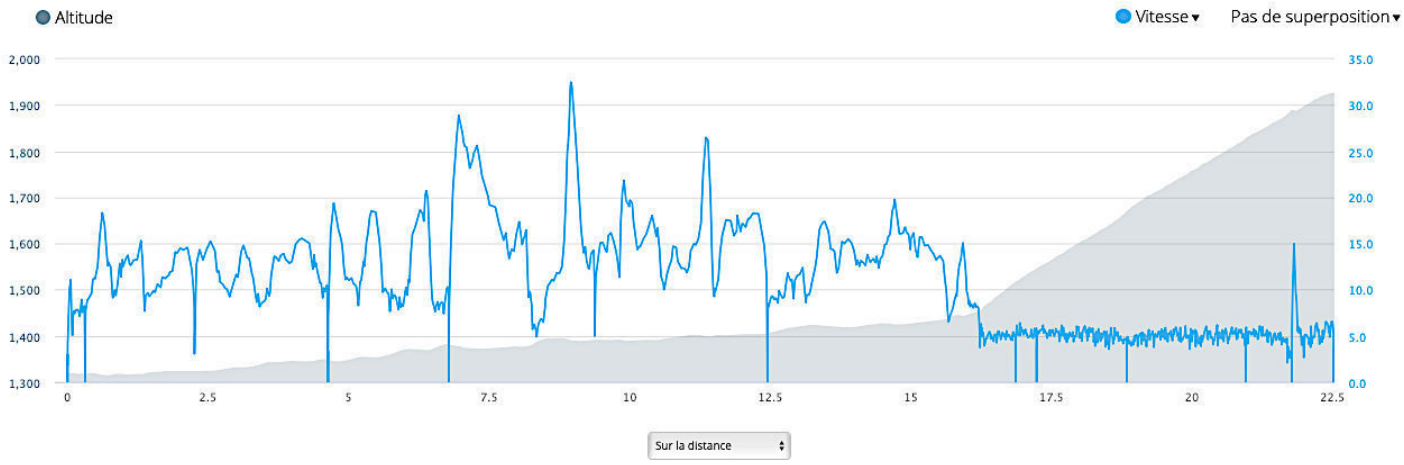
CYCLISME SUR ROUTE ▼ PAR CHERRUAULT LE JEUDI @ 08:20

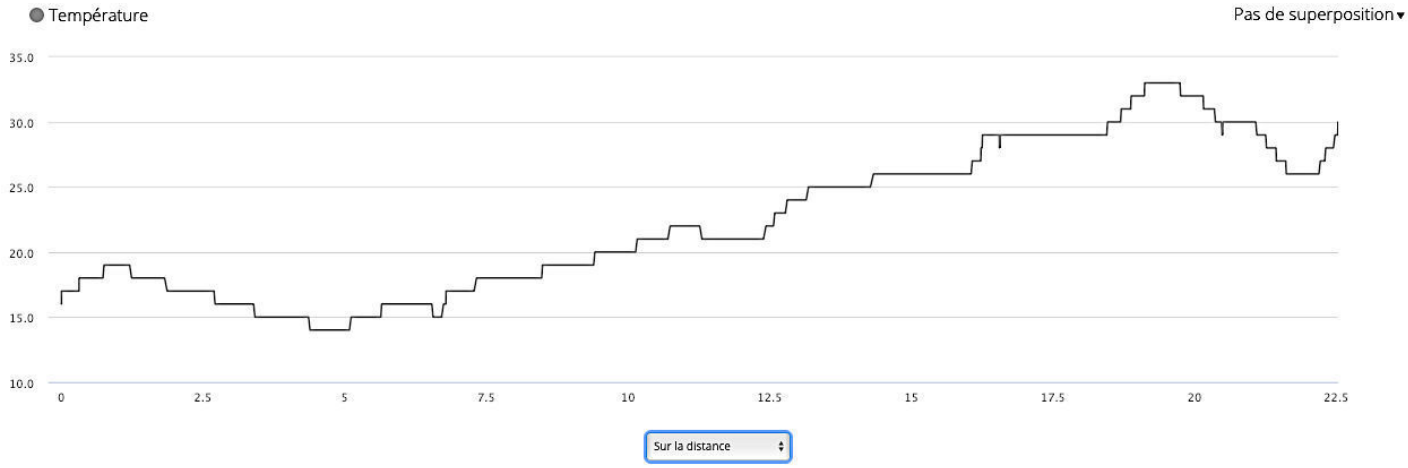
Pedro Ruiz - San Pablo

Type d'événement: Sans catégorie ▼ Parcours: Pedro Ruiz San Pablo ▼ Equipement: Ajouter

22.53 km	2:29:53	9.0 K/H	623 m
Distance	Temps	Vitesse moyenne	Gain alt







Statistiques | Intervalles | Temps dans les zones

Distance

22.53 km
Distance

Calories

1,123 C
Calories

Training Effect

3.3 Impact
Aérobie

0.1 Aucune amélioration
Anaérobique

Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

121 bpm
Fréquence cardiaque moyenne

152 bpm
Fréquence cardiaque maximale

Chronométrage

Allure | Vitesse

2:29:53
Temps

2:28:09
Temps de déplacement

2:59:33
Temps écoulé

9.0 K/H
Vitesse moyenne

9.1 K/H
Vitesse moyenne en déplacement

32.5 K/H
Vitesse max

Altitude

623 m
Gain alt

41 m
Perte d'altitude

1,315 m
Altitude minimale

1,927 m
Altitude maximale

Température

24.5 °C
Température moyenne

14.0 °C
Température minimale

33.0 °C
Température maximale