Dimanche 16 juin 2019

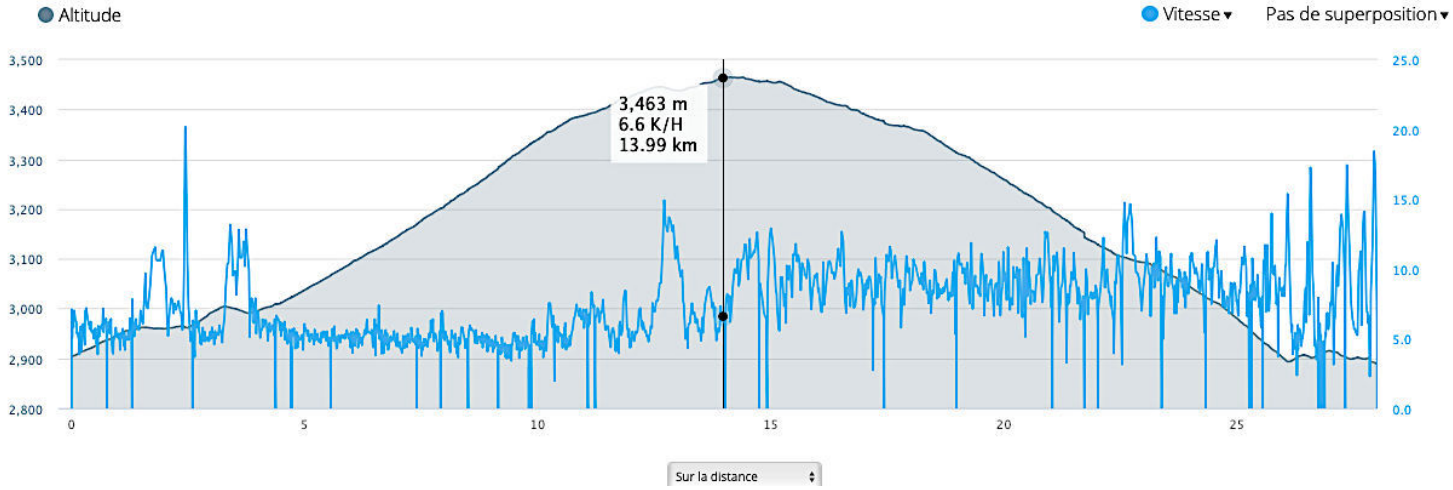
CYCLISME SUR ROUTE ▼ PAR CHERRUAULT LE 16 JUIN 2019 @ 08:20

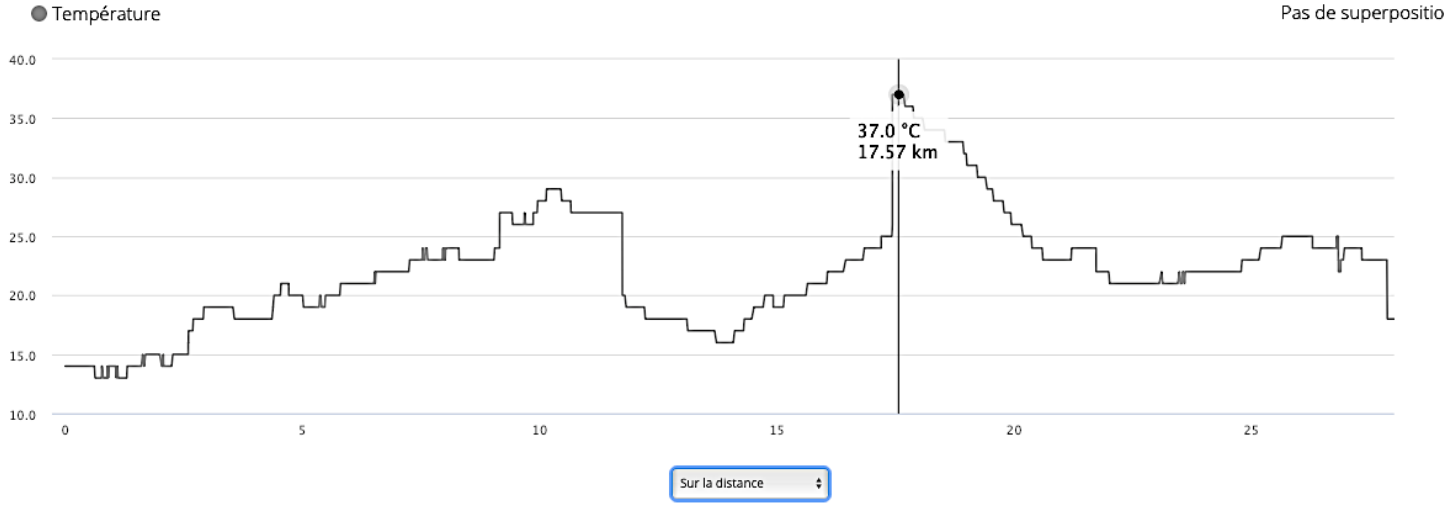
Cachicadan - Angasmarca

Type d'événement: Sans catégorie ▼ Parcours: Ebauche vers Pato ▼ Equipement: Ajouter

28.01 km	4:01:45	7.0 K/H	587 m
Distance	Durée	Vitesse moyenne	Gain alt

Sur la durée ▼ Personnaliser ▼





Statistiques | Circuits | Temps dans les zones

Distance

28.01 km
Distance

Calories

1,319 C
Calories

Training Effect

2.0 Maintien
Aérobie

0.0 Aucune amélioration
Anaérobique

Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

108 bpm
Fréquence cardiaque moyenne

137 bpm
Fréquence cardiaque maximale

Chronométrage

Allure | Vitesse

4:01:45
Durée

3:57:48
Temps de déplacement

7:27:14
Temps écoulé

7.0 K/H
Vitesse moyenne

7.1 K/H
Vitesse moyenne en déplacement

20.3 K/H
Vitesse max

Altitude

587 m
Gain alt

558 m
Perte d'altitude

2,888 m
Altitude minimale

3,465 m
Altitude maximale

Température

22.0 °C
Température moyenne

13.0 °C
Température minimale

37.0 °C
Température maximale