

Distance Training Effect ② 37.92 km 2.9 Maintien Distance Aéroble 0.3 Aucune amélioration Calories Anaérobique 1,371 C Calories Fréquence cardiaque % max. Zones 122 bpm Fréquence cardiaque moyenne 152 bpm Fréquence cardiaque maximale Chronométrage Allure 3:22:39 Durée 3:19:14 Temps de déplacement 4:06:00 Temps écoulé 11.2 K/H Vitesse moyenne

11.4 K/H

40.4 K/H Vitesse max

Vitesse moyenne en déplacement

Altitude 655 m Gain alt 264 m Perte d'altitude 2,269 m Altitude minimale 2,675 m Altitude maximale

Température

Température moyenne

Température minimale

Température maximale

22.7 °C

11.0 °C

32.0 °C