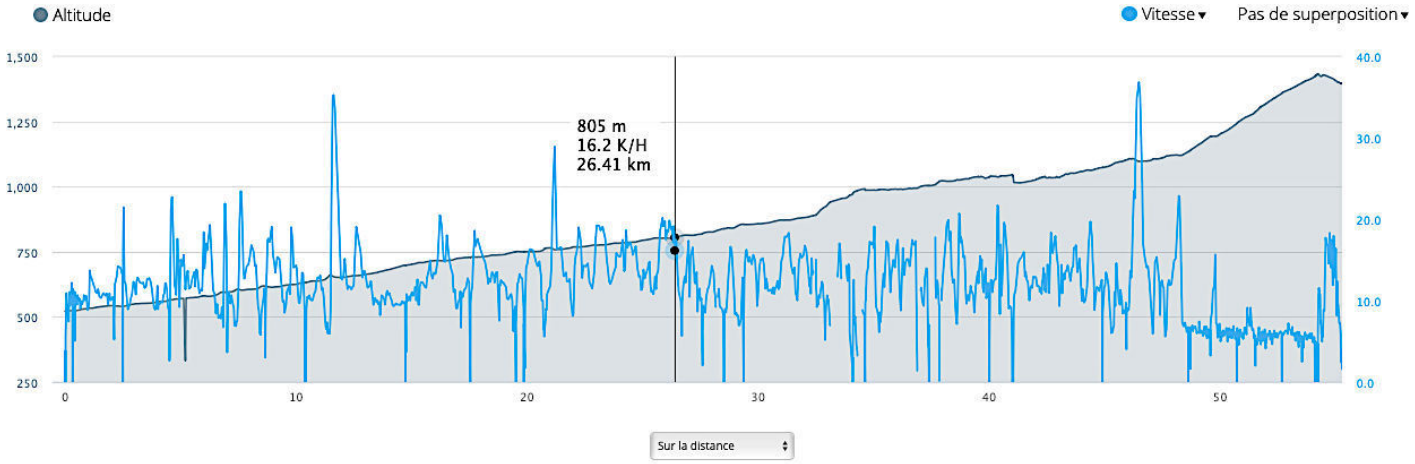
Mercredi 26 juin 2019

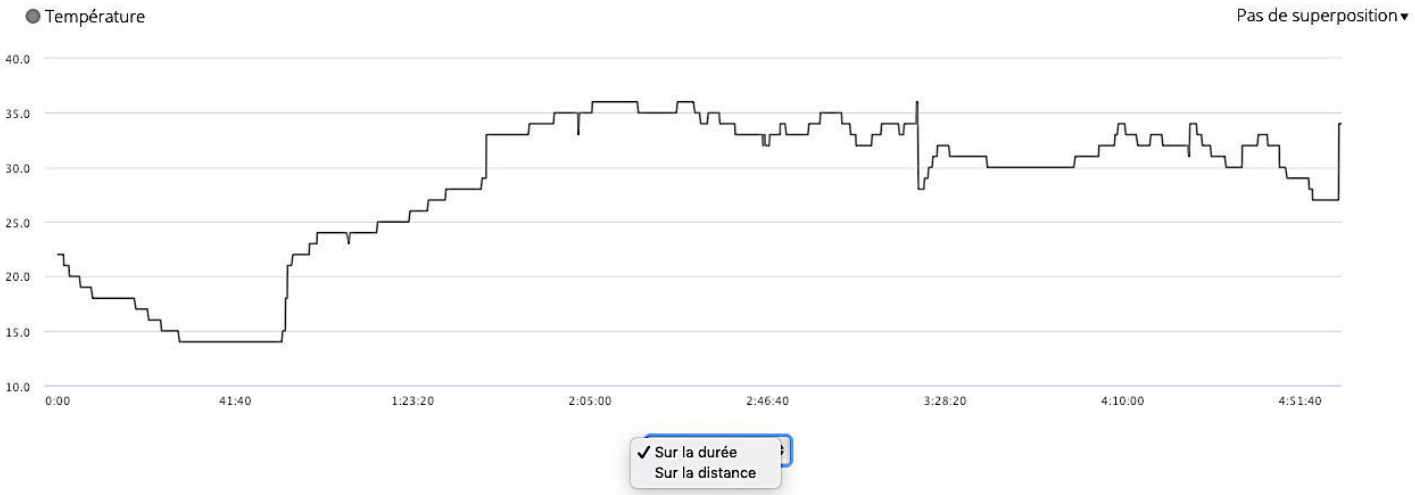
CYCLISME SUR ROUTE ▼ PAR CHERRUAULT LE 26 JUIN 2019 @ 08:23

Chunquicara-Nueva Esperanza

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

55.27 km	5:01:19	11.0 K/H	977 m
Distance	Durée	Vitesse moyenne	Gain alt





Statistiques | Circuits | Temps dans les zones

Distance

55.27 km
Distance

Calories

2,010 C
Calories

Training Effect

3.1 Impact
Aérobie

0.3 Aucune amélioration
Anaérobique

Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

120 bpm
Fréquence cardiaque moyenne

148 bpm
Fréquence cardiaque maximale

Chronométrage

Allure | Vitesse

5:01:19
Durée

4:49:31
Temps de déplacement

8:11:24
Temps écoulé

11.0 K/H
Vitesse moyenne

11.5 K/H
Vitesse moyenne en déplacement

37.7 K/H
Vitesse max

Altitude

977 m
Gain alt

108 m
Perte d'altitude

331 m
Altitude minimale

1,434 m
Altitude maximale

Température

28.4 °C
Température moyenne

14.0 °C
Température minimale

36.0 °C
Température maximale