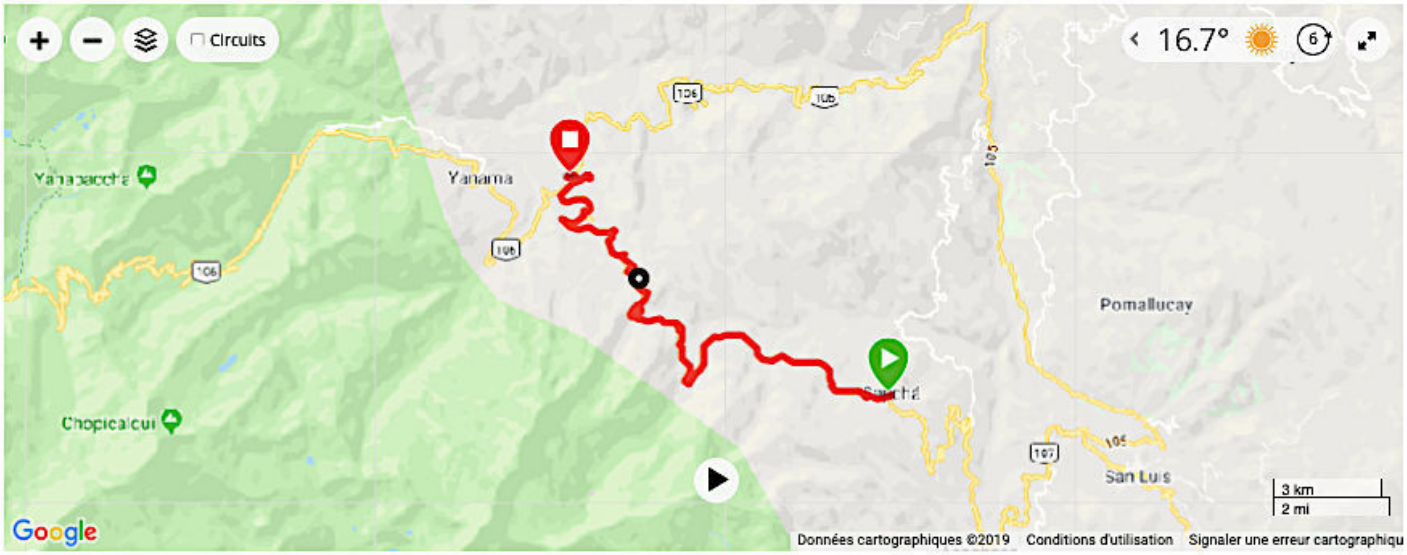
Mardi 9 juillet 2019

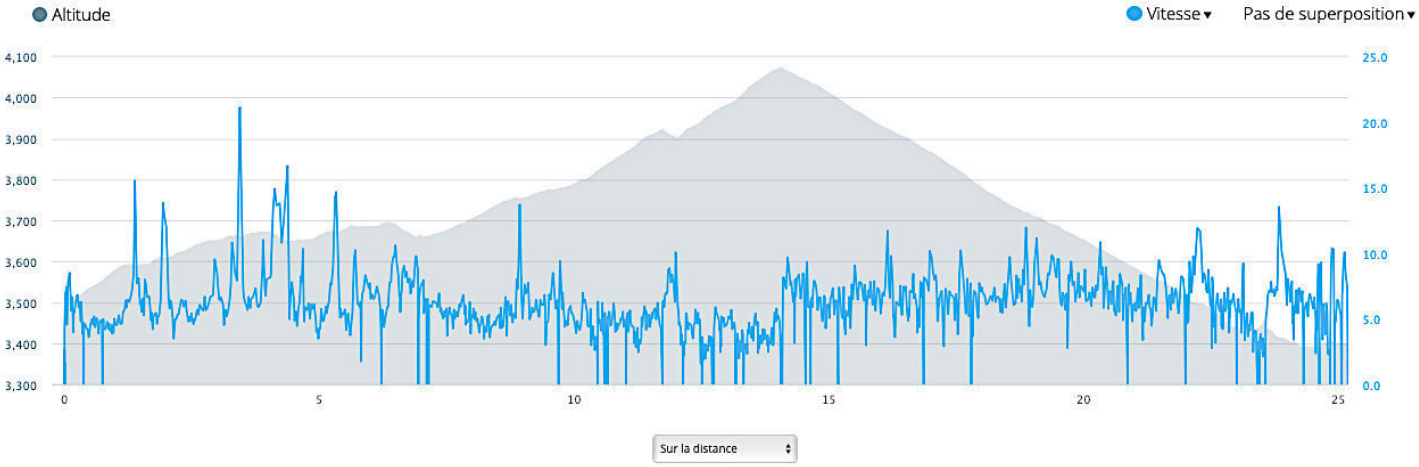
CYCLISME SUR ROUTE ▼ PAR CHERRUAULT LE 9 JUILLET 2019 @ 08:25

Sapcha - Yanama

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

25.19 km	4:16:37	5.9 K/H	647 m
Distance	Durée	Vitesse moyenne	Gain alt





Distance

25.19 km
Distance

Calories

1,580 C
Calories

Training Effect

2.8 Maintien
Aérobie

1.7 Faible avantage
Anaérobique

Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

114 bpm
Fréquence cardiaque moyenne

156 bpm
Fréquence cardiaque maximale

Chronométrage

Allure | Vitesse

4:16:37
Durée

4:09:51
Temps de déplacement

8:32:12
Temps écoulé

5.9 K/H
Vitesse moyenne

6.0 K/H
Vitesse moyenne en déplacement

21.4 K/H
Vitesse max

Altitude

647 m
Gain alt

743 m
Perte d'altitude

3,391 m
Altitude minimale

4,076 m
Altitude maximale

Température

21.7 °C
Température moyenne

14.0 °C
Température minimale

30.0 °C
Température maximale