Mercredi 10 juillet 2019

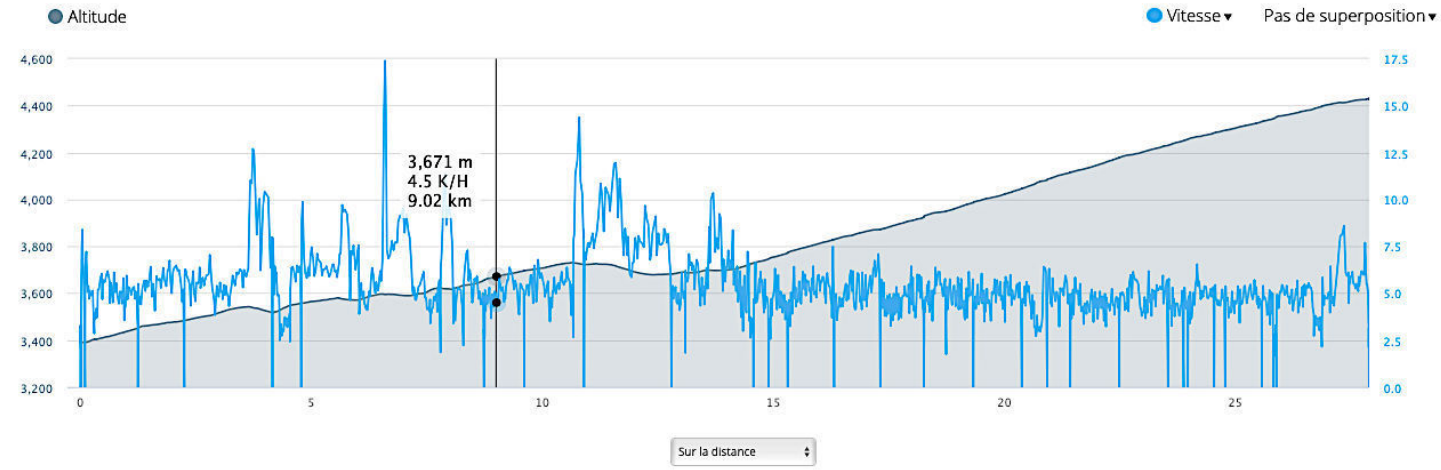
CYCLISME SUR ROUTE ▼ PAR CHERRUAULT LE 10 JUILLET 2019 @ 07:51

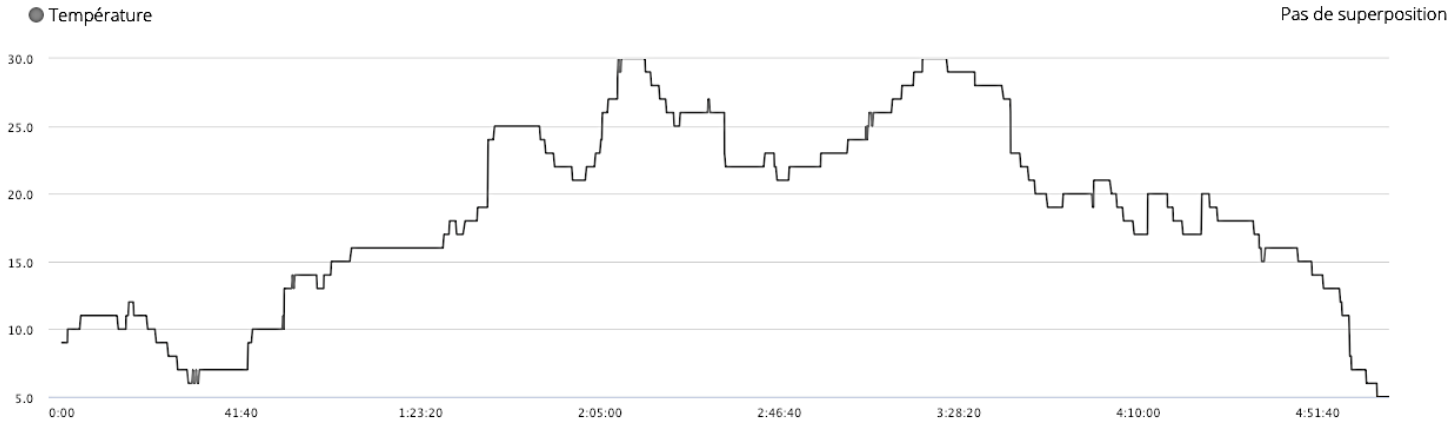
Yanama -Camping sauvage

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

27.89 km	5:08:12	5.4 K/H	1,039 m
Distance	Durée	Vitesse moyenne	Gain alt

Sur la durée ▼ Personnaliser ▼





Distance

27.89 km
Distance

Calories

2,515 C
Calories

Training Effect

3.4 Impact
Aérobie

0.3 Aucune amélioration
Anaérobique

Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

129 bpm
Fréquence cardiaque moyenne

152 bpm
Fréquence cardiaque maximale

Chronométrage

Allure | Vitesse

5:08:12
Durée

5:01:54
Temps de déplacement

8:26:59
Temps écoulé

5.4 K/H
Vitesse moyenne

5.5 K/H
Vitesse moyenne en déplacement

17.8 K/H
Vitesse max

Altitude

1,039 m
Gain alt

102 m
Perte d'altitude

3,390 m
Altitude minimale

4,430 m
Altitude maximale

Température

18.7 °C
Température moyenne

5.0 °C
Température minimale

30.0 °C
Température maximale