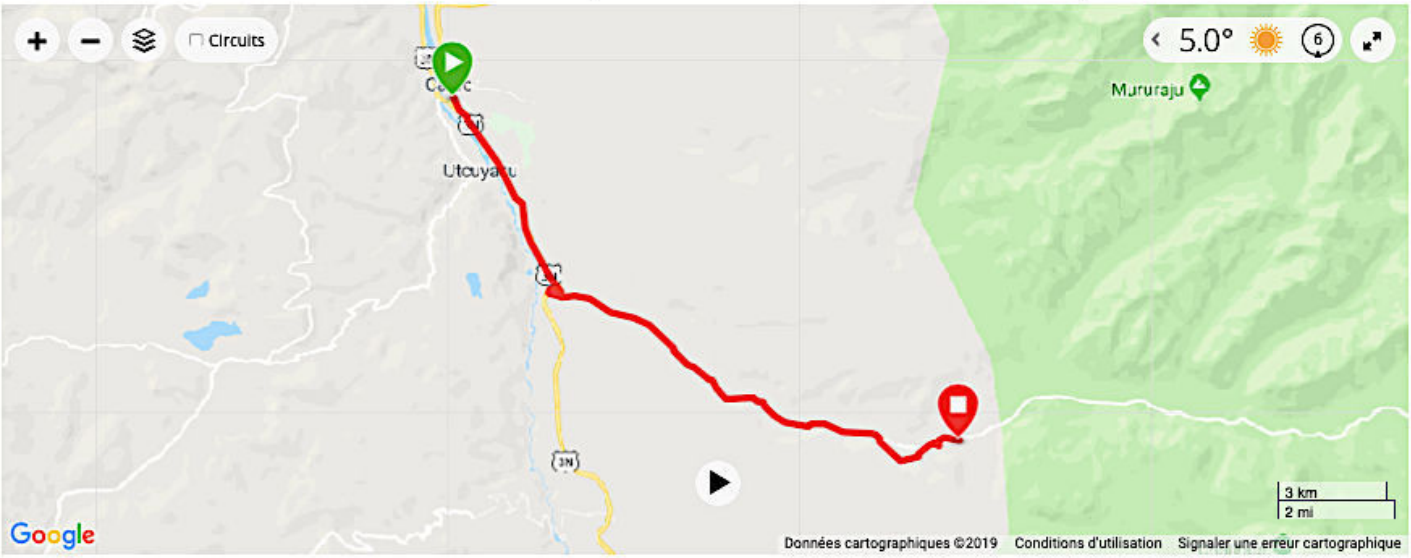
Mercredi 17 juillet 2019

CYCLISME SUR ROUTE ▼ PAR CHERRUAULT LE 17 JUILLET 2019 @ 08:04

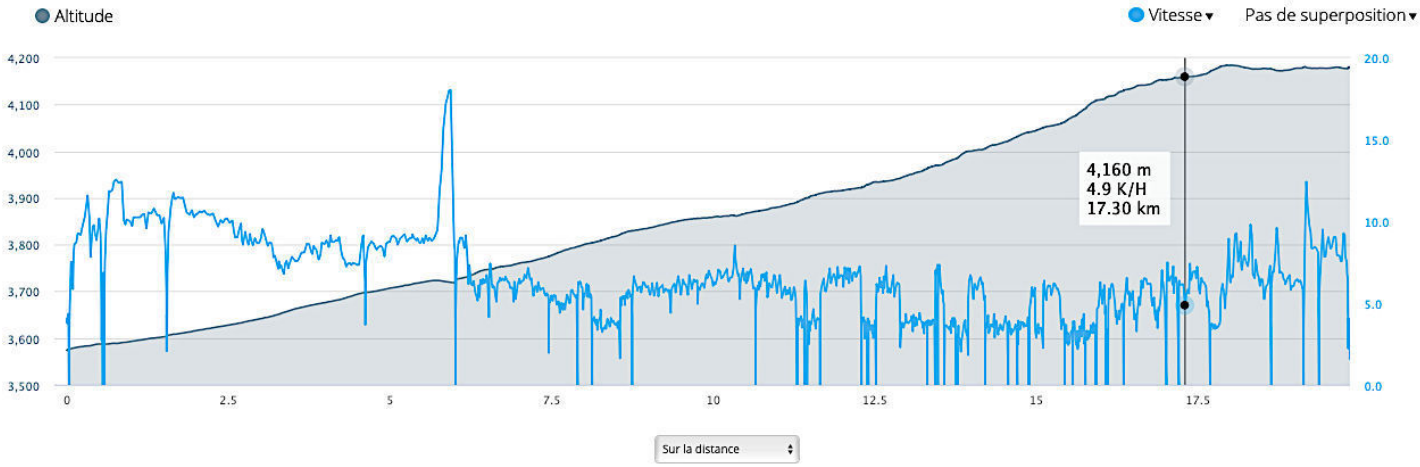
Catac - Carpa (entrée parc Huascaran)

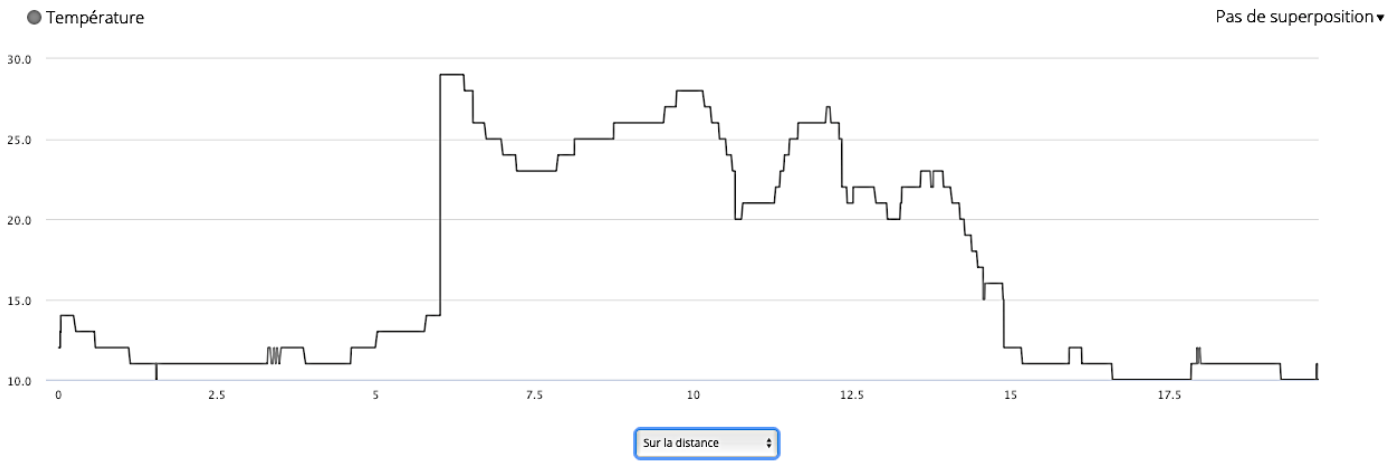
Type d'événement: Sans catégorie ▼ Parcours: Catac - Oyon1 ▼ Equipement: Ajouter

19.85 km	3:20:20	5.9 K/H	555 m	0 W
Distance	Durée	Vitesse moyenne	Gain alt	Puissance moy.



Sur la durée ▼ Personnaliser ▼





Statistiques | Circuits | Temps dans les zones

Distance

19.85 km
Distance

Calories

1,577 C
Calories

Training Effect

2.8 Maintien
Aérobie

2.1 Maintien
Anaérobique

Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

126 bpm
Fréquence cardiaque moyenne

154 bpm
Fréquence cardiaque maximale

Chronométrage

Allure | Vitesse

3:20:20
Durée

3:15:18
Temps de déplacement

6:23:40
Temps écoulé

5.9 K/H
Vitesse moyenne

6.1 K/H
Vitesse moyenne en déplacement

18.8 K/H
Vitesse max

Altitude

555 m
Gain alt

26 m
Perte d'altitude

3,573 m
Altitude minimale

4,185 m
Altitude maximale

Température

17.5 °C
Température moyenne

10.0 °C
Température minimale

29.0 °C
Température maximale