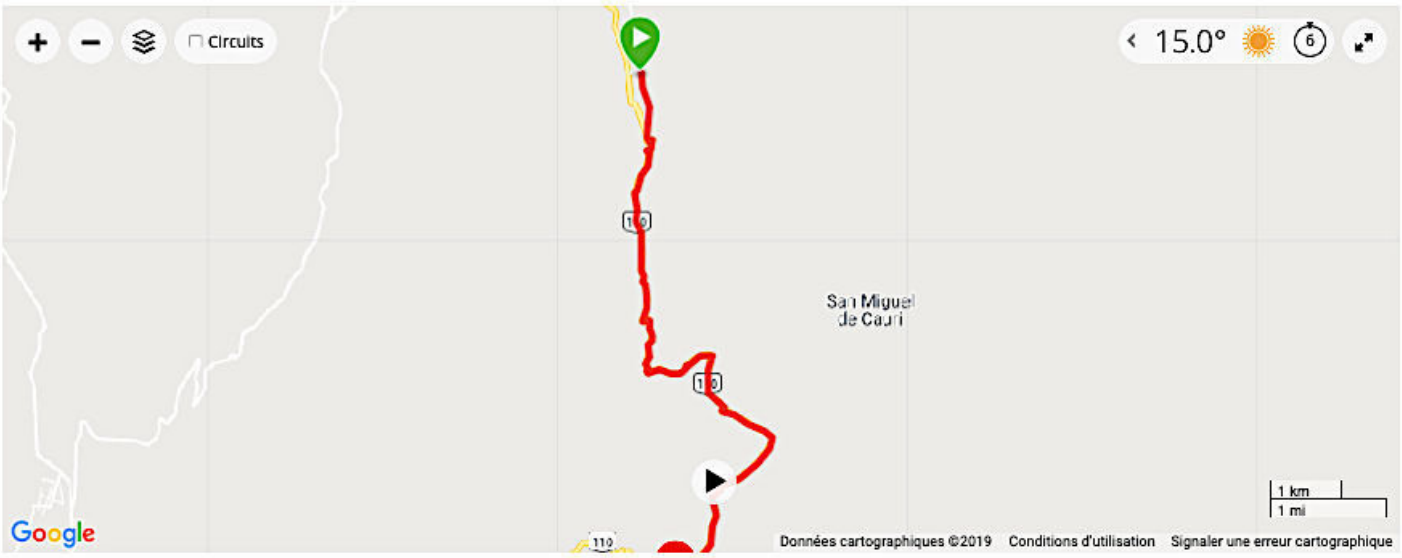
Jeudi 25 juillet 2019

CYCLISME SUR ROUTE ▼ PAR CHERRUAULT LE 25 JUILLET 2019 @ 09:18

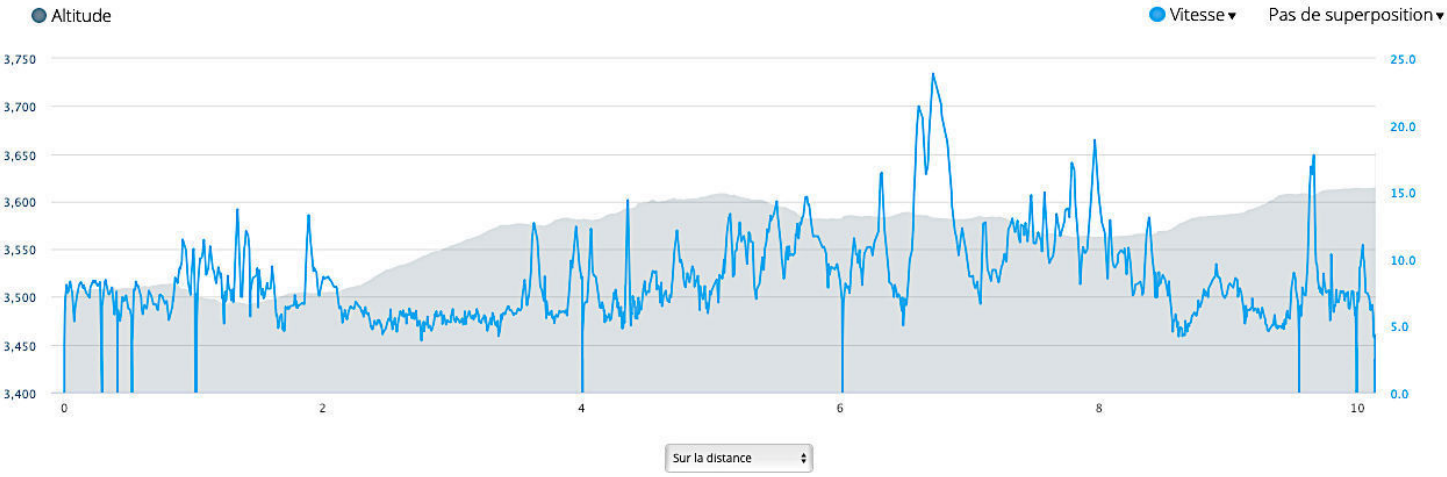
Jesús - St Miguel de Cauri

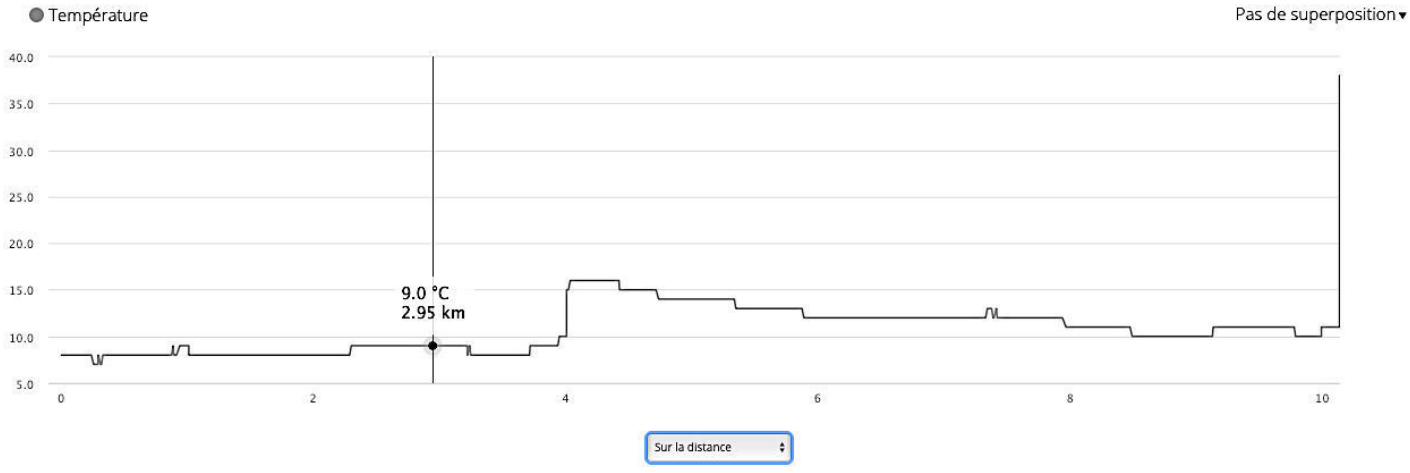
Type d'événement: Sans catégorie ▼ Parcours: Cauri Oyon ▼ Equipement: Ajouter

10.14 km	1:17:59	7.8 K/H	196 m	0 W
Distance	Durée	Vitesse moyenne	Gain alt	Puissance moy.



Sur la durée ▼ Personnaliser ▼





Statistiques | Circuits | Temps dans les zones

Distance

10.14 km
Distance

Calories

485 C
Calories

Training Effect

2.3 Maintien
Aérobie

0.1 Aucune amélioration
Anaérobique

Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

111 bpm
Fréquence cardiaque moyenne

143 bpm
Fréquence cardiaque maximale

Chronométrage

Allure | Vitesse

1:17:59
Durée

1:17:12
Temps de déplacement

3:59:52
Temps écoulé

7.8 K/H
Vitesse moyenne

7.9 K/H
Vitesse moyenne en déplacement

23.9 K/H
Vitesse max

Altitude

196 m
Gain alt

82 m
Perte d'altitude

3,493 m
Altitude minimale

3,652 m
Altitude maximale

Température

10.5 °C
Température moyenne

7.0 °C
Température minimale

38.0 °C
Température maximale