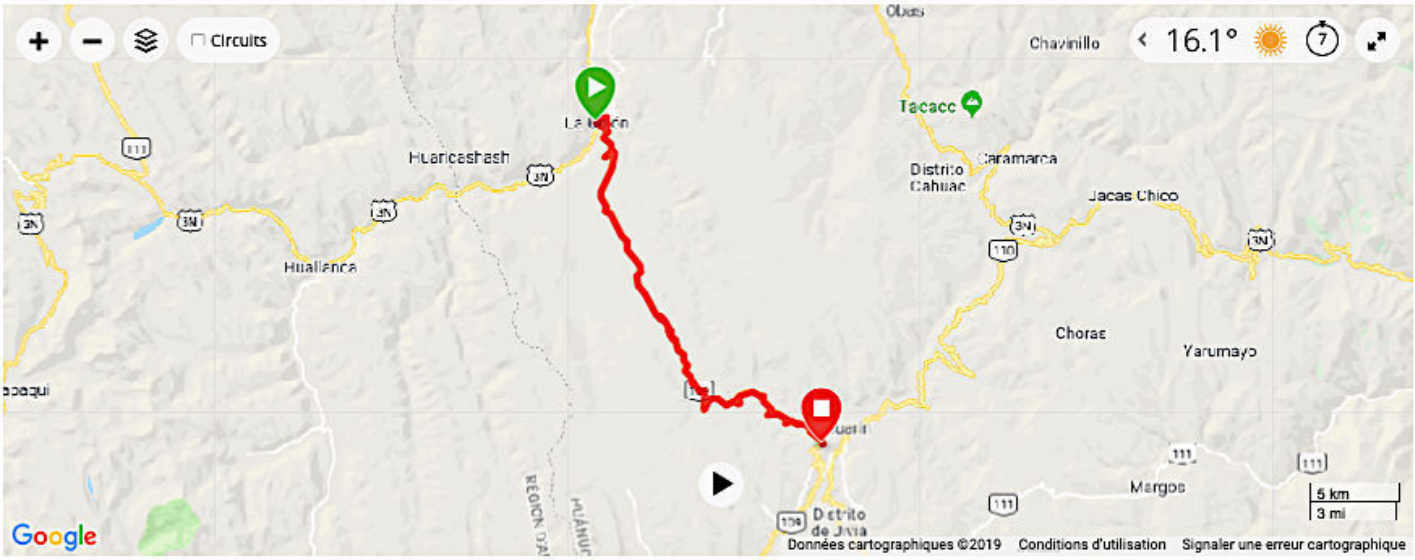
Mardi 23 juillet 2019

CYCLISME SUR ROUTE ▼ PAR CHERRUAULT LE 23 JUILLET 2019 @ 08:25

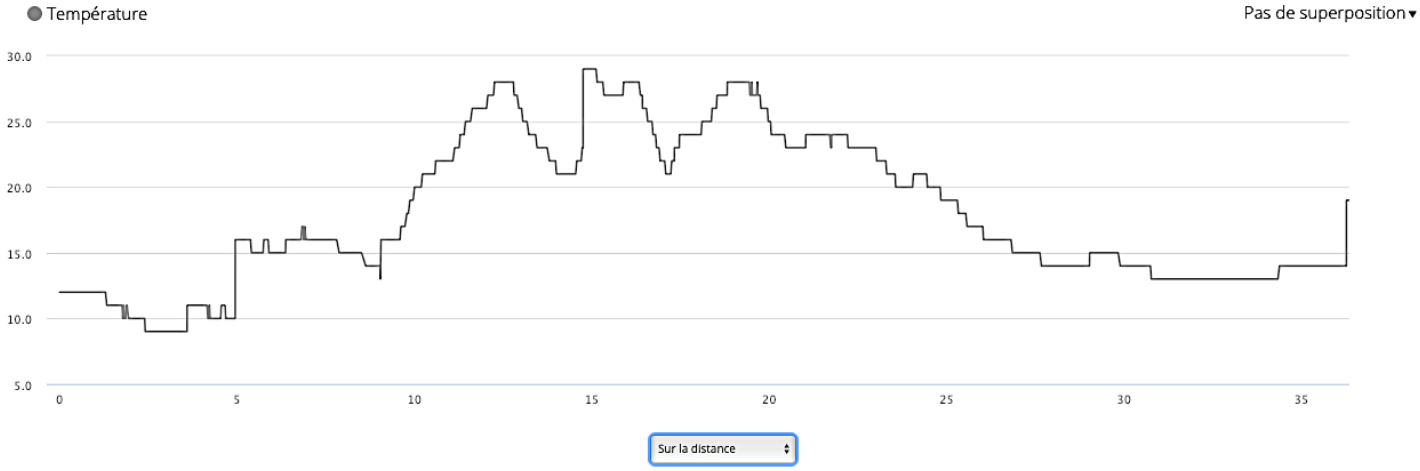
La Union - Rondos

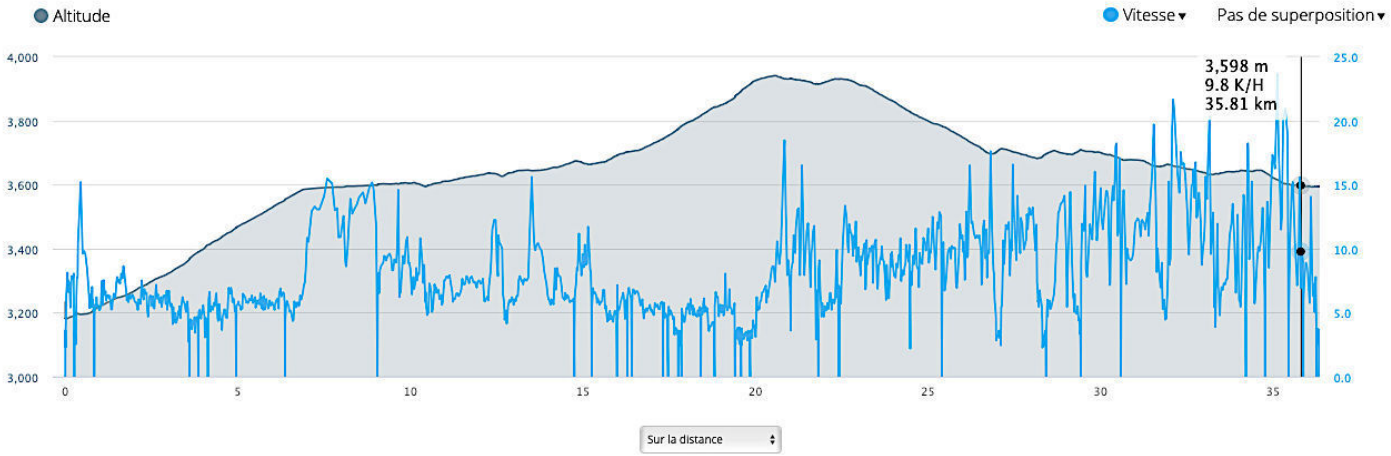
Type d'événement: Sans catégorie ▼ Parcours: La Union - Oyon ▼ Equipement: Ajouter

36.34 km	4:58:25	7.3 K/H	807 m	0 W
Distance	Durée	Vitesse moyenne	Gain alt	Puissance moy.



Sur la durée ▼ Personnaliser ▼





Statistiques | Circuits | Temps dans les zones

Distance

36.34 km
Distance

Calories

2,081 C
Calories

Training Effect

3.6 Impact
Aérobie

2.0 Maintien
Anaérobique

Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

124 bpm
Fréquence cardiaque moyenne

157 bpm
Fréquence cardiaque maximale

Chronométrage

Allure | Vitesse

4:58:25
Durée

4:53:19
Temps de déplacement

7:51:43
Temps écoulé

7.3 K/H
Vitesse moyenne

7.4 K/H
Vitesse moyenne en déplacement

23.7 K/H
Vitesse max

Altitude

807 m
Gain alt

464 m
Perte d'altitude

3,181 m
Altitude minimale

3,942 m
Altitude maximale

Température

18.6 °C
Température moyenne

9.0 °C
Température minimale

29.0 °C
Température maximale