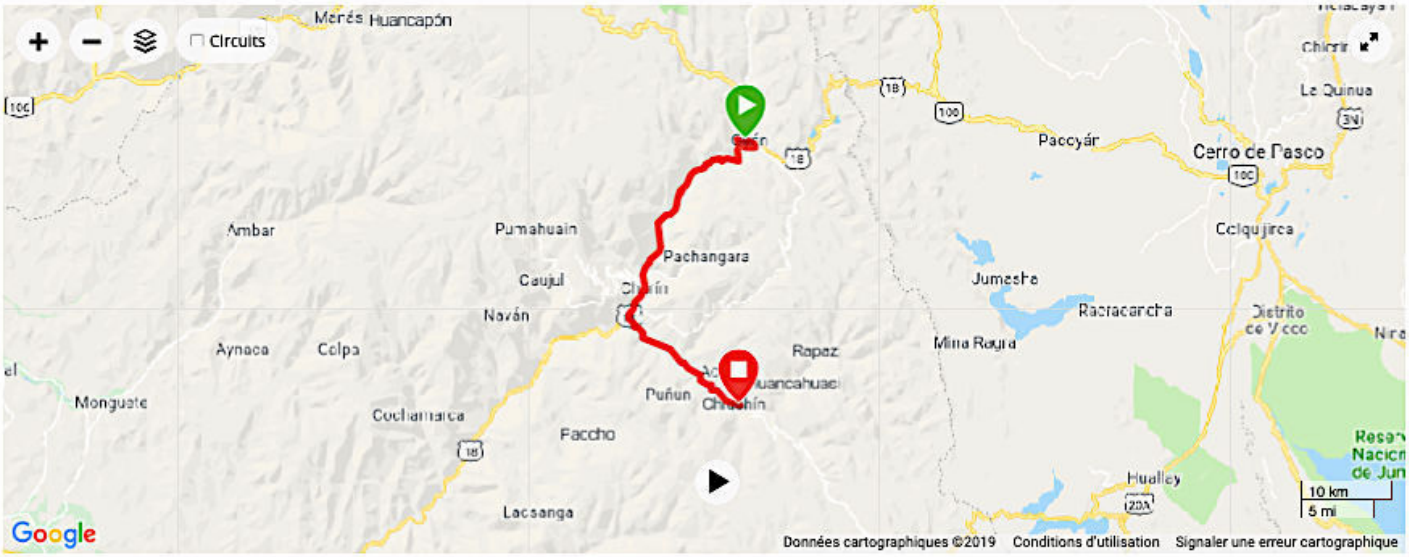
Mercredi 31 juillet 2019

CYCLISME SUR ROUTE ▼ PAR CHERRUAULT LE 31 JUILLET 2019 @ 08:34

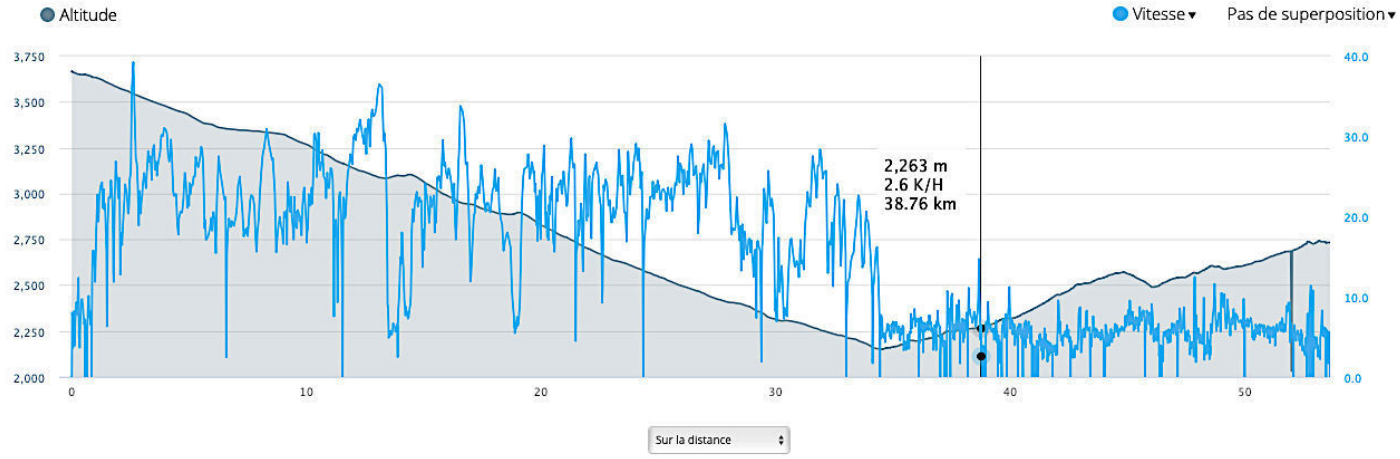
Oyón - Chuichin

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

53.62 km	5:18:12	10.1 K/H	709 m	0 W
Distance	Durée	Vitesse moyenne	Gain alt	Puissance moy.



Sur la durée ▼ Personnaliser ▼



Statistiques | Circuits | Temps dans les zones

Distance

53.62 km
Distance

Calories

1,417 C
Calories

Training Effect

3.6 Impact
Aérobie

2.2 Maintien
Anaérobique

Fréquence cardiaque

bpm | % max. | Zones

90 bpm
Fréquence cardiaque moyenne

162 bpm
Fréquence cardiaque maximale

Chronométrage

Allure | Vitesse

5:18:12
Durée

5:10:23
Temps de déplacement

8:55:16
Temps écoulé

10.1 K/H
Vitesse moyenne

10.4 K/H
Vitesse moyenne en déplacement

39.4 K/H
Vitesse max

Altitude

709 m
Gain alt

1,572 m
Perte d'altitude

2,031 m
Altitude minimale

3,667 m
Altitude maximale

Température

25.6 °C
Température moyenne

7.0 °C
Température minimale

45.0 °C
Température maximale