



Тренировочный журнал

KETTLER WORLD TOURS 2.0

Имя:	Alex	Дорога:	Saint-Petersburg
Имя:	Glad	Дом:	home
Тренажер:	X1	Типа маршрута:	Puls
Маршрут:	30-минутная тренировка по пересеченной местности (интенсивная)		
Комментарии:	Сопротивление/диапазон пульса: 90% пиковый/65% восстановление = 150-110 уд/мин The example is based on a 50-year old.		
Дата:	11.01.2018 16:46		

Тренировочные данные

Тренировочное время:	00:30:00 ч.:мин:сек			
Тренировочная дистанция:	13.30 km			
Расход энергии	150 kCal			
Вес:	107 кг			
Фитнес-оценка:	2.4 (Начальный пульс 143, Конечный пульс 116, Разница -27)			
	Средн.	Минимум	Максимум	
Скорость:	26.77	8.20	34.20	km/h
Пульс:	128	90	159	уд/м
Нагрузка:	87	25	150	Ватт
Об/мин	75	23	96	1/мин
Темп:	2.29	1.75	7.32	мин/км
Пульс в виде процента:	76.2	53.6	94.6	

Нагрузка в В; Пульс в уд/мин; Об/мин в 1/мин; Скорость в км/ч; Энергия в кКал; Пульс в процентах



