



# 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:** 12.01.2018 10:38

---

### Тренировочные данные

**Тренировочное время:** 00:30:00 ч.:мин:сек  
**Тренировочная дистанция:** 12.80 km  
**Расход энергии:** 202 kCal  
**Вес:** 107 кг  
**Фитнес-оценка:** 1.0 (Начальный пульс 166, Конечный пульс 128, Разница -38 )

	<b>Средн.</b>	<b>Минимум</b>	<b>Максимум</b>	
<b>Скорость:</b>	25.79	20.30	27.80	km/h
<b>Пульс:</b>	142	86	166	уд/м
<b>Нагрузка:</b>	118	25	150	Ватт
<b>Об/мин</b>	72	57	78	1/мин
<b>Темп:</b>	2.33	2.16	2.96	мин/км
<b>Пульс в виде процента:</b>	84.8	51.2	98.8	



