



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:	14.01.2018 19:55		

Тренировочные данные

Тренировочное время:	00:30:00 ч::мин:сек			
Тренировочная дистанция:	11.60 km			
Расход энергии	160 kCal			
Вес:	107 кг			
Фитнес-оценка:	3.0 (Начальный пульс 121, Конечный пульс 100, Разница -21)			
	Средн.	Минимум	Максимум	
Скорость:	23.25	14.20	25.30	km/h
Пульс:	118	79	126	уд/м
Нагрузка:	93	25	105	Ватт
Об/мин	65	40	71	1/мин
Темп:	2.58	2.37	4.23	мин/км
Пульс в виде процента:	70.2	47.0	75.0	



