



Тренировочный журнал

KETTLER WORLD TOURS 2.0

Имя:	Alex	Дорога:	Saint-Petersburg
Имя:	Glad	Дом:	home
Тренажер:	X1	Типа маршрута:	Puls
Маршрут:	30 Minuten Querfeldein extensiv		
Комментарии:	Belastungs-/Pulskorridor: 90% - 70% = 150 - 120 1/min Das Beispiel bezieht sich auf einen 50-Jährigen.		
Дата:	12.12.2018 16:02		

Тренировочные данные

Тренировочное время:	00:30:00 ч.:мин:сек			
Тренировочная дистанция:	11.60 km			
Расход энергии	139 kCal			
Вес:	107 кг			
Фитнес-оценка:	4.1 (Начальный пульс 122, Конечный пульс 105, Разница -17)			
	Средн.	Минимум	Максимум	
Скорость:	23.31	17.10	27.40	km/h
Пульс:	118	93	128	уд/м
Нагрузка:	81	25	105	Ватт
Об/мин	66	48	77	1/мин
Темп:	2.58	2.19	3.51	мин/км
Пульс в виде процента:	70.5	55.7	76.6	