



Тренировочный журнал

KETTLER WORLD TOURS 2.0

Имя:	Alex	Дорога:	Saint-Petersburg
Имя:	Glad	Дом:	home
Тренажер:	X1	Типа маршрута:	Puls
Маршрут:	22 Minuten Crosstraining intensiv		
Комментарии:	Belastungs-/Pulskorridor: 75% +/-10% = 145 - 110 1/min Das Beispiel bezieht sich auf einen 50-Jährigen.		
Дата:	13.12.2018 22:58		

Тренировочные данные

Тренировочное время:	00:22:00 ч::мин:сек			
Тренировочная дистанция:	8.60 km			
Расход энергии	136 kCal			
Вес:	107 кг			
Фитнес-оценка:	1.3 (Начальный пульс 125, Конечный пульс 98, Разница -27)			
	Средн.	Минимум	Максимум	
Скорость:	23.67	7.40	25.30	km/h
Пульс:	114	79	127	уд/м
Нагрузка:	108	25	120	Ватт
Об/мин	67	21	71	1/мин
Темп:	2.54	2.37	8.11	мин/км
Пульс в виде процента:	68.3	47.3	76.0	



