



Тренировочный журнал

KETTLER WORLD TOURS 2.0

Имя:	Alex	Дорога:	Saint-Petersburg
Имя:	Glad	Дом:	home
Тренажер:	X1	Типа маршрута:	Puls
Маршрут:	60 Minuten Intervalltraining extensiv		
Комментарии:	Belastungs-/Pulskorridor: 90% Spitze / 65% Erholungsphase = 150 - 110 1/min Das Beispiel bezieht sich auf einen 50-Jährigen.		
Дата:	14.12.2018 11:42		

Тренировочные данные

Тренировочное время:	01:00:00 ч::мин:сек			
Тренировочная дистанция:	23.40 km			
Расход энергии	283 kCal			
Вес:	107 кг			
Фитнес-оценка:	5.3 (Начальный пульс 118, Конечный пульс 108, Разница -10)			
	Средн.	Минимум	Максимум	
Скорость:	23.44	17.80	26.70	km/h
Пульс:	120	83	128	уд/м
Нагрузка:	82	25	120	Ватт
Об/мин	66	50	75	1/мин
Темп:	2.56	2.25	3.37	мин/км
Пульс в виде процента:	71.7	49.7	76.6	



