



Тренировочный журнал

KETTLER WORLD TOURS 2.0

Имя:	Alex	Дорога:	Saint-Petersburg
Имя:	Glad	Дом:	home
Тренажер:	X1 (Трековый велосипед)	Типа маршрута:	Animation
Маршрут:	10 BW-Laupheim		
Комментарии:	Baden-Württemberg, Nähe: Stadt Laupheim		
Дата:	15.12.2018 13:34		

Тренировочные данные

Тренировочное время:	00:34:43 ч.:мин:сек			
Тренировочная дистанция:	15.08 km			
Расход энергии	266 kCal			
Общий наклон:	47.7 м			
Вес:	107 кг			
Фактор реальности:	80 %			
	Средн.	Минимум	Максимум	
Скорость:	26.08	3.90	41.46	km/h
Наклон:	0.17	-2.71	3.15	%
Пульс:	134	80	151	уд/м
Нагрузка:	133	25	165	Ватт
Об/мин	67	14	84	1/мин
Передача:	14	2	20	
Темп:	2.42	1.45	15.37	мин/км
Пульс в виде процента:	80.4	47.9	90.4	
Рост:	497	489	505	м
Авто:	150	120	150	Ватт

лин; Об/мин в 1/мин; Скорость в км/ч; Наклон в %; Подъем в м; Энергия в кКал; Передача; Пульс в процентах в %; Авто в В; Дистанция в км; Время в с; Макси



