



Тренировочный журнал

KETTLER WORLD TOURS 2.0

Имя:	Alex	Дорога:	Russia
Имя:	Glad	Дом:	Saint-Petersburg
Тренажер:	X1 (Трековый велосипед)	Типа маршрута:	Animation
Маршрут:	Avantis 20 km		
Комментарии:			
Дата:	15.12.2018 20:24		

Тренировочные данные

Тренировочное время:	00:20:02 ч.:мин:сек			
Тренировочная дистанция:	6.99 km			
Расход энергии	149 kCal			
Общий наклон:	70.3 м			
Вес:	110 кг			
Фактор реальности:	80 %			
	Средн.	Минимум	Максимум	
Скорость:	20.92	2.14	53.96	км/ч
Наклон:	1.23	-13.02	6.79	%
Пульс:	137	81	147	уд/м
Нагрузка:	129	25	253	Ватт
Об/мин	74	10	96	1/мин
Передача:	10	1	20	
Темп:	3.46	1.11	28.03	мин/км
Рост:	167	147	185	м
Авто:	145	140	150	Ватт



