



Тренировочный журнал

KETTLER WORLD TOURS 2.0

Имя:	Alex	Дорога:	Russia
Имя:	Glad	Дом:	Saint-Petersburg
Тренажер:	X1 (Горный велосипед)	Типа маршрута:	Animation
Маршрут:	FR_Bonettel		
Комментарии:	Anstieg zum hoechsten Pass Europas Mehr Real Life Videos auf www.worldtoursvideos.com		
Дата:	17.12.2018 15:10		

Тренировочные данные

Тренировочное время:	00:29:07 ч.:мин:сек			
Тренировочная дистанция:	3.74 km			
Расход энергии	225 kCal			
Общий наклон:	212.6 м			
Вес:	110 кг			
Фактор реальности:	80 %			
	Средн.	Минимум	Максимум	
Скорость:	7.70	1.16	37.28	км/ч
Наклон:	6.18	-1.67	8.29	%
Пульс:	137	88	151	уд/м
Нагрузка:	135	25	185	Ватт
Об/мин	70	16	77	1/мин
Передача:	7	2	19	
Темп:	8.44	1.61	51.59	мин/км
Рост:	1255	1153	1365	м
Авто:	150	150	150	Ватт



