



Тренировочный журнал

KETTLER WORLD TOURS 2.0

Имя:	Alex	Дорога:	Russia
Имя:	Glad	Дом:	Saint-Petersburg
Тренажер:	X1	Типа маршрута:	Fitness
Маршрут:	Intervall MID		
Комментарии:	Leistung: 50-200 Watt		
Дата:	20.12.2018 12:28		

Тренировочные данные

Тренировочное время:	00:38:00 ч.:мин:сек			
Тренировочная дистанция:	16.00 km			
Расход энергии	242 kCal			
Вес:	110 кг			
Фитнес-оценка:	5.3 (Начальный пульс 133, Конечный пульс 122, Разница -11)			
	Средн.	Минимум	Максимум	
Скорость:	25.38	6.70	27.40	km/h
Пульс:	131	87	150	уд/м
Нагрузка:	111	25	150	Ватт
Об/мин	71	19	77	1/мин
Темп:	2.37	2.19	8.96	мин/км



