



Тренировочный журнал

KETTLER WORLD TOURS 2.0

Имя:	Alex	Дорога:	Saint-Petersburg
Имя:	Glad	Дом:	home
Тренажер:	X1	Типа маршрута:	Puls
Маршрут:	22 Minuten Crosstraining intensiv		
Комментарии:	Belastungs-/Pulskorridor: 75% +/-10% = 145 - 110 1/min Das Beispiel bezieht sich auf einen 50-Jährigen.		
Дата:	27.11.2019 11:31		

Тренировочные данные

Тренировочное время:	00:22:00 ч.:мин:сек			
Тренировочная дистанция:	8.30 km			
Расход энергии	43 kCal			
Вес:	115 кг			
Фитнес-оценка:	5.6 (Начальный пульс 123, Конечный пульс 115, Разница -8)			
	Средн.	Минимум	Максимум	
Скорость:	22.82	18.10	25.60	км/ч
Пульс:	121	111	132	уд/м
Нагрузка:	35	25	50	Ватт
Об/мин	64	51	72	1/мин
Темп:	2.64	2.34	3.31	мин/км
Пульс в виде процента:	72.8	66.9	79.5	



