



Тренировочный журнал

KETTLER WORLD TOURS 2.0

Имя:	Alex	Дорога:	Saint-Petersburg
Имя:	Glad	Дом:	home
Тренажер:	X1	Типа маршрута:	Puls
Маршрут:	30-минутная тренировка по пересеченной местности (интенсивная)		
Комментарии:	Сопротивление/диапазон пульса: 90% пиковый/65% восстановление = 150-110 уд/мин The example is based on a 50-year old.		
Дата:	01.01.2020 17:24		

Тренировочные данные

Тренировочное время:	00:30:00 ч::мин:сек			
Тренировочная дистанция:	11.10 km			
Расход энергии	137 kCal			
Вес:	105 кг			
Фитнес-оценка:	3.2 (Начальный пульс 126, Конечный пульс 105, Разница -21)			
	Средн.	Минимум	Максимум	
Скорость:	22.37	11.00	25.30	km/h
Пульс:	117	81	131	уд/м
Нагрузка:	80	25	140	Ватт
Об/мин	63	31	71	1/мин
Темп:	2.69	2.37	5.45	мин/км
Пульс в виде процента:	70.5	48.8	78.9	



