



# Тренировочный журнал

## KETTLER WORLD TOURS 2.0

---

<b>Имя:</b>	Alex	<b>Дорога:</b>	Saint-Petersburg
<b>Имя:</b>	Glad	<b>Дом:</b>	home
<b>Тренажер:</b>	X1	<b>Типа маршрута:</b>	Puls
<b>Маршрут:</b>	30-минутная тренировка по пересеченной местности (интенсивная)		
<b>Комментарии:</b>	Сопротивление/диапазон пульса: 90% пиковый/65% восстановление = 150-110 уд/мин The example is based on a 50-year old.		
<b>Дата:</b>	13.01.2018 19:30		

---

### Тренировочные данные

<b>Тренировочное время:</b>	00:30:00 ч.:мин:сек			
<b>Тренировочная дистанция:</b>	13.00 km			
<b>Расход энергии</b>	224 kCal			
<b>Вес:</b>	107 кг			
<b>Фитнес-оценка:</b>	2.7 (Начальный пульс 164, Конечный пульс 134, Разница -30 )			
	<b>Средн.</b>	<b>Минимум</b>	<b>Максимум</b>	
<b>Скорость:</b>	26.01	16.70	29.50	km/h
<b>Пульс:</b>	140	76	164	уд/м
<b>Нагрузка:</b>	130	25	150	Ватт
<b>Об/мин</b>	73	47	83	1/мин
<b>Темп:</b>	2.31	2.03	3.59	мин/км
<b>Пульс в виде процента:</b>	83.1	45.2	97.6	



