

Rutesheim - Radfahrtraining

Ereignis: -- Eventtyp: Nicht klassifiziert Strecke: -- Ausrüstung: 2

0 Likes

21.94 km

Distanz

19.9 km/h

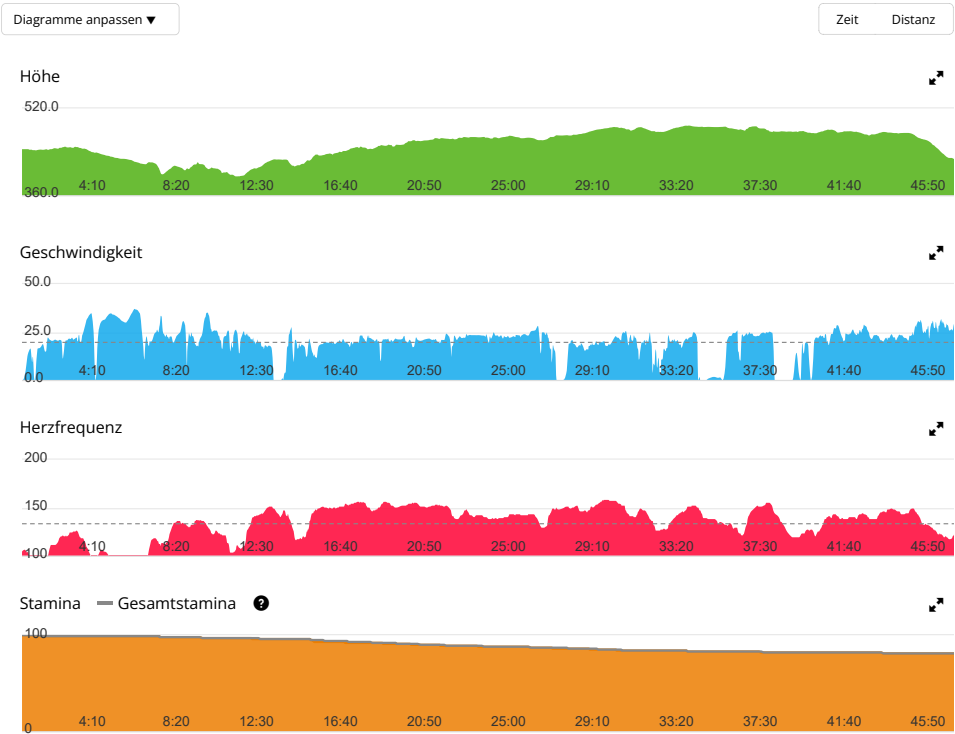
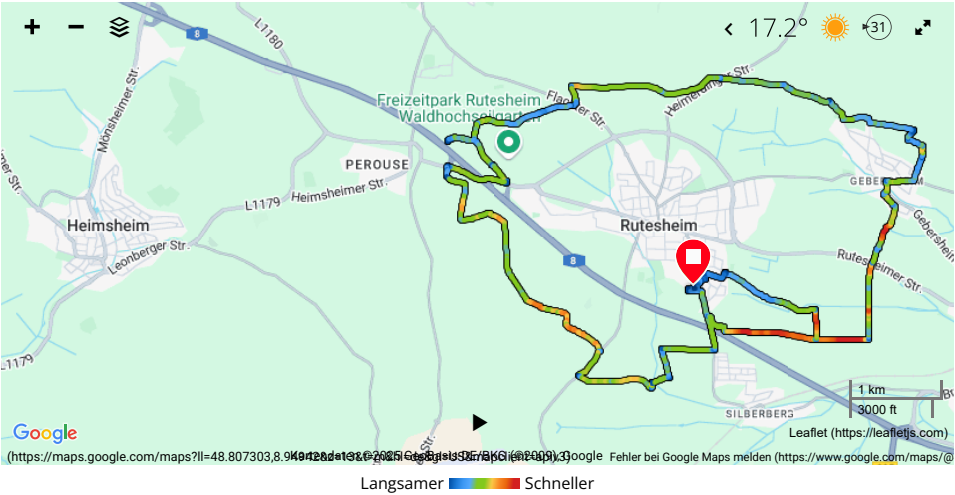
Ø Geschwindigkeit

1:06:16

Zeit

290 m

Anstieg gesamt



Statistiken	Intervalle	Segmente 0	Zeit in Bereichen
Distanz	Stamina		
21.94 km	100 %		
Distanz	Gesamte Stamina zu Beginn		
Ernährung und Flüssigkeitsaufnahme	76 %		
109	Gesamte Stamina am Ende		
Kalorien in Ruhe	72 %		
509	Mindeststamina		
Aktiv-Kalorien	Training Effect		
618	Basis		
Gesamtkalorienverbrauch	Hauptnutzen		
--	3.5 Auswirkung auf:		
Kalorienaufnahme	Aerob		
-618	1.5 Geringer Nutzen:		

Fotos

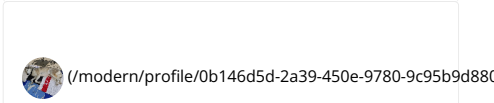
Klicke, um der Aktivität Fotos hinzuzufügen.

100% Ausführungswert

Notizen

Wie war die Tour?

0/2000



/modern/profile/0b146d5d-2a39-450e-9780-9c95b9d88071



fenix 8 - 51mm, Solar
Software: 15.32

Übersichtsdaten: Original



ASICS GTX (ASICS GTX)
Bulls Iconic EVO 2 27,5
Ausrüstung ändern

Normalized Power® (NP®), Intensity Factor® (IF®) und Training Stress Score® (TSS®) sind eingetragene Marken von Peakware, LLC (<http://trainingpeaks.com/>).

Netto-Kalorien

675 ml

Schweißverlust

-- ml

Flüssigkeitszufuhr

-675 ml

Netto-Flüssigkeitshaushalt

Ausführungswert

100% Gut

Selbsteinschätzung



Wie hast du dich gefühlt?

5/10 Schwer

Empfundene Anstrengung

Höhe

290.0 m

Anstieg gesamt

288.0 m

Abstieg gesamt

394.6 m

Minimale Höhe

488.4 m

Maximale Höhe

Pace/Geschwindigkeit

Pace Geschwindigkeit

19.9 km/h

Ø Geschwindigkeit

21.4 km/h

Ø Geschwindigkeit in Bewegung

37.1 km/h

Maximale Geschwindigkeit

Trainingsintervalle

1:00:00

Zeit: Radfahren

20.69 km

Distanz: Radfahren

20.7 /km

Radfahren Geschwindigkeit

Anaerob

118

Belastungswert

Herzfrequenz

bpm % max. Bereiche

134 bpm

Ø Herzfrequenz

159 bpm

Maximale Herzfrequenz

Zeitmessung

1:06:16

Zeit

1:01:34

Zeit in Bewegung

1:06:16

Verstrichene Zeit

Intensitätsminuten

23 min

Mäßig

35 min x2

Hoch

93 min

Gesamt

Body Battery

-11

Netto-Auswirkung