

ユーザー : panhead
 名前 : 2007/09/15 12:15:47
 アクティビティ : bike

詳細

身体パラメータ

高度

日付 : 2007/09/15	トレーニング効果 : 3.5	最高 : 260 m
開始時刻 : 12:15:47	EPOCピーク : 121 ml/kg	最低 : 58 m
終了時刻 : 17:43:03	換気量 : 120 l/min	上り : 514 m
トレーニング時間 : 05:27:16	酸素消費量 : 58 ml/kg/min	下り : 519 m
Distance : 106.93 km	呼吸速度 : 69 bpm	上り時間 : 00:11.07
平均速度 : 20 km/h	エネルギー消費量 : 2895 kcal	下り時間 : 00:08.10
最高速度 : 3.3e+02 km/h		平坦での時間 : 05:07.59

心拍数

最高 : 167 bpm	設定ゾーン以上 : 00:34.20	上限 : 155 bpm
平均 : 136 bpm	設定ゾーン内 : 03:31.30	
最低 : 87 bpm	設定ゾーン以下 : 01:21.20	下限 : 125 bpm

インターバル

マーク	分割	ラップ	心拍数 bpm	平均心拍 bpm	ラップ距離 km	ラップ速度 km/h	開始からの km	開始からの速 km/h	メモ
1	00:44.40,6	00:44.40,6	115	125	17.6	23.6	17.6	23.6	四辻まで
2	01:16.50,6	00:32.10	136	148	14.9	27.9	32.6	25.4	篠山(高速の入り口近辺)
3	01:21.14,4	00:04.23,8	120	141	1.88	25.7	34.4	25.4	R176の7-11で補給
4	01:29.05,8	00:07.51,4	89	104	0.1	0.8	34.5	23.3	R176から県道77に
5	01:34.02	00:04.56,2	121	124	2.06	25.0	36.6	23.3	谷川溪谷で写真
6	01:45.41,9	00:11.39,9	120	131	4.63	23.8	41.2	23.4	県道77
7	01:51.57,5	00:06.15,6	110	98	0.06	0.6	41.3	22.1	谷川溪谷写真撮影
8	02:06.05	00:14.07,5	124	140	6.36	27.0	47.6	22.7	県道77向かい風
9	02:26.35,7	00:20.30,7	141	121	4.4	12.9	52	21.3	谷川駅で休憩後r175
10	03:09.57,1	00:43.21,4	154	149	14.9	20.6	66.9	21.1	R175 向かい風強し
11	03:23.30	00:13.32,9	98	136	0.015	0.0	67	18.3	R175のローソンで休憩
12	04:23.01,9	00:59.31,9	126	144	20.6	7.0	87.6	18.5	県道17も向かい風...
13	04:31.39,2	00:08.37,3	105	108	0.01	0.1	87.6	19.3	吉川の7-11で補給
14	05:27.16,7	00:55.37,5	156	146	19.3	20.9	107	19.6	またもや休憩込み5時間100km

