

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<br>bpm | 平均心拍<br>bpm | ラップ距離<br>km | ラップ速度<br>km/h | 開始からの<br>km | 開始からの速<br>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 |

