

ユーザー : panhead
 名前 : 2007/09/16 15:26:40
 アクティビティ : bike

詳細

身体パラメータ

高度

日付 : 2007/09/16	トレーニング効果 : 3.4	最高 : 336 m
開始時刻 : 15:26:40	EPOCピーク : 112 ml/kg	最低 : 54 m
終了時刻 : 17:23:26	換気量 : 85 l/min	上り : 500 m
トレーニング時間 : 01:56.46	酸素消費量 : 62 ml/kg/min	下り : 511 m
Distance : 40.5 km	呼吸速度 : 53 bpm	上り時間 : 00:06.10
平均速度 : 21 km/h	エネルギー消費量 : 917 kcal	下り時間 : 00:03.01
最高速度 : 45 km/h		平坦での時間 : 01:47.35

心拍数

最高 : 175 bpm	設定ゾーン以上 : 00:09.20	上限 : 155 bpm
平均 : 129 bpm	設定ゾーン内 : 01:04.00	
最低 : 66 bpm	設定ゾーン以下 : 00:43.20	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	00:16.58,2	00:16.58,2	123	116	6.89	24.4	6.89	24.4	名塩駅
2	00:26.53,8	00:09.55,6	100	118	3.91	23.6	10.8	24.1	宝塚R176生瀬橋交差点東
3	00:51.24,6	00:24.30,8	169	149	5.53	13.5	16.3	19.1	トンネル
4	01:05.51,6	00:14.27	126	133	6.62	27.5	23	20.9	切畑交差点
5	01:28.18,9	00:22.27,3	110	124	9.09	24.3	32	21.8	川下川ダムから道場駅
6	01:56.46,8	00:28.27,9	149	125	8.46	17.8	40.5	20.8	Log stopped

