

ユーザー : panhead
 名前 : 2007/09/22 15:12:18
 アクティビティ : bike

詳細

身体パラメータ

高度

日付 : 2007/09/22	トレーニング効果 : 3.7	最高 : 848 m
開始時刻 : 15:12:18	EPOCピーク : 149 ml/kg	最低 : 242 m
終了時刻 : 17:18:36	換気量 : 112 l/min	上り : 857 m
トレーニング時間 : 02:06:18	酸素消費量 : 68 ml/kg/min	下り : 859 m
Distance : 34.96 km	呼吸速度 : 63 bpm	上り時間 : 00:06.56
平均速度 : 17 km/h	エネルギー消費量 : 1156 kcal	下り時間 : 00:02.33
最高速度 : 51 km/h		平坦での時間 : 01:56.49

心拍数

最高 : 175 bpm	設定ゾーン以上 : 00:15.50	上限 : 155 bpm
平均 : 129 bpm	設定ゾーン内 : 00:57.10	
最低 : 81 bpm	設定ゾーン以下 : 00:53.10	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	00:15.17,7	00:15.17,7	81	103	4.55	17.8	4.55	17.8	有馬街道交差点
2	00:28.02,5	00:12.44,8	114	116	3.21	15.1	7.76	16.6	唐櫃交差点
3	00:41.44,8	00:13.42,3	153	149	2.45	10.7	10.2	14.7	裏六甲入り口
4	01:05.14,3	00:23.29,5	148	150	3.93	10.0	14.1	13.0	信号
5	01:17.12,4	00:11.58,1	122	137	2.7	13.5	16.8	13.1	ガーデンテラス
6	01:29.01,5	00:11.49,1	104	119	3.46	17.6	20.3	13.7	一軒茶屋
7	01:32.42,2	00:03.40,7	93	95	2.19	35.7	22.5	14.6	料金所
8	01:38.30,2	00:05.48	116	95	3.1	32.1	25.6	15.6	盤滝口T字路
9	01:58.02,5	00:19.32,3	142	139	5.15	15.8	30.7	15.6	船坂セブンイレブン
10	02:06.18,5	00:08.16	117	121	4.22	30.6	35	16.6	Log stopped

