

ユーザー : panhead
 名前 : 2007/08/31 21:27:46
 アクティビティ : ジョギング

詳細

身体パラメータ

高度

日付 : 2007/08/31	トレーニング効果 : 3.3	最高 : 257 m
開始時刻 : 21:27:46	EPOCピーク : 84 ml/kg	最低 : 213 m
終了時刻 : 21:49:34	換気量 : 61 l/min	上り : 39 m
トレーニング時間 : 00:21:48	酸素消費量 : 39 ml/kg/min	下り : 40 m
Distance : 2.99 km	呼吸速度 : 39 bpm	上り時間 : 00:00:59
平均速度 : 8.2 km/h	エネルギー消費量 : 199 kcal	下り時間 : 00:00:31
最高速度 : 11 km/h		平坦での時間 : 00:20:18

心拍数

最高 : 160 bpm	設定ゾーン以上 : 00:05:00	上限 : 155 bpm
平均 : 146 bpm	設定ゾーン内 : 00:16:00	
最低 : 87 bpm	設定ゾーン以下 : 00:00:40	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	00:21:20,4	00:21:20,4	160	146	2.98	8.4	2.98	8.4	

