

ユーザー : panhead  
 名前 : 2007/09/09 14:39:26  
 アクティビティ : 自転車

## 詳細

## 身体パラメータ

## 高度

日付 : 2007/09/09	トレーニング効果 : 5	最高 : 848 m
開始時刻 : 14:39:26	EPOCピーク : 342 ml/kg	最低 : 218 m
終了時刻 : 16:35:05	換気量 : 112 l/min	上り : 836 m
トレーニング時間 : 01:55:39	酸素消費量 : 60 ml/kg/min	下り : 845 m
Distance : 34.57 km	呼吸速度 : 64 bpm	上り時間 : 00:06.42
平均速度 : 18 km/h	エネルギー消費量 : 1041 kcal	下り時間 : 00:02.52
最高速度 : 53 km/h		平坦での時間 : 01:46.05

## 心拍数

最高 : 182 bpm	設定ゾーン以上 : 00:48.50	上限 : 155 bpm
平均 : 146 bpm	設定ゾーン内 : 00:38.50	
最低 : 91 bpm	設定ゾーン以下 : 00:27.50	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	00:16.30,9	00:16.30,9	166	136	4.14	15.0	4.14	15.0	船坂7-11
2	00:35.59,4	00:19.28,5	131	154	5.38	16.6	9.52	15.9	西宮・大沢線 (通称船坂峠)
3	00:56.11,2	00:20.11,8	179	172	2.89	8.6	12.4	13.3	盤滝T字路から料金所
4	01:10.17,5	00:14.06,3	150	165	2.16	9.2	14.6	12.4	料金所から一軒茶屋
5	01:17.57,8	00:07.40,3	136	146	3.11	24.3	17.7	13.6	ガーデンテラス下交差点
6	01:23.06,5	00:05.08,7	123	140	2.44	28.5	20.1	14.5	信号
7	01:30.51,7	00:07.45,2	103	111	3.91	30.3	24	15.9	裏六甲入口
8	01:55.39,3	00:24.47,6	156	127	10.5	25.5	34.6	17.9	自宅到着



