

Trainingsprotokoll

KETTLER WORLD TOURS 1.1.3



FREIZEIT MARKE KETTLER

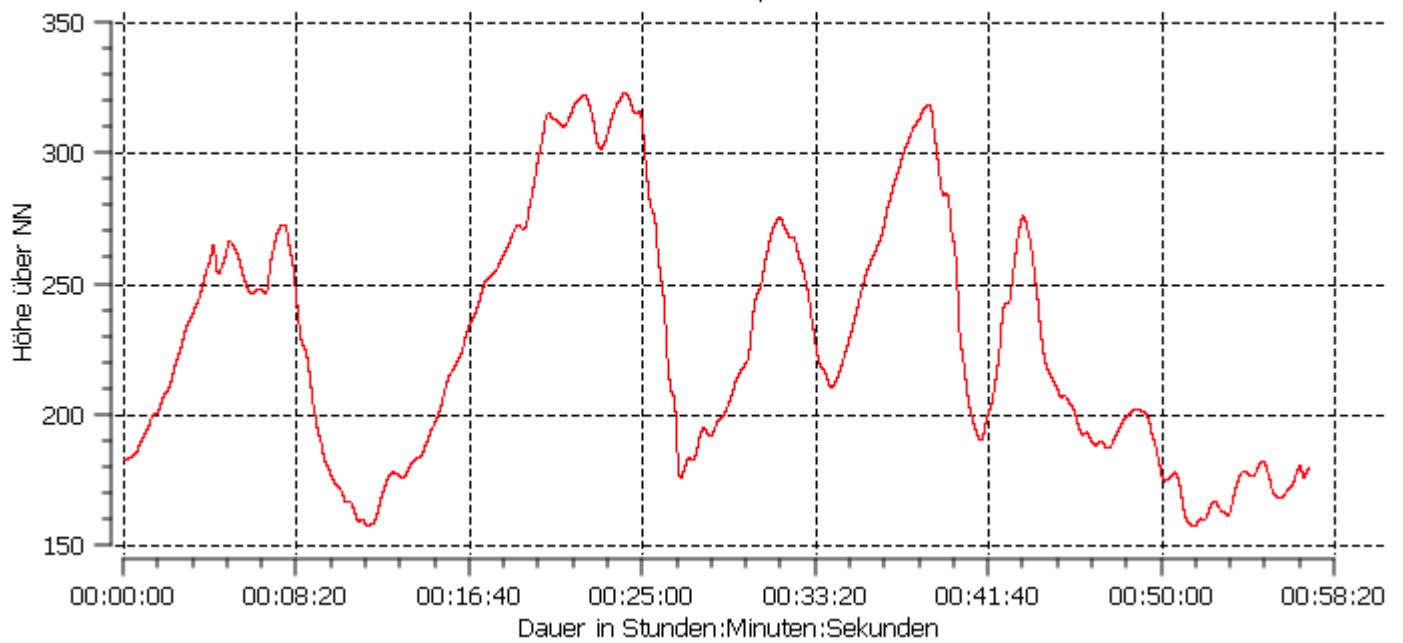
Name:	JHRox
Vorname:	.
Straße:	Deutschland
Wohnort:	.
Trainingsgerät:	Rad-Ergometer Ergoracer
Kurs:	didi-Intervalltraining mit 6 Sprints und 3 Bergwertungen
Kommentare:	Gruppenfahrt mit Einlagen - Regeln im Forum
Kurstyp:	Animation mit Rennrad
Datum:	05.01.2013
Uhrzeit:	17:00

Trainingsdaten

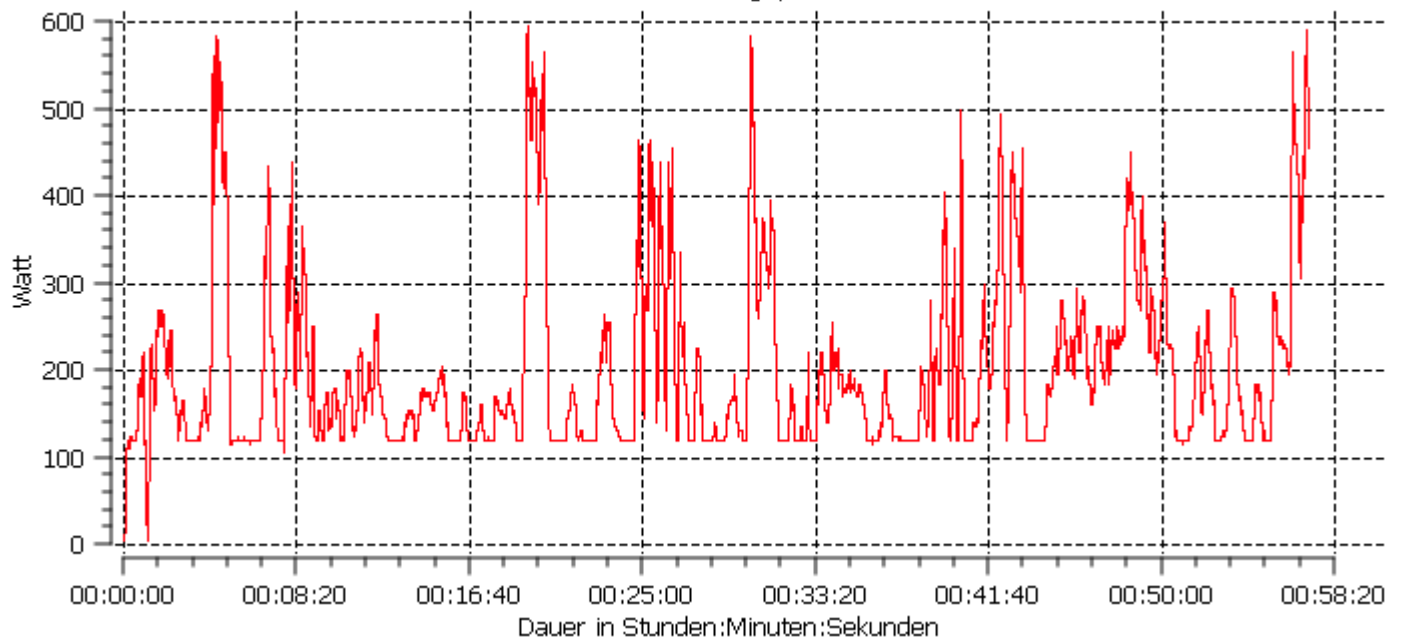
Trainingszeit:	00:57:05 hh:mm:ss
Trainingsstrecke:	41,30 km
Energieverbrauch:	663 kCal
Gewicht:	72 kg
Realitätsfaktor:	30 %
Fitnessnote:	4,0 (Startpuls 178, Endpuls 156, Differenz -22)

	Durchschnitt	Maximum	
Geschwindigkeit:	43,5	90,1	km/h
Steigung:	0	16	%
Pulsfrequenz:	154	178	1/min
Leistung:	199	595	Watt
Drehzahl:	87	155	1/min
Gang:	13	20	

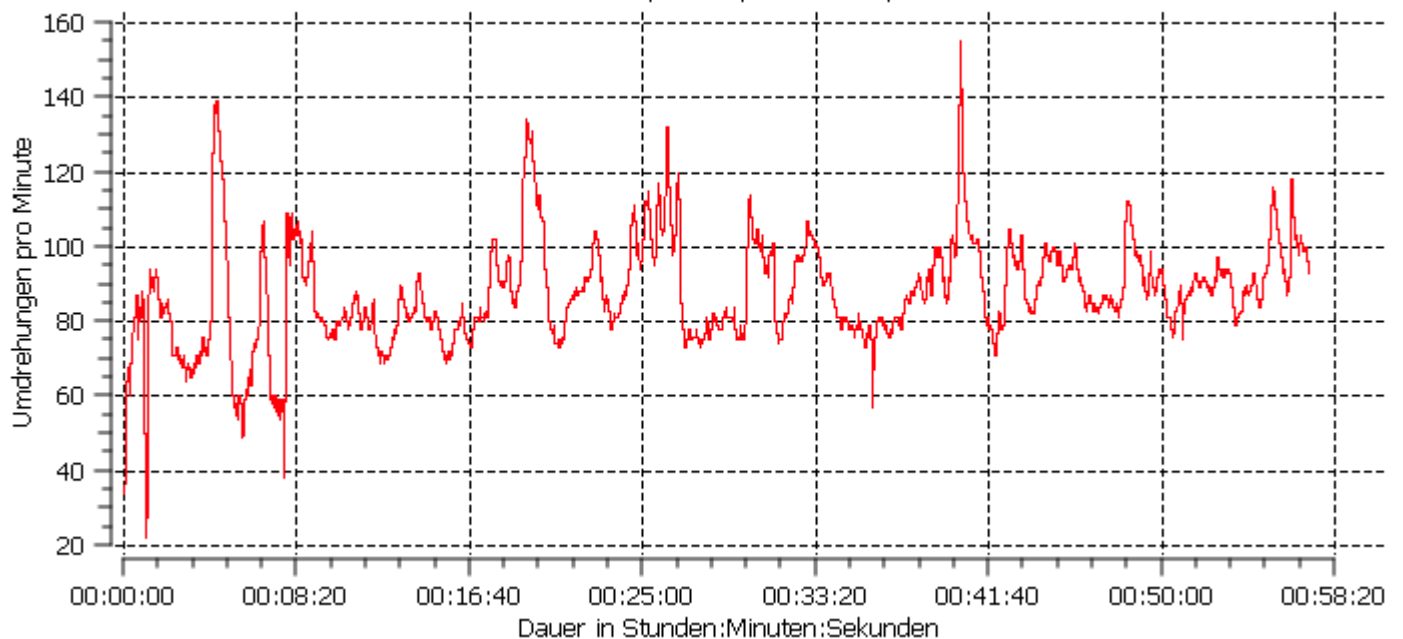
Höhenprofil



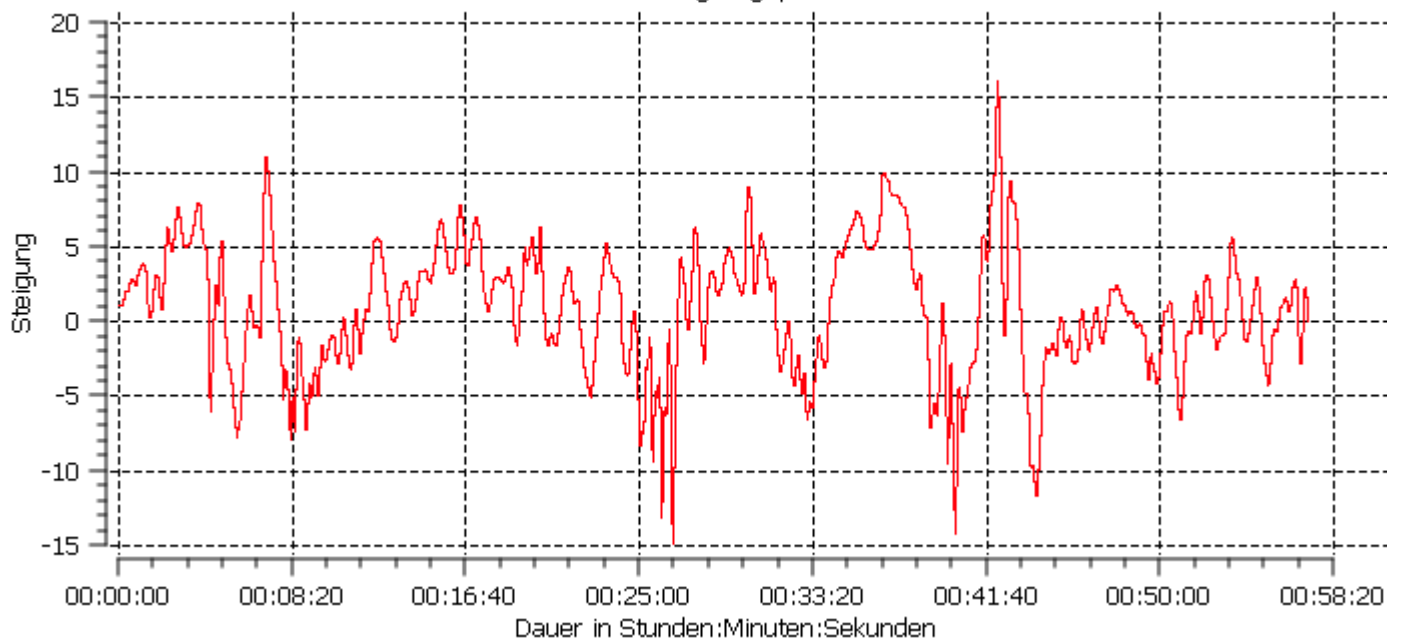
Leistungsprofil



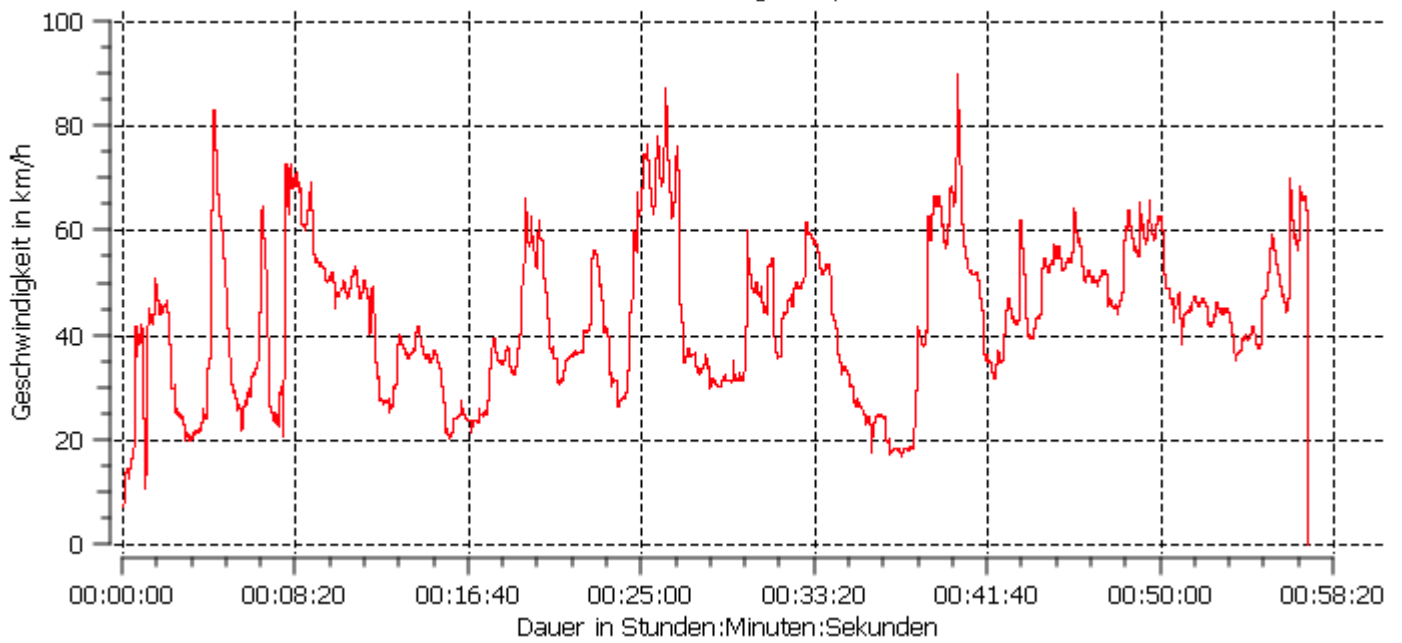
Trittfrequenz- / Drehzahlprofil



Steigungsprofil



Geschwindigkeitsprofil



Pulsprofil

