

# Trainingsprotokoll

## KETTLER WORLD TOURS 2.0

---

**Name:** JHRox  
**Vorname:** .  
**Straße:** Deutschland  
**Wohnort:** .

**Trainingsgerät:** Ergoracer  
**Kurs:** JHRox-Mallorca Zum Col de Rei Sacalobra und zurück  
**Kommentare:**

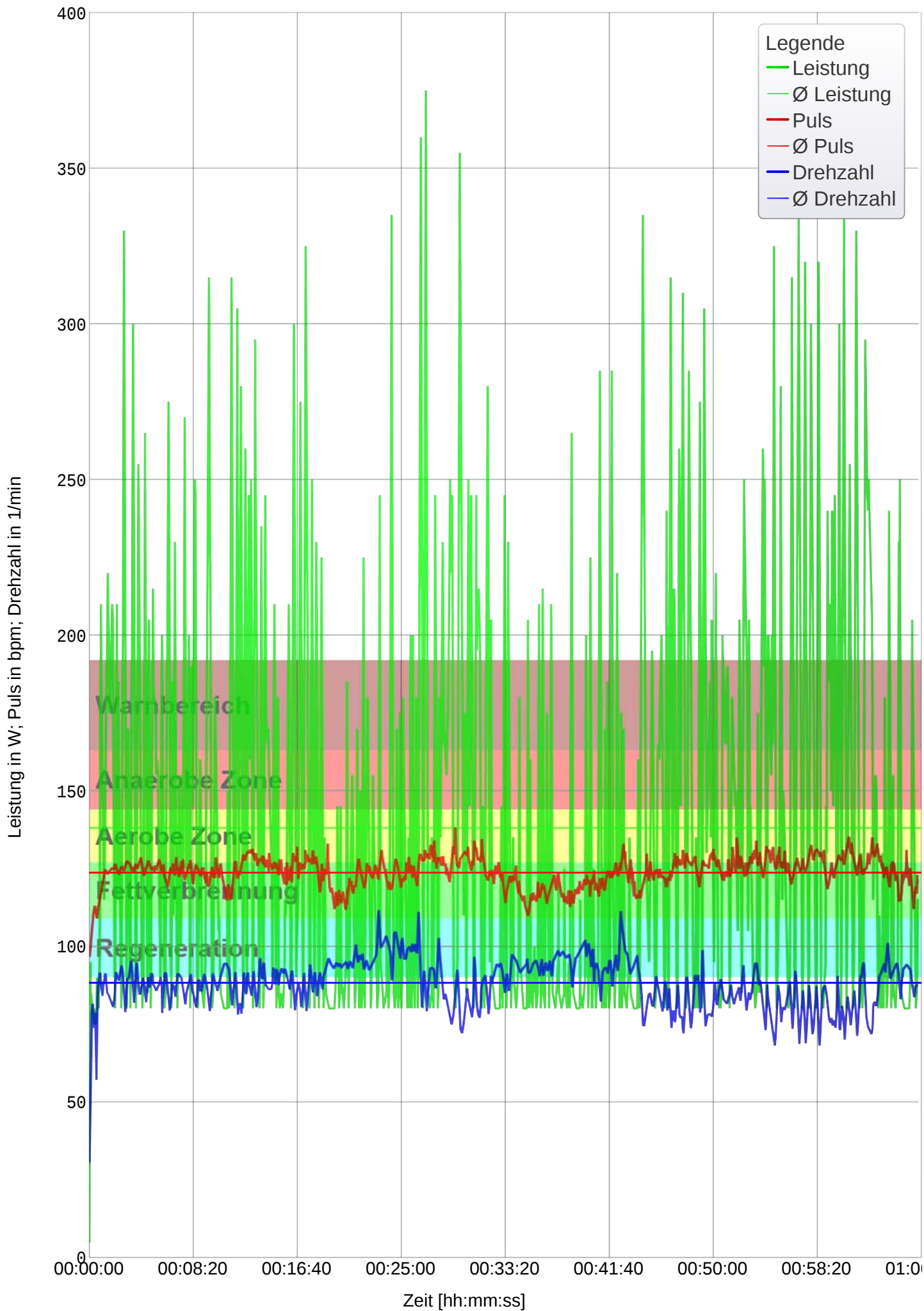
**Kurstyp:** Animation  
**Datum:** 21.03.2013 19:32

---

### Trainingsdaten

**Trainingszeit:** 01:06:22 hh:mm:ss  
**Trainingsstrecke:** 42.54 km  
**Energieverbrauch:** 579 kCal  
**Gewicht:** 74 kg  
**Realitätsfaktor:** 20 %  
**Fitnessnote:** 1.0 ( Startpuls 119, Endpuls 91, Differenz -28 )

|                         | Durchschnitt | Maximum |        |
|-------------------------|--------------|---------|--------|
| <b>Geschwindigkeit:</b> | 38.47        | 74.75   | km/h   |
| <b>Steigung:</b>        | 2.36         | 43.34   | %      |
| <b>Pulsfrequenz:</b>    | 124          | 139     | bpm    |
| <b>Leistung:</b>        | 138          | 375     | Watt   |
| <b>Drehzahl:</b>        | 88           | 113     | 1/min  |
| <b>Gang:</b>            | 12           | 20      |        |
| <b>Pace:</b>            | 1.66         | 9.09    | min/km |
| <b>Puls in Prozent:</b> | 68.3         | 76.8    |        |
| <b>Height:</b>          | 450          | 723     | m      |



## Trainingszonen Puls

