

Trainingsergebnis

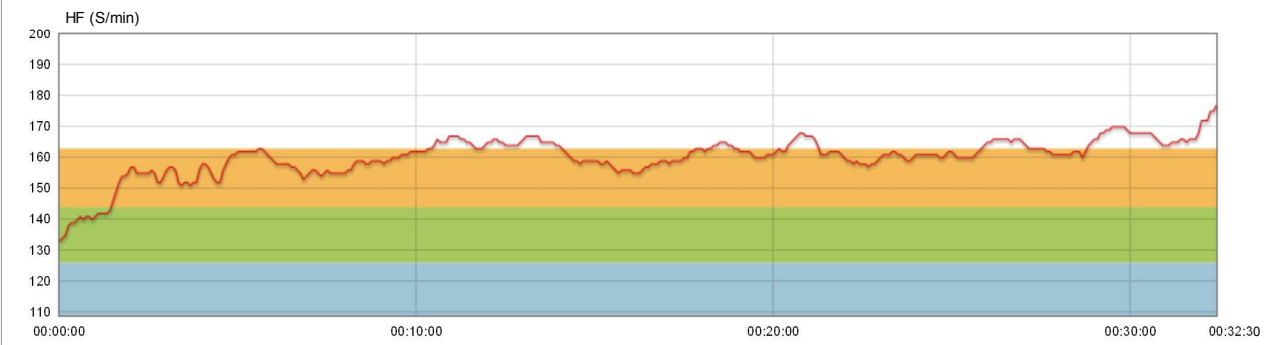
26.07.2012 18:00

[Geteiltes Training veröffentlichen und anzeigen](#)

	Dauer 00:32:29	Durchschnittliche HF 160 S/min	Maximale HF 178 S/min	Kalorien 525 kcal	Distanz km	Durchschnittliche Geschwindigkeit km/h	Trainingsbelastung / Training Load 113
---	--------------------------	--	---------------------------------	-----------------------------	----------------------	--	--

Übersicht Daten

Kurve Einstellungen Zoom zurücksetzen Vollbild



Zonen

#	Zeit in den HF-Zonen		Unterer Grenzwert	Oberer Grenzwert	
Zone 3	95%	00:31:00	145 S/min	163 S/min	
Zone 2	5%	00:01:29	127 S/min	144 S/min	
Zone 1	0%	00:00:00	109 S/min	126 S/min	

Lesen Sie mehr darüber, wie Sie Trainingszonen effizient nutzen können.

Löschen Kopieren Zu Favoriten hinzufügen

Schließen Speichern