

Utilisateur : **niko**  
 Nom : **EUSKAL ETAPE 1**  
 Activité :

**DÉTAILS**

**PARAMÈTRES**

**ALTITUDE**

Date : **09/05/2008**  
 Heure de départ : **05:01:56**  
 Heure d'arrivée : **13:24:12**  
 Durée : **08:22.16,0**  
 Distance : **66 km**  
 Vitesse moy : **7,9 km/h**  
 Vitesse maxi : **0 km/h**

Effet : **5**  
 Dette d'O2 maxi : **312 ml/kg**  
 Ventilation : **149 l/min**  
 Conso d'O2 : **58 ml/kg/min**  
 Fréquence : **70 bpm**  
 Conso d'énergie : **5426 kcal**

Maxi : **1165 m**  
 Mini : **146 m**  
 Montée : **3920 m**  
 Descente : **3653 m**  
 Tps de montée : **00:28.36,0**  
 Tps de descente : **00:14.59,0**  
 Temps sur plat : **07:38.41,0**

**FRÉQUENCE CARDIAQUE**

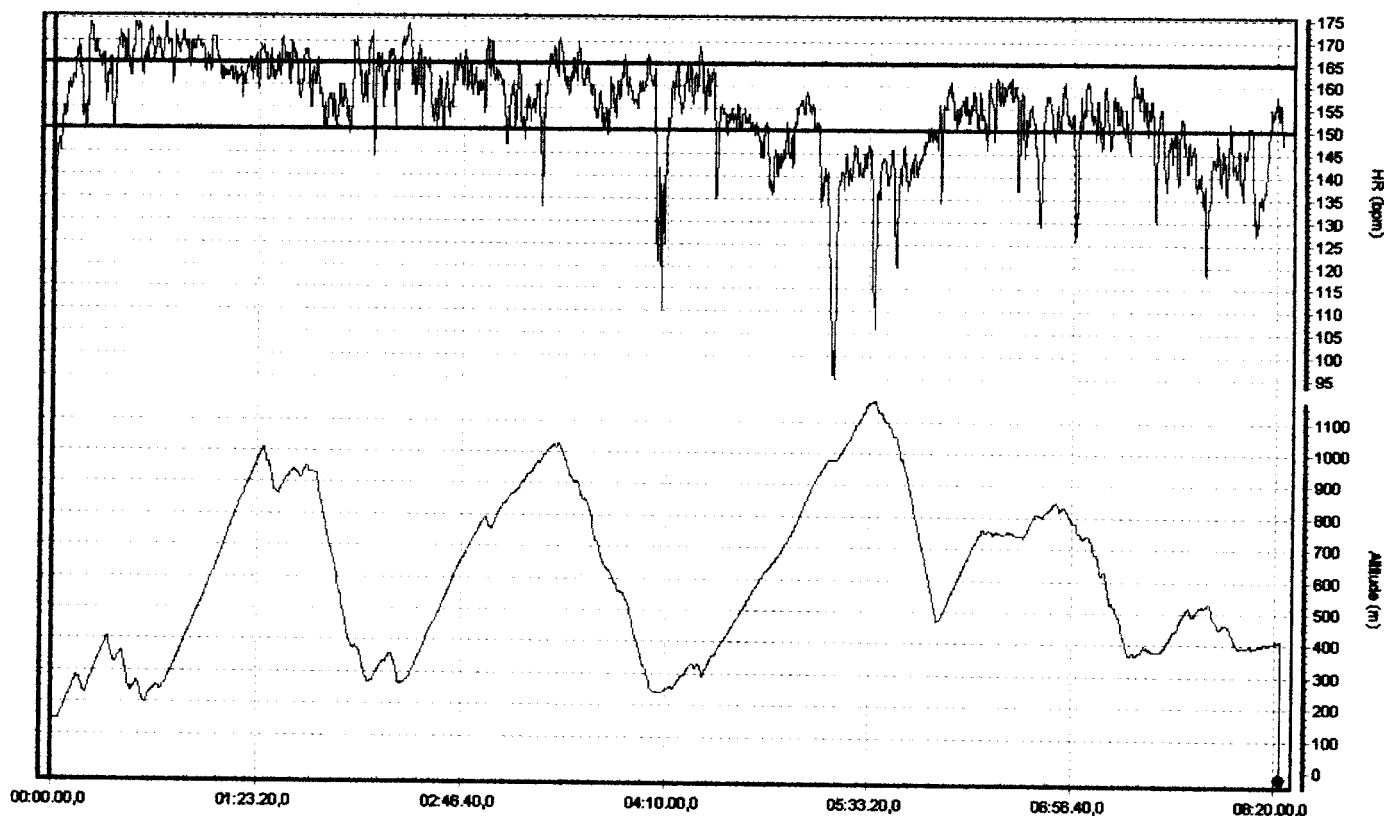
Maxi : **174 bpm**  
 Moy : **154 bpm**  
 Mini : **95 bpm**

Au-dessus : **00:00.00,0**  
 Entre : **03:12.10,0**  
 En-dessous : **05:10.00,0**

Limite maxi : **180 bpm**  
 Limite mini : **160 bpm**

**INTERVALLE**

repèr	Interva	tour	fc bpm	fc moy bpm	dist. tour km	vitesse au km/h	dist. km	Vitesse km/h	remarques
1	08:22.16,6	08:22.16,6	145	154	0	0.0	0	0.0	Log stopped



**SUUNTO**  
 REPLACING LUCK.