

DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

Appareil / Vélo : **jacouille / Vélo 1**
Nom : **les paluns 5**
Date / Heure : **10.01.2014 - 08:40 Heure**

Notes

Evaluation : ★★★★★

Météo :

dégagé



calme plat



Partenaire d'entraînement :



ROGER

Profil du parcours :

montagneux



Type d'entraînement :

fréquence de pédalage au dessus de 75:
moyenne = 81 rpm
maxi = 121 rpm

Description :

au départ 12 personnes
Les Vannières séparation du peloton
chemin des grandes pierres pour certains
tout droit pour les autres
Ste Anne, le Brulat, café
groupe 1 = retour directe
groupe 2 = le castellet
groupe 3 = le castellet, les gorges, bandol

54,91 km en 2 H 28:27
dénivelé = 700 m
dépendance énergie = 1573 Kcal

Lien externe :

<http://>

DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

Appareil / Vélo : **jacouille / Vélo 1**
 Nom : **les paluns 5**
 Date / Heure : **10.01.2014 - 08:40 Heure**

Distance & temps

Distance :	54,91 km	Temps de parcours :	2:28:27 h
Vitesse moyenne :	22,20 km/h	Vitesse max. :	54,88 km/h
Distance + :	54,91 km	Distance - :	0 km
Puissance moyenne :	133 Watt	Puissance max. :	393 Watt

Cadence

Cadence moyenne :	81 tr/min	Cadence max. :	121 tr/min
Développement moyen :	4,2 m/tr		

Fréquence cardiaque

Fréquence cardiaque moyenne :	136 bpm	Fréquence cardiaque max. :	174 bpm
Zone 1 (95 - 121):	0:34:08 h	% dans zone 1 :	23 %
Zone 2 (121 - 138):	0:39:01 h	% dans zone 2 :	26 %
Zone 3 (138 - 173):	1:11:11 h	% dans zone 3 :	48 %
Calories :	1573 kcal		

En montée

Distance :	15,17 km	Temps de parcours :	0:54:33 h
Vitesse moyenne :	16,69 km/h	Dénivelé :	700 m
Pente moyenne :	4 %	Pente max. :	13 %
Altitude max. :	228 m	Développement moyen :	3,6 m/tr

En descente

Distance :	18,98 km	Temps de parcours :	0:38:23 h
Vitesse moyenne :	29,67 km/h	Dénivelé :	698 m
Pente moyenne :	3 %	Pente max. :	11 %

Température

Minimum :	8,3 °C	Maximum :	18,7 °C
-----------	---------------	-----------	----------------