



Trainingsprotokoll

Datum: 28.05.2008 15:13:22
Gespeichert unter: 080528_1513 MW Extensives Intervalltraining 300W
Bezeichnung: Extensives Intervalltraining 300W

Sportler

Name: Michael W
Geburtsdatum: 23.02.1988
Körpergewicht: 73,0 kg
Körpergröße: 1,820 m
BMI: 22,0

Rad

Kurbellänge: 0,1725 m
Radumfang: 2,1130 m
Basisübersetzung: 53/15
Gewicht: 8,0 kg

Auswertung gesamt

Zeit: 00:40:00,37
Weg: 27,02 km
Kurbelumdr.: 3618
Arbeit: 478,80 kJ

	Steigung [%]	Leistung [W]	Pedalkraft [N]	Arb./Herz [J]	Übersetzung [m]	Tretfrequ. [1/min]	Geschwind. [km/h]	Herzfrequ. [1/min]
Minimum:	-2,59	67	50	44	7,47	75	33,4	74
Maximum:	0,18	299	188	125	7,47	94	42,2	169
Mittelwert:	-1,18	199	122	85	7,47	90	40,5	139

