ラン ▼ MICHIYA TOYOTA (/MODERN/PROFILE/MICHI-KUN)、今日 @ 19:30

長野市 ラン

イベント: --▼　イベントタイプ: 未分類▼　ギア: 追加

0件の「いいね！」

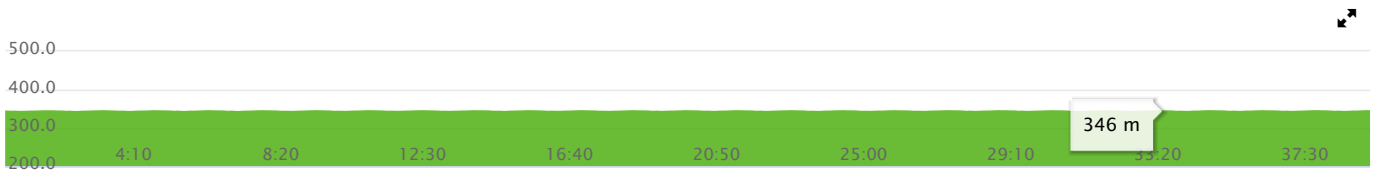
8.01 km 距離	38:40 タイム
4:50 /km 平均ペース	-- 総上昇量
506 カロリー	

遅い 速い

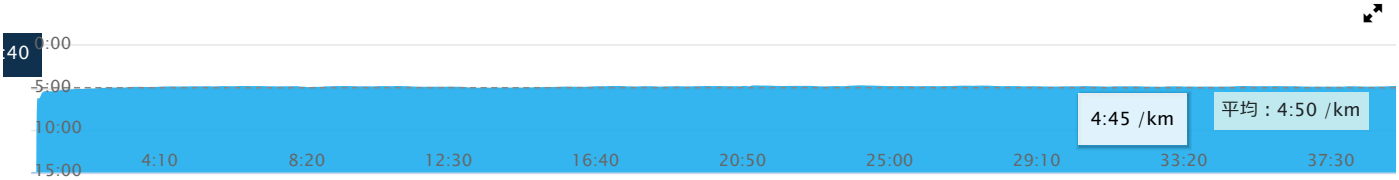
チャートのカスタマイズ▼

タイム　距離

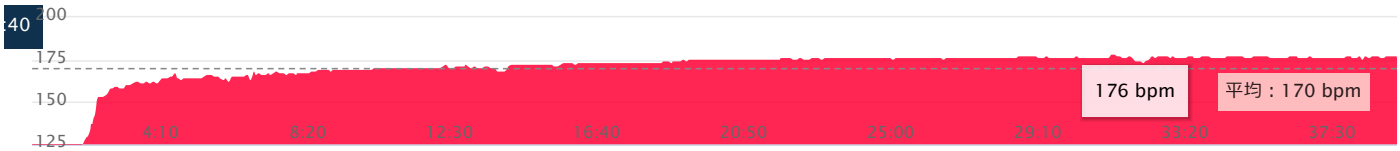
高度



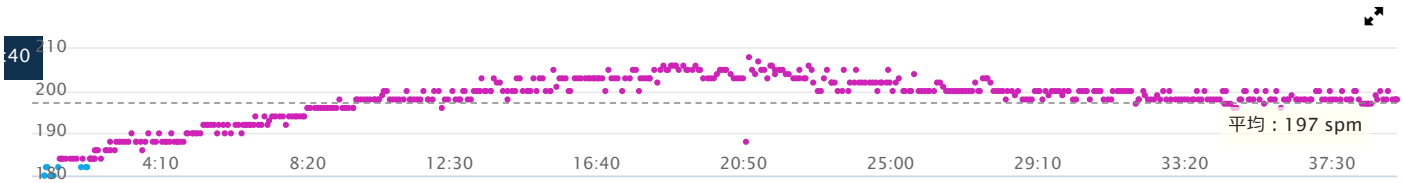
ペース ▼



心拍



ピッチ



統計　ラップ数　セグメント 1　各ゾーンの時間

ラップ数 ▲	タイム	累積時間	距離	平均ペース	勾配調整後のペース（GAP）平均	平均心拍数	最大心拍数	総上
1	4:59.8	4:59.8	1.00	5:00	--	144	167	
2	4:48.9	9:48.7	1.00	4:49	--	167	170	
3	4:53.8	14:43	1.00	4:54	--	171	172	
4	4:48.3	19:31	1.00	4:48	--	173	175	
5	4:46.4	24:17	1.00	4:46	--	176	176	
6	4:46.0	29:03	1.00	4:46	--	176	177	
7	4:47.8	33:51	1.00	4:48	--	176	178	
8	4:47.3	38:38	1.00	4:47	--	176	177	
9	0:01.6	38:40	0.01	3:21	--	177	177	
概要	**38:40**	**38:40**	**8.01**	**4:50**		**170**	**178**	

フォト

クリックすると写真をアクティビティに追加できます。

メモ

ランニングはどうでしたか？

(/modern/profile/michi-kun)　コメントを追加、@でタグ付け　投稿