



Zabiegany tydzień w ZSP

Ala Piotrowska, Natalia Zielniewska, Natalia Zielińska

18:18 60%

Bieganie na zewnątrz

Natalia
17.10.2022 17:24

4,24 km

00:51:12 Czas treningu	12'02" Śr. tempo	312 Spalono
141 Średnie tętno	113 Rytm	73 Krok

18:18 59%

Bieganie na zewnątrz

PRZEGLĄD WYKRES

km	Tempo	Czas
1	11'39"	00:12:39
2	11'57"	00:25:46
3	11'44"	00:37:30
4	11'21"	00:48:54
5	09'14"	00:51:12

Tętno

Srednia: 141
Maksimum: 166

BPM

18:19 59%

Bieganie na zewnątrz

PRZEGLĄD WYKRES

Strefa tętna

VO₂ max 0 m

Anaerobowe 1 m

Tlenowe 18 m

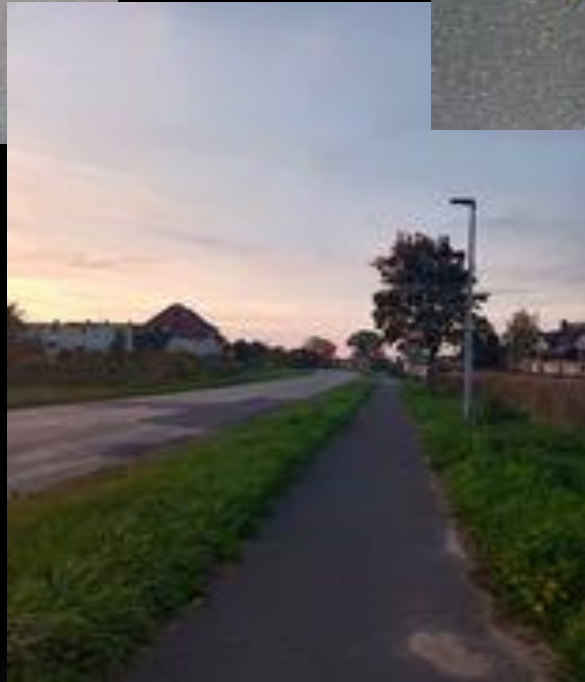
Intensywne 25 m

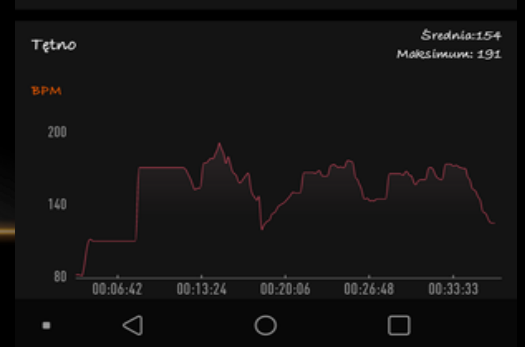
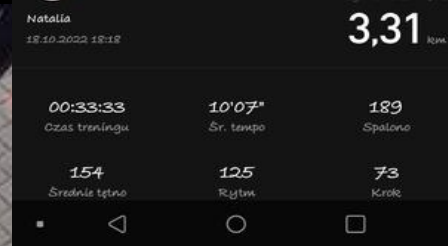
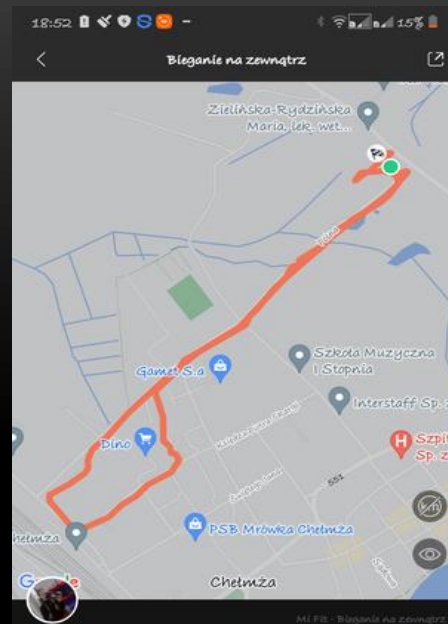
Lekkie 2 m

Zrelaksowany 0 m

Wysokość

Zwiększenie wysokości: 0
Obniżenie wysokości: 0





18:20 48%

Bieganie na zewnątrz

Natalia
19.10.2022 17:24

3,66

00:53:14 Czas treningu	14'30" Śr. tempo	233 Spalono
135 Średnie tętno	93 Rytm	74 Krok

