

STAND-UP PADDLEBOARDING ▼ DI MANUEL
BRIGNOLI (/MODERN/PROFILE/13FB54E6-
04CE-45E2-B1DC-6922894538DA) IL GIOVEDÌ
@ 09:57



6 Like



SUP - Riscaldamento

Tipo di evento: Allenamento ▼ Attrezzatura: Aggiungi

2,09 km 16:44 8:00 /km -- 201

Distanza

Tempo

Passo medio

Ascesa totale

Calorie

Foto

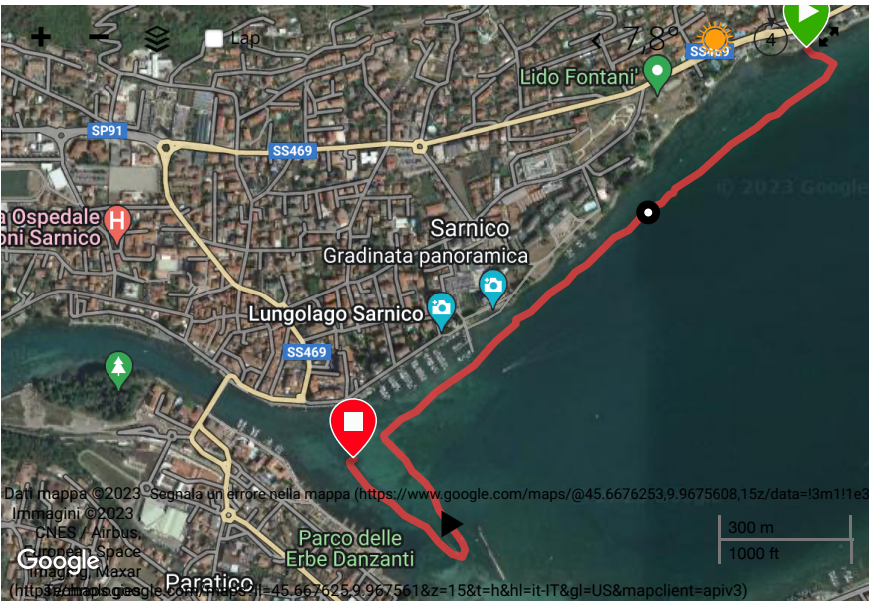
Fai clic per aggiungere foto alla tua attività.

Note

Com'è stata la tua attività?



(/modern/profile/13fb54e6-04ce-45e2-l



Personalizza grafici ▼

Tempo Distanza



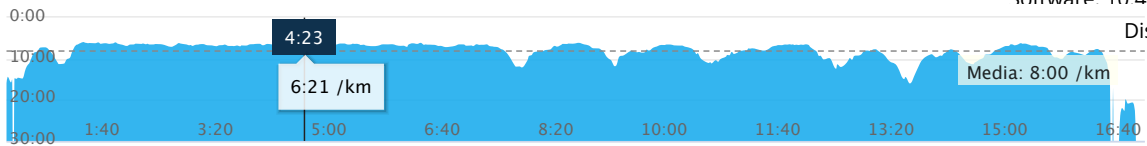
fenix 7 Sapphire Solar

Software: 10.46

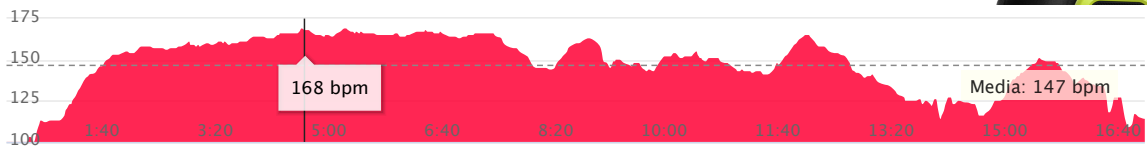
Disattivato ▼

finale

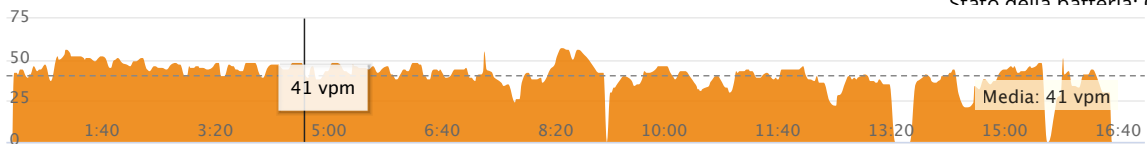
Passo ?



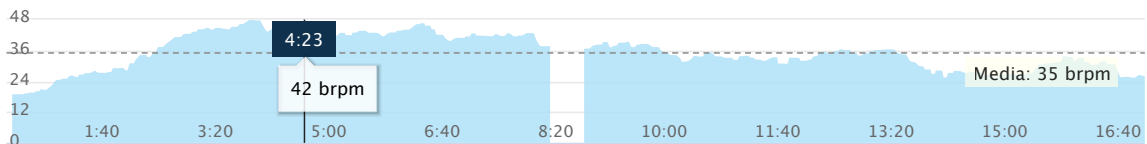
Frequenza cardiaca

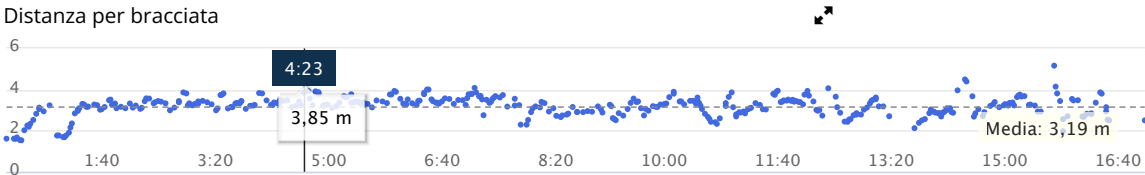
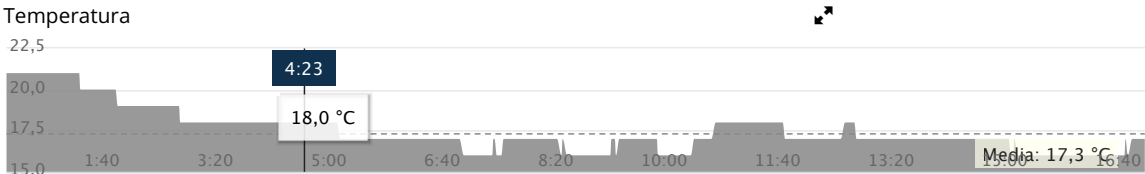


Frequenza vogate



Frequenza respiratoria ?





Statistiche Lap Tempo in ciascuna zona

Distanza

2,09 km

Distanza

Nutrizione &
Idratazione ?

23

Calorie bruciate a
riposo

178

Calorie attive

201

Totale calorie bruciate

--

Calorie assunte

-201

Calorie nette

170 ml

Sudore previsto

-- ml

Liquidi assunti

-170 ml

Liquidi netti

Frequenza
respiratoria

35 brpm

Frequenza respiratoria
media

19 brpm

Frequenza respiratoria
minima

48 brpm

Frequenza respiratoria
massima

Training Effect ?

Tempo

Beneficio principale

2,4

Mantenimento

Aerobico

0,5 Nessun
beneficio

Anaerobico

60

Exercise Load ?

Frequenza cardiaca

bpm

% max.

Zone

147 bpm

FC Media

169 bpm

FC max

Tempo

16:44

Tempo

16:35

Tempo in movimento

16:44

Tempo trascorso

Passo/velocità ?

Passo

Velocità

8:00 /km

Passo medio

7:56 /km

Passo medio in
movimento

5:56 /km

Passo migliore

7:49 /km

Passo medio regolato
sulla pendenza

Temperatura

17,3 °C

Temperatura media

16,0 °C

Temperatura min

21,0 °C

Temperatura max

Vogate

648

Vogate totali

41 vpm

Frequenza media

vogate

58 vpm

Frequenza massima

vogate

3,19 m

Distanza media per
bracciata

Minuti di intensità

1 min

Moderato

14 min (x2)

Elevata

29 min

Totale

[Aiuto \(/it-IT/help\)](#) [Stato \(/it-IT/status\)](#) [Facebook \(https://www.facebook.com/garminfit\)](https://www.facebook.com/garminfit) [Instagram \(https://www.instagram.com/garminfitness/\)](https://www.instagram.com/garminfitness/)
[Twitter \(https://twitter.com/GarminFitness\)](https://twitter.com/GarminFitness) [Informativa sulla privacy \(https://www.garmin.com/it-IT/privacy/connect/\)](https://www.garmin.com/it-IT/privacy/connect/)
[Termini di utilizzo \(https://www.garmin.com/it-IT/legal/terms-of-use/\)](https://www.garmin.com/it-IT/legal/terms-of-use/) [Sicurezza \(https://www.garmin.com/it-IT/legal/security\)](https://www.garmin.com/it-IT/legal/security)
Connect con tecnologia Garmin (<http://www.garmin.com>) • Copyright © 1996-2023 Garmin Ltd. o società affiliate • Versione: 4.63.1.1, 23.3.3.2
[Cookie Preferenze](#)

Precisione rilevamento attività (<http://www.garmin.com/it-IT/legal/atdisclaimer>)