

Activities																	
Aktivitätstyp	Datum	Titel	Distanz	Kalorien	Zeit	Ø HF	Max. HF	Aerober TE	Ø Schrittfrequenz (Laufen)	Max. Schrittfrequenz (Laufen)	Ø Pace	Beste Pace	Positiver Höhenunterschied	Negativer Höhenunterschied	Ø Schrittlänge	Durchschnittliches vertikales Verhältnis	Ø vertikale Bewegung
Laufen	2020-05-26 16:50:31	Gauersheim Laufen	6,02	117	00:36:09	80	84	1,0	160		168 6:00	5:14	62	99	1,04	0,0	0,0
Laufen	2020-05-21 08:26:51	Gauersheim Laufen	7,66	592	00:45:15	152	181	4,4	163		173 5:54	5:11	53	67	1,04	0,0	0,0
Laufen	2020-04-23 17:12:22	Gauersheim Laufen	7,29	574	00:43:40	152	171	4,3	162		171 5:59	5:07	64	68	1,03	0,0	0,0
Laufen	2020-04-18 14:44:03	Gauersheim Laufen	10,08	843	01:02:29	157	172	5,0	161		169 6:12	5:06	131	143	1,00	0,0	0,0
Laufen	2020-04-16 11:56:34	Gauersheim Laufen	6,89	593	00:42:51	158	175	4,4	161		169 6:13	5:10	114	123	0,99	0,0	0,0
Laufen	2020-04-11 14:10:49	Gauersheim Laufen	10,12	855	01:07:19	148	172	4,2	158		168 6:39	5:42	139	146	0,95	0,0	0,0
Laufen	2020-04-09 15:16:32	Kirchheimbolanden Laufen	5,74	483	00:37:26	148	177	3,8	152		171 6:31	4:54	94	89	1,01	0,0	0,0
Laufen	2020-04-07 08:59:26	Gauersheim Laufen	3,26	271	00:20:48	145	170	3,1	160		177 6:23	5:34	61	69	0,98	0,0	0,0
Laufen	2020-03-31 15:48:09	Albtsheim (Pfimm) Laufen	3,86	311	00:24:27	143	158	3,1	160		166 6:20	5:39	39	35	0,99	0,0	0,0
Laufen	2020-02-29 14:00:17	Kirchheimbolanden Laufen	5,69	495	00:35:40	154	168	4,0	160		179 6:17	4:41	121	119	0,99	0,0	0,0
Laufen	2020-02-27 07:56:11	Berlin Laufen	6,98	549	00:41:47	147	173	3,8	146		193 5:59	4:50	15	26	1,15	0,0	0,0
Laufen	2020-02-23 10:16:48	Gauersheim Laufen	3,59	214	00:21:12	125	135	2,1	164		170 5:54	4:50	64	75	1,03	0,0	0,0
Laufen	2020-02-22 11:04:11	Kirchheimbolanden Laufen	5,61	457	00:33:18	152	171	3,9	162		170 5:57	5:05	92	96	1,04	0,0	0,0
Laufen	2020-02-08 14:23:14	Kirchheimbolanden Laufen	5,55	531	00:35:14	158	177	4,3	159		166 6:21	4:47	89	87	0,99	0,0	0,0
Laufen	2020-02-05 18:27:24	Gauersheim Laufen	3,83	361	00:24:08	153	173	3,5	161		171 6:18	5:18	71	79	0,98	0,0	0,0
Laufen	2020-02-01 14:06:25	Gauersheim Laufen	3,87	360	00:26:06	147	171	3,4	146		170 6:45	4:56	67	75	1,00	0,0	0,0
Laufen	2019-11-14 18:26:02	Albtsheim (Pfimm) Laufen	3,57	269	00:19:51	145	172	3,0	167		189 5:33	4:44	32	27	1,08	0,0	0,0
Laufen	2019-10-12 16:14:18	Gauersheim Laufen	5,09	419	00:31:26	140	156	3,2	162		170 6:11	5:20	101	107	1,00	0,0	0,0
Laufen	2019-10-06 09:12:02	Gauersheim Laufen	4,05	371	00:26:24	144	169	3,3	162		175 6:32	5:15	110	116	0,95	0,0	0,0
Laufen	2019-09-29 08:33:29	Gauersheim Laufen	3,55	309	00:21:12	146	166	3,1	163		172 5:58	5:16	174	57	1,03	0,0	0,0
Laufen	2019-08-17 07:40:44	Hurghada Laufen	4,08	392	00:25:35	153	171	3,5	156		174 6:17	4:30	49	44	1,03	0,0	0,0
Laufen	2019-08-11 09:50:02	Gauersheim Laufen	4,23	358	00:25:30	143	167	3,1	160		177 6:01	5:19	67	80	1,04	0,0	0,0
Laufen	2019-08-04 11:15:23	Gauersheim Laufen	4,25	367	00:26:32	142	167	3,1	160		175 6:14	5:06	64	76	1,00	0,0	0,0
Laufen	2019-08-03 14:17:09	Gauersheim Laufen	3,46	324	00:21:55	147	167	2,5	158		171 6:20	5:30	63	58	1,00	0,0	0,0
Laufen	2019-06-30 08:38:41	Gauersheim Laufen	2,26	185	00:14:09	137	147	2,4	159		167 6:16	5:23	34	43	1,00	0,0	0,0
		Gesamtdistanz	130,58														

Training Stress Score®	Grit	Flow	Grundzeit	Min. Temp.	Oberflächenpause	Dekompression	Beste Rundenzeit	Anzahl der Runden	Max. Temp.
0,0	0,0	0,0	0:00	25,0	0:00	Nein	08:15.14	4	0,0
0,0	0,0	0,0	0:00	21,0	0:00	Nein	03:44.19	6	0,0
0,0	0,0	0,0	0:00	22,0	0:00	Nein	02:27.23	6	0,0
0,0	0,0	0,0	0:00	28,0	0:00	Nein	02:43.51	7	0,0
0,0	0,0	0,0	0:00	24,0	0:00	Nein	00:35.74	6	0,0
0,0	0,0	0,0	0:00	24,0	0:00	Nein	02:59.29	7	0,0
0,0	0,0	0,0	0:00	24,0	0:00	Nein	05:19.30	4	0,0
0,0	0,0	0,0	0:00	21,0	0:00	Nein	00:15.35	3	0,0
0,0	0,0	0,0	0:00	14,0	0:00	Nein	04:02.01	3	0,0
0,0	0,0	0,0	0:00	16,0	0:00	Nein	00:46.09	5	0,0
0,0	0,0	0,0	0:00	9,0	0:00	Nein	02:54.07	5	0,0
0,0	0,0	0,0	0:00	14,0	0:00	Nein	00:21.45	4	0,0
0,0	0,0	0,0	0:00	13,0	0:00	Nein	06:19.88	4	0,0
0,0	0,0	0,0	0:00	10,0	0:00	Nein	04:09.40	4	0,0
0,0	0,0	0,0	0:00	8,0	0:00	Nein	00:52.09	4	0,0
0,0	0,0	0,0	0:00	17,0	0:00	Nein	01:47.69	5	0,0
0,0	0,0	0,0	0:00	10,0	0:00	Nein	00:59.70	4	0,0
0,0	0,0	0,0	0:00	21,0	0:00	Nein	01:38.17	4	0,0
0,0	0,0	0,0	0:00	13,0	0:00	Nein	02:24.01	4	0,0
0,0	0,0	0,0	0:00	18,0	0:00	Nein	00:50.03	4	0,0
0,0	0,0	0,0	0:00	28,0	0:00	Nein	04:41.13	3	0,0
0,0	0,0	0,0	0:00	27,0	0:00	Nein	00:29.69	4	0,0
0,0	0,0	0,0	0:00	27,0	0:00	Nein	00:53.63	4	0,0
0,0	0,0	0,0	0:00	28,0	0:00	Nein	00:37.17	4	0,0
0,0	0,0	0,0	0:00	28,0	0:00	Nein	00:09.51	3	0,0