

# Trainingsbericht

Monatsbericht

◀ ▶ Dezember 2021 (29-11-2021 - 02-01-2022)

 **8**  
Trainingseinheiten

 **08:59**  
Dauer  
Ø Einheit 01:07

 **39,2 km**  
Distanz  
Ø Einheit 4,9

 **1808 kcal**  
Kalorien  
Ø Einheit 226

 **480 m**  
Aufstieg  
Ø Einheit 60

 **500 m**  
Abstieg  
Ø Einheit 63

Alle Sportarten

**Geschwindigkeit**

Tempo

Zeigen

Wochen

Stunden ■ Dauer    Durchschn. Herzfrequenz    Durchschn. Geschwindigkeit

