



ユーザー	市岡 隆興	日付	2004/11/07	心拍数 平均	180 bpm	目標心拍数1	180 - 190
エササイズ	2004 11.7 武石マラソン	時刻	10.00.04	心拍数 最大	190 bpm	目標心拍数2	170 - 190
スポーツ	Running	継続時間	0.37.04.8	上昇	525	目標心拍数3	120 - 180
凡	33.55 総合5位 (1位31:55) 7km 540mup			選択	0.00.00 - 0.37.00 (0.37.00.0)		

ラップ	時間	ラップタイム	心拍数	最大	平均	最小	min/km	高度	ラップの平均	上昇	成績 %	ラップメモ	温度(m)
1	10:38.7	10:38.7	188	188	176	98	3:32	98	47	83	2.4	3km	24 -C
2	15:43.8	05:05.1	190	190	187	181	5:05	179	129	86	8.1	4km	22 -C
3	22:19.8	06:36.0	189	190	188	185	6:36	313	244	135	13.4	5km	23 -C
4	27:58.8	05:39.0	187	190	187	181	5:39	418	360	107	10.5	6km	22 -C
5	33:59.3	06:00.5	180	190	185	178	6:00	527	476	109	10.9	7km ゴール (腹痛)	21 -C
6	36:59.6	03:00.3	119	181	140	119	0:00	525	526	5	0		23 -C
合計										525			