

road

ログアウト



印刷



ユーザー設定



目標設定



表



ヘルプ



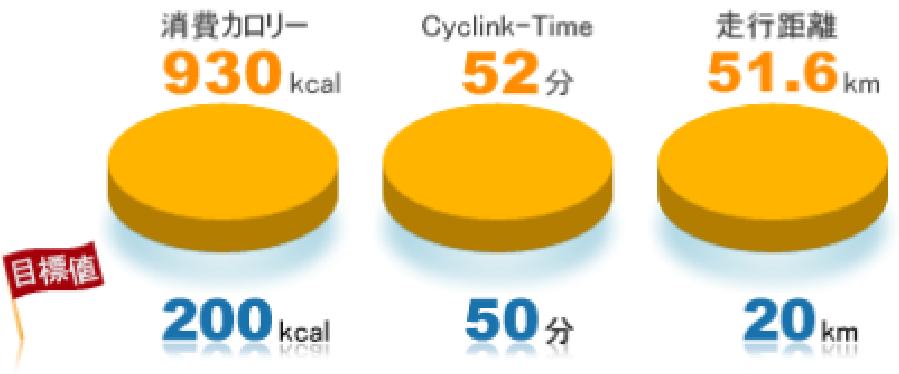
バージョン

# Cyclink

2011 11 Today

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
30	10/31	11/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	11/30	12/1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

## 目標達成率 | 2011年11月05日



### 運動アドバイス

運動強度、運動時間、運動頻度とどれも順調に運動できています！  
継続は力！このペースで継続的に運動していきましょう！！

### 今日のデータ

- 走行時間
- 消費カロリー
- 走行距離

- 体重
- 体脂肪率
- 除脂肪体重
- 体脂肪

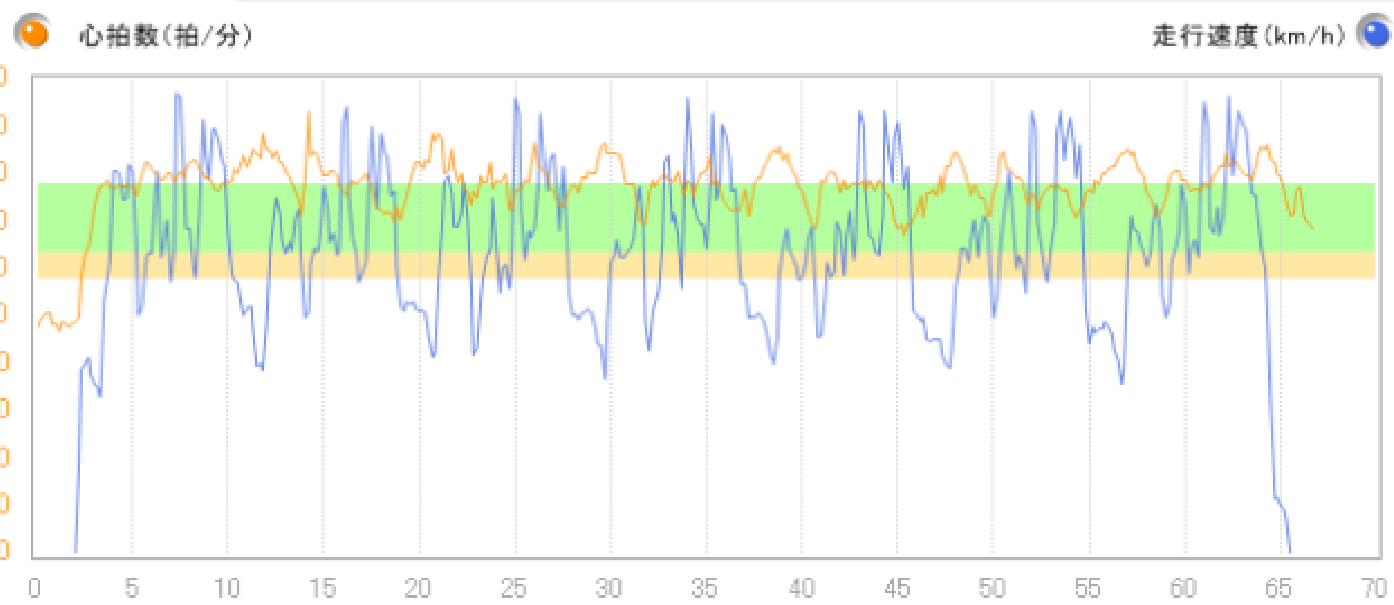
START TIME  
07:47

2011年  
11月 5日 7:47 のデータ

Cyclink-Time **30**分  
消費カロリー **732** kcal

走行距離 **40.7** km  
平均速度 **36.6** km/h

✕ このデータを  
削除する



スタミナアップに  
効果的なのは…

運動強度: **60-85** %  
❤️ **128~156** 拍/分

脂肪燃焼効率が  
高いのは…

運動強度: **50-60** %  
❤️ **117~128** 拍/分

積算走行距離  
**5665.3** km

START



GOAL

万里の長城まで  
**6300** km