

Fünfmonatsplan

APR 21, 2013 10:31 AM

SPORT

Running



DURATION

1:45:34



DISTANCE

7.74 miles



AVG. SPEED

4.40 mph



AVG. PACE

13:38 min/mile



CALORIES

1024 kcal



HYDRATION

10 fl oz

Nur zur sozialen Kontrolle: Vier Kilo müssen runter, und die Strecke muss mindestens Halbmarathon im Durchschnitt werden.