

20 und nur wenig mehr

03.10.2013 11:53

SPORTART WÄHLEN

Laufen



DAUER

2:27:04



DISTANZ

12.79 Meilen



DURCH. GESCHW.

5.22 mph



DURCH. GESCHW.

11:29 Min/Meile



KALORIEN

1781 kcal



HYDRATION

16 fl oz

Die 20 Kilometer habe ich so gerade eben noch geschafft, dann musste ich kurz vor dem Ziel aufgeben, weil ich fix und fertig war. Immerhin bin ich schneller geworden, wenn auch nur minimal. Mehr als zweieinhalb Stunden zu laufen schein ich zur Zeit nicht zu können, obwohl ideales Wetter war. Ich muss also mehr an der Geschwindigkeit arbeiten.