

Erfahrung mit Kalorienberechnung / Uhr (Hier konkret "Garmin Forerunner 745")

Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 5. Juli 2021 10:20

Danke. Ich weiß jetzt, wo meine Grenze liegt. 😊

Ich habe exakt 12 Stunden im Sattel gesessen. Gesamtzeit mit Pausen aufgrund des Gewitters gestern etwa 15 Stunden. Wobei mich der 19er-Schnitt schon überrascht hat. Auf den 30 km zur Schule morgens bin ich immer langsamer.

6000 - 8000 Kalorien - okay, hört sich auch gut an.