

MEINE RUNTASTISCHEN REKORDE

REKORD	AKTUELL	ZIEL	TRAINING	ERGEBNIS/ PACE
1 km	3:26	3:10	Hill Sprints / Kraft	3:19
1 Meile	5:52	5:30	Hill Sprints / Kraft	5:43
3 Meilen	19:05	18:15	Intervalle / Kraft	18:34
5 km	19:41	19:00	Intervalle / Kraft	19:12
10 km	47:27	39:00	Trails / Berge	45:42
Halbmarathon	01:44:19	01:30:00	Trails / Intervalle	01:37:29
Marathon	-	03:30:00	Ausdauer / Trails	03:27:45
Längster Lauf	02:23:16	04:00:00	Ausdauer	03:28:13
Weitester Lauf	24.39 km	42.195 km	Ausdauer	43.45 km
Größter Höhenunterschied	700 m	1500 m	Berge / Ausdauer	961 m
Meiste Kalorien verbrannt	2162 kcal	4000 kcal	Berge / Ausdauer	3631 kcal
Schnellste Durchschnittsgeschwindigkeit	4:05 min/km	3:45 min/km	Fahrtenspiel / Kraft	3:52 min/km (5.3 km)