

Bergfahrt am 2021-11-05

wöchentliche Stunden 8

wöchentliche Tage 4

1. Monat -----

Wochenziele 300, 345, 375, 255 Summe : 1275

Belastungsbereiche 60, 315, 255, 255, 120, 255 Summe : 1260

2. Monat -----

Wochenziele 345, 375, 420, 300 Summe : 1440

Belastungsbereiche 60, 345, 285, 300, 135, 285 Summe : 1410

3. Monat -----

Wochenziele 375, 420, 480, 330 Summe : 1605

Belastungsbereiche 75, 360, 315, 345, 150, 315 Summe : 1560

Datum	Name	Trainingsmethode	Dauer	KB	GA	EB	SB	K123	K45
2021-08-13	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-14	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-15	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	60	0	15	15	15	15	0
2021-08-16	Intensive Kraftausdauer	Intervall	90	0	30	0	0	0	60
2021-08-17	Intensive Kraftausdauer	Intervall	90	0	30	0	0	0	60
2021-08-18	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-19	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
2021-08-20	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-21	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-22	Extensive Fahrt	Dauerleistung	30	0	30	0	0	0	0
2021-08-23	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-24	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	195	0	60	15	60	60	0
2021-08-25	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	60	0	15	15	15	0	15
2021-08-26	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	60	0	15	15	15	15	0
2021-08-27	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	45	45	0	0	0	0	0
2021-08-28	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-29	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-08-30	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-31	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-09-01	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-09-02	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	270	0	60	150	60	0	0
2021-09-03	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-09-04	Sprinttraining	Wiederholung	75	0	15	0	60	0	0
2021-09-05	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	135	0	15	15	15	15	75
2021-09-06	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-09-07	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-09-08	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-09-09	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-09-10	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0

2021-09-11	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-09-12	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	60	0	15	15	15	15	0
2021-09-13	Intensive Kraftausdauer	Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-09-14	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	180	0	15	15	15	15	120
2021-09-15	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-09-16	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
2021-09-17	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-09-18	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-09-19	Extensive Fahrt	Dauerleistung	30	0	30	0	0	0	0
2021-09-20	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-09-21	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	255	0	60	30	15	15	135
2021-09-22	Intensive Kraftausdauer	Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-09-23	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	45	0	15	15	15	0	0
2021-09-24	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-09-25	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-09-26	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	0	15	105	0	0	0
2021-09-27	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-09-28	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-09-29	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-09-30	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	255	0	60	15	180	0	0
2021-10-01	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	45	45	0	0	0	0	0
2021-10-02	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-10-03	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	180	0	15	60	15	90	0
2021-10-04	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-10-05	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-10-06	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-10-07	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	45	0	15	30	0	0	0
2021-10-08	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-10-09	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-10-10	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	0	15	15	60	15	15
2021-10-11	Intensive Kraftausdauer	Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-10-12	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	150	0	15	15	60	15	45
2021-10-13	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-10-14	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
2021-10-15	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-10-16	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-10-17	Extensive Fahrt	Dauerleistung	30	0	30	0	0	0	0
2021-10-18	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-10-19	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	210	0	60	15	15	15	105
2021-10-20	Intensive Kraftausdauer	Intervall	75	0	60	0	0	0	15
2021-10-21	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	105	0	15	15	15	15	45
2021-10-22	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	60	60	0	0	0	0	0

2021-10-23	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-10-24	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	60	0	0	0
2021-10-25	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-10-26	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-10-27	Sprinttraining	Wiederholung	75	0	15	0	60	0	0
2021-10-28	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	210	0	60	15	60	75	0
2021-10-29	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-10-30	Sprinttraining	Wiederholung	75	0	15	0	60	0	0
2021-10-31	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	60	0	15	15	15	15	0
2021-11-01	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-11-02	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-11-03	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0