Rundfahrt am 2021-08-21 wöchentliche Stunden 8 wöchentliche Tage 4

1. Monat -----

Wochenziele 300, 345, 375, 255

Belastungsbereiche 60, 375, 315, 255, 120, 120

2. Monat -----

Wochenziele 345, 375, 420, 300

Belastungsbereiche 60, 405, 360, 300, 135, 135

3. Monat -----

Wochenziele 375, 420, 480, 330

Belastungsbereiche 75, 435, 390, 345, 150, 150

Datum	Name	Trainingsmethode	Dauer	KB	GA	EB	SB	K123	K45
2021-05-29	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-30	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-31	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	105	0	15	15	45	15	15
2021-06-01	Intensive Kraftausdauer	Intervall	60	0	30	0	0	0	30
2021-06-02	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	15	15	15	15
2021-06-03	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-04	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
2021-06-05	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-06	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-07	Extensive Fahrt	Dauerleistung	30	0	30	0	0	0	0
2021-06-08	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-09	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	135	0	60	15	15	15	30
2021-06-10	Intensive Kraftausdauer	Intervall	75	0	60	0	0	0	15
2021-06-11	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	105	0	15	15	45	15	15
2021-06-12	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	45	45	0	0	0	0	0
2021-06-13	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-14	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-06-15	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-16	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-17	Sprinttraining	Wiederholung	45	0	15	0	30	0	0
2021-06-18	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	255	0	60	135	15	45	0
2021-06-19	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-06-20	Sprinttraining	Wiederholung	75	0	15	0	60	0	0
2021-06-21	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	60	0	15	15	15	15	0
2021-06-22	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-23	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-24	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-25	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	105	0	15	90	0	0	0
2021-06-26	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0

2201-0262PountsPathspilledPathspilled9090909090909090902201-0262Predict PathspilledPathspilled90901515151515152201-0462Predict PathspilledFebruary10909090909090902201-04704PausePause10000000002201-04704PausePause10000000002201-04704PausePause10000000002201-04704PausePause10000000002201-04704PausePause10000000002201-04704PausePause10000000002201-04704PausePause10000000002201-04704PausePause00000000002201-04714PausePause0000000000002201-04714PausePause000000000000 <t< th=""><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th></t<>										
	2021-06-27	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
Mathematical	2021-06-28	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	90	0	15	15	45	15	0
2021-07-01 Pause Pause 0	2021-06-29		Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-07-02 Patistoffwochselfahrt Dauerleistung 00 0 0 0 0 0 0 0 0	2021-06-30	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	150	0	15	15	30	75	15
2221-07-04 Pause Pause Pause 0 <td>2021-07-01</td> <td>Pause</td> <td>Pause</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td>	2021-07-01	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-04 Pause Pause 0	2021-07-02	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
2021-07-08 Extensive Fahrt Dauerleistung 30 0	2021-07-03	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-00 Pause Pause	2021-07-04	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-07 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 210 0 75 15 60 30	2021-07-05	Extensive Fahrt	Dauerleistung	30	0	30	0	0	0	0
December December	2021-07-06	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
Modern Modern Reside Satisfacion of Patrissorie Patrissorie Patrissorie Decision of Satisfacion Decision De	2021-07-07	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	210	0	75	15	60	30	30
2021-07-10 Kompensationsfahn Dauerleistung 45 45 0 0 0 0 0 2021-07-11 Pause Pause 0	2021-07-08		Intervall	75	0	30	0	0	0	45
2021-07-11 Pause Pause Pause 0 0 0 0 0 0 0 0 0	2021-07-09	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	45	0	15	15	15	0	0
Extensive	2021-07-10	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	45	45	0	0	0	0	0
Enhrtspiel Ause Pause Queen	2021-07-11	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-14 Pause Pause 0	2021-07-12		Fahrtspiel	165	0	15	150	0	0	0
2021-07-15 Sprinttraining Wiederholung 75 0 15 0 60 0 15 2021-07-16 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 105 0 60 15 15 0 15 2021-07-17 Kompensationsfahrt Dauerleistung 15 15 0 0 0 0 0 2021-07-18 Sprinttraining Wiederholung 75 0 15 0 60 0 0 2021-07-19 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 120 0 15 60 15 15 15 2021-07-22 Pause Pause 0	2021-07-13	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-16 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 105 0 60 15 15 0	2021-07-14	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-17 Kompensationsfahrt Dauerleistung 15 15 0 0 0 0 0 2021-07-18 Sprinttraining Wiederholung 75 0 15 0 60 0 0 2021-07-19 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 120 0 15 60 15 15 15 2021-07-20 Pause Pause 0	2021-07-15	Sprinttraining	Wiederholung	75	0	15	0	60	0	0
2021-07-18 Sprinttraining Wiederholung 75 0 15 0 60 0 0 0 2021-07-19 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 120 0 15 60 15 15 15 15 2021-07-20 Pause Pause Pause 0 0 0 0 0 0 0 0 0	2021-07-16	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	105	0	60	15	15	0	15
2021-07-19 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 120 0 15 60 15 15 15 15 2021-07-20 Pause Pause 0 0 0 0 0 0 0 0 0	2021-07-17	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-07-20 Pause Pause 0	2021-07-18	Sprinttraining	Wiederholung	75	0	15	0	60	0	0
2021-07-21 Pause Pause 0	2021-07-19	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	0	15	60	15	15	15
2021-07-22 Pause Pause 0	2021-07-20	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-23 Extensives Fahrtspiel 90 0 15 75 0 0 0 0 0 0 0 0 0	2021-07-21	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
Fahrtspiel Pause Pause 0 15	2021-07-22	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-25 Pause Pause 0 15 15 15 15 0 15 15 15 15 90 15 15 15 90 15 15 15 90 15 15 15 90 15 15 15 90 15 15 15 90 15 15 15 90 15 15 15 90 15 15 15 15 90 15 15 15 15 90 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	2021-07-23		Fahrtspiel	90	0	15	75	0	0	0
2021-07-26 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 120 0 15 75 15 15 0 2021-07-27 Intensive Kraftausdauer Intervall 45 0 30 0 0 0 15 2021-07-28 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 150 0 15 15 15 90 15 2021-07-29 Pause Pause 0<	2021-07-24	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-27 Intensive Kraftausdauer Intervall 45 0 30 0 0 0 0 15	2021-07-25	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
Kraftausdauer Image: content of the conte	2021-07-26	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	0	15	75	15	15	0
2021-07-29 Pause Pause 0 15 15 15 15 15	2021-07-27		Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-07-30 Fettstoffwechselfahrt Dauerleistung 60 0 60 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	2021-07-28	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	150	0	15	15	15	90	15
2021-07-31 Pause Pause 0 15	2021-07-29	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-01 Pause Pause 0 15 1	2021-07-30	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
2021-08-02 Extensive Fahrt Dauerleistung 30 0 30 15 15 15 75 0 60 0 0 0 0 0 15	2021-07-31	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-03 Pause Pause 0 15 15 75 0 60 0 0 0 0 15<	2021-08-01	Pause	Pause		0			0	0	0
2021-08-04 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 180 0 60 15 15 75 2021-08-05 Intensive Kraftausdauer Intervall 75 0 60 0 0 0 15 2021-08-06 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 135 0 15 15 75 15 15			Dauerleistung	30	0			0		
2021-08-05 Intensive Kraftausdauer Intervall 75 0 60 0 0 0 15 2021-08-06 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 135 0 15 15 75 15 15										
Kraftausdauer 135 15 15 15 15 15										
	2021-08-05		Intervall	75	0	60	0	0	0	15
2021-08-07 Kompensationsfahrt Dauerleistung 60 60 0 0 0 0 0	2021-08-06	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	135		15		75		15
	2021-08-07	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	60	60	0	0	0	0	0

2021-08-08	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-09	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-08-10	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-11	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-12	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-08-13	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	285	0	60	165	60	0	0
2021-08-14	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-08-15	Sprinttraining	Wiederholung	60	0	30	0	30	0	0
2021-08-16	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	0	15	15	60	15	15
2021-08-17	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-18	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-19	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0