

Rundfahrt am 2021-08-22

wöchentliche Stunden 12

wöchentliche Tage 6

1. Monat -----

Wochenziele 450, 510, 570, 390

Belastungsbereiche 90, 570, 480, 375, 180, 180

2. Monat -----

Wochenziele 510, 570, 645, 450

Belastungsbereiche 105, 630, 540, 450, 210, 210

3. Monat -----

Wochenziele 570, 645, 720, 495

Belastungsbereiche 120, 675, 600, 525, 240, 240

Datum	Name	Trainingsmethode	Dauer	KB	GA	EB	SB	K123	K45
2021-05-30	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	45	45	0	0	0	0	0
2021-05-31	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-06-01	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	0	60	15	15	15	15
2021-06-02	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	135	0	15	15	90	15	0
2021-06-03	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	60	0	15	15	15	0	15
2021-06-04	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-05	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
2021-06-06	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-07	Intensive Kraftausdauer	Intervall	75	0	60	0	0	0	15
2021-06-08	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	15	15	15	15
2021-06-09	Extensive Fahrt	Dauerleistung	30	0	30	0	0	0	0
2021-06-10	Intensive Kraftausdauer	Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-06-11	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	255	0	15	75	15	135	15
2021-06-12	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-06-13	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-06-14	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-06-15	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-06-16	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-17	Sprinttraining	Wiederholung	90	0	30	0	60	0	0
2021-06-18	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	270	0	15	195	60	0	0
2021-06-19	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	0	45	15	60	0	0
2021-06-20	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-06-21	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	105	0	15	90	0	0	0
2021-06-22	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-06-23	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-24	Intensive Kraftausdauer	Intervall	120	0	30	0	0	0	90
2021-06-25	Einzelzeitfahrt	Dauerleistung	75	0	60	0	15	0	0
2021-06-26	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-06-27	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-06-28	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	15	15	15	15

2021-06-29	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	0	60	15	15	15	15
2021-06-30	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	135	0	15	45	60	0	15
2021-07-01	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	60	0	15	15	15	0	15
2021-07-02	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-03	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
2021-07-04	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-05	Intensive Kraftausdauer	Intervall	75	0	60	0	0	0	15
2021-07-06	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	0	15	60	15	15	15
2021-07-07	Extensive Fahrt	Dauerleistung	30	0	30	0	0	0	0
2021-07-08	Intensive Kraftausdauer	Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-07-09	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	270	0	15	15	15	165	60
2021-07-10	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-07-11	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	75	75	0	0	0	0	0
2021-07-12	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	75	0	60	0	15	0	0
2021-07-13	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	105	0	15	90	0	0	0
2021-07-14	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-15	Sprinttraining	Wiederholung	45	0	30	0	15	0	0
2021-07-16	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	60	0	15	15	15	0	15
2021-07-17	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	285	0	15	15	240	0	15
2021-07-18	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-07-19	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-07-20	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-07-21	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-22	Intensive Kraftausdauer	Intervall	75	0	60	0	0	0	15
2021-07-23	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	75	0	60	0	15	0	0
2021-07-24	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	240	0	15	225	0	0	0
2021-07-25	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-07-26	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	75	0	60	0	15	0	0
2021-07-27	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	165	0	60	15	60	15	15
2021-07-28	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	150	0	30	60	30	15	15
2021-07-29	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	90	0	30	15	15	15	15
2021-07-30	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-31	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
2021-08-01	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-02	Intensive Kraftausdauer	Intervall	75	0	60	0	0	0	15
2021-08-03	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	255	0	15	60	45	120	15
2021-08-04	Extensive Fahrt	Dauerleistung	30	0	30	0	0	0	0
2021-08-05	Intensive Kraftausdauer	Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-08-06	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	165	0	15	60	60	15	15
2021-08-07	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	60	0	0	0
2021-08-08	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-08-09	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	75	0	60	0	15	0	0
2021-08-10	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	60	0	0	0

2021-08-11	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-12	Sprinttraining	Wiederholung	90	0	30	0	60	0	0
2021-08-13	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	135	0	15	60	60	0	0
2021-08-14	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	60	0	0	0
2021-08-15	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	90	90	0	0	0	0	0
2021-08-16	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	60	0	0	0
2021-08-17	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-08-18	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-19	Intensive Kraftausdauer	Intervall	150	0	30	0	0	0	120
2021-08-20	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	90	0	60	0	30	0	0