Straßeneinzel am 2021-08-19 wöchentliche Stunden 10 wöchentliche Tage 4

1. Monat -----

Wochenziele 375, 420, 480, 330

Leistungsbereiche 80, 560, 400, 160, 160, 240

2. Monat -----

Wochenziele 420, 480, 540, 375

Leistungsbereiche 90, 615, 450, 195, 180, 270

3. Monat -----

Wochenziele 480, 540, 600, 420

Leistungsbereiche 100, 670, 510, 240, 200, 305

| Datum      | Name                       | Trainingsmethode | Dauer | KB | GA | EB  | SB | K123 | K45 |
|------------|----------------------------|------------------|-------|----|----|-----|----|------|-----|
| 2021-05-27 | Pause                      | Pause            | 0     | 0  | 0  | 0   | 0  | 0    | 0   |
| 2021-05-28 | Intensive<br>Kraftausdauer | Intervall        | 45    | 0  | 30 | 0   | 0  | 0    | 15  |
| 2021-05-29 | Schnelligkeitsausdauer     | Intervall        | 75    | 0  | 60 | 0   | 15 | 0    | 0   |
| 2021-05-30 | Freies Fahrtspiel          | Fahrtspiel       | 120   | 5  | 30 | 15  | 25 | 30   | 15  |
| 2021-05-31 | Pause                      | Pause            | 0     | 0  | 0  | 0   | 0  | 0    | 0   |
| 2021-06-01 | Pause                      | Pause            | 0     | 0  | 0  | 0   | 0  | 0    | 0   |
| 2021-06-02 | Freies Fahrtspiel          | Fahrtspiel       | 105   | 5  | 65 | 15  | 15 | 5    | 0   |
| 2021-06-03 | Pause                      | Pause            | 0     | 0  | 0  | 0   | 0  | 0    | 0   |
| 2021-06-04 | Intensive Fahrt            | Dauerleistung    | 45    | 0  | 30 | 15  | 0  | 0    | 0   |
| 2021-06-05 | Freies Fahrtspiel          | Fahrtspiel       | 90    | 10 | 30 | 15  | 15 | 5    | 15  |
| 2021-06-06 | Intensive<br>Kraftausdauer | Intervall        | 45    | 0  | 30 | 0   | 0  | 0    | 15  |
| 2021-06-07 | Freies Fahrtspiel          | Fahrtspiel       | 195   | 5  | 15 | 50  | 15 | 105  | 5   |
| 2021-06-08 | Pause                      | Pause            | 0     | 0  | 0  | 0   | 0  | 0    | 0   |
| 2021-06-09 | Pause                      | Pause            | 0     | 0  | 0  | 0   | 0  | 0    | 0   |
| 2021-06-10 | Intensive Fahrt            | Dauerleistung    | 45    | 0  | 30 | 15  | 0  | 0    | 0   |
| 2021-06-11 | Pause                      | Pause            | 0     | 0  | 0  | 0   | 0  | 0    | 0   |
| 2021-06-12 | Intensive<br>Kraftausdauer | Intervall        | 45    | 0  | 30 | 0   | 0  | 0    | 15  |
| 2021-06-13 | Pause                      | Pause            | 0     | 0  | 0  | 0   | 0  | 0    | 0   |
| 2021-06-14 | Freies Fahrtspiel          | Fahrtspiel       | 75    | 5  | 30 | 15  | 15 | 10   | 0   |
| 2021-06-15 | Freies Fahrtspiel          | Fahrtspiel       | 315   | 0  | 30 | 150 | 15 | 0    | 120 |
| 2021-06-16 | Pause                      | Pause            | 0     | 0  | 0  | 0   | 0  | 0    | 0   |
| 2021-06-17 | Freies Fahrtspiel          | Fahrtspiel       | 75    | 0  | 30 | 15  | 15 | 0    | 15  |
| 2021-06-18 | Pause                      | Pause            | 0     | 0  | 0  | 0   | 0  | 0    | 0   |
| 2021-06-19 | Freies Fahrtspiel          | Fahrtspiel       | 75    | 5  | 30 | 15  | 15 | 5    | 5   |
| 2021-06-20 | Pause                      | Pause            | 0     | 0  | 0  | 0   | 0  | 0    | 0   |
| 2021-06-21 | Pause                      | Pause            | 0     | 0  | 0  | 0   | 0  | 0    | 0   |
| 2021-06-22 | Freies Fahrtspiel          | Fahrtspiel       | 90    | 15 | 30 | 15  | 15 | 0    | 15  |
| 2021-06-23 | Intensive Fahrt            | Dauerleistung    | 75    | 0  | 60 | 15  | 0  | 0    | 0   |
| 2021-06-24 | Pause                      | Pause            | 0     | 0  | 0  | 0   | 0  | 0    | 0   |
| 2021-06-25 | Sprinttraining             | Wiederholung     | 45    | 0  | 30 | 0   | 15 | 0    | 0   |

|  | 2021-06-26 | Pause                 | Pause         | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0  |
|--|------------|-----------------------|---------------|-----|----|-----|-----|----|-----|----|
| 2021-06-28   Recipional contents of the process of the pro                      |            |                       |               |     |    |     |     |    |     |    |
| 2021-06-20 Perior Pathrispiel Fahrtspiel 195 5 15 115 30 30 30 0   2021-07-20 Protect Pathrispiel Patuse 0 0 1 15 3 0 <td></td>  |            |                       |               |     |    |     |     |    |     |    |
| 2021-03-03 Feles Fahrthspiel Pause 0 <td< td=""><td></td><td>-</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></td<>  |            | -                     |               |     |    |     |     |    |     |    |
| 2021-07-07 Pause Pause 0   |            | •                     | '             |     |    |     |     |    |     |    |
| 2021-07-42   Freies Fahrtspiel   Fahrtspiel   50   |            | •                     | -             |     |    |     |     |    |     |    |
| 2021-07-08   Companison  |            |                       |               |     |    |     |     |    |     |    |
| 2021-07-04 Prices Paintrapiel Fatherspaire (Arthurspaire) 300 0 30 135 15 5 115 201-07-07 Painessave (Arthurspaire) 0  |            | •                     | -             |     |    |     |     |    |     |    |
| 2021-07-06   Extensive Kraftausdaueriahrt Kraftausdaueriahrt Kraftausdaueriahrt Kraftausdaueriahrt Kraftausdaueriahrt Kraftausdaueriahrt Kraftausdaueriahrt Kraftausdaueriahrt Kraftausdaueriahrt Reinsive Reinsipale |            | •                     |               |     |    |     |     |    |     |    |
| Mathematical   Math |            | ·                     | -             |     |    |     |     |    |     |    |
| 2021-07-07 Pause Pause 0   | 2021 07 03 |                       | Daucheistung  |     |    | 30  |     |    | 50  |    |
| 2021-07-00 Intensive Fahrt Dauefeistung 45 0 30 15 0   | 2021-07-06 | Pause                 | Pause         | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0  |
| 2021-07-09   Pause   | 2021-07-07 | Pause                 | Pause         | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0  |
| 2021-07-10 Intensive Kraftausdauer <td>2021-07-08</td> <td>Intensive Fahrt</td> <td>Dauerleistung</td> <td>45</td> <td>0</td> <td>30</td> <td>15</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td>   | 2021-07-08 | Intensive Fahrt       | Dauerleistung | 45  | 0  | 30  | 15  | 0  | 0   | 0  |
| Rrate Krate Pause Pause 0  | 2021-07-09 | Pause                 | Pause         | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0  |
| 2021-07-11 Pause Pause 0   | 2021-07-10 | Intensive             | Intervall     | 60  | 0  | 30  | 0   | 0  | 0   | 30 |
| 2021-07-12 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 270 0 180 15 15 60 15   2021-07-13 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 120 0 60 25 15 5 15   2021-07-14 Pause Pause 0 <td></td> <td>Kraftausdauer</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>  |            | Kraftausdauer         |               |     |    |     |     |    |     |    |
| 2021-07-13 Freies Fahrtspiel Fahispiel 120 0 60 25 15 5 15   2021-07-14 Pause Pause 0  | 2021-07-11 | Pause                 | Pause         | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0  |
| 2021-07-14 Pause Pause 0   | 2021-07-12 | Freies Fahrtspiel     | Fahrtspiel    | 270 | 0  | 180 | 15  | 15 | 60  | 0  |
| 2021-07-15 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 90 10 30 15 5 15   2021-07-16 Pause Pause 0  | 2021-07-13 | Freies Fahrtspiel     | Fahrtspiel    | 120 | 0  | 60  | 25  | 15 | 5   | 15 |
| 2021-07-16 Pause Pause 0   | 2021-07-14 | Pause                 | Pause         | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0  |
| 2021-07-17 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 75 5 30 15 15 5 5   2021-07-18 Pause Pause 0   | 2021-07-15 | Freies Fahrtspiel     | Fahrtspiel    | 90  | 10 | 30  | 15  | 15 | 5   | 15 |
| 2021-07-18 Pause Pause 0 15 12 10 20 20 20 20 0 0 0 0  | 2021-07-16 | Pause                 | Pause         | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0  |
| 2021-07-19 Pause Pause 0 15 0 0 15 0   | 2021-07-17 | Freies Fahrtspiel     | Fahrtspiel    | 75  | 5  | 30  | 15  | 15 | 5   | 5  |
| 2021-07-20 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 90 15 30 15 15 0 15   2021-07-21 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 120 5 65 15 15 5 15   2021-07-22 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 90 5 15 55 15 0 0   2021-07-23 Sprinttraining Wiederholung 45 0 30 0 15 0 0   2021-07-24 Pause Pause 0   | 2021-07-18 | Pause                 | Pause         | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0  |
| 2021-07-21 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 120 5 65 15 15 5 15   2021-07-22 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 90 5 15 55 15 0 0   2021-07-23 Sprinttraining Wiederholung 45 0 30 0 15 0 0   2021-07-24 Pause Pause 0   | 2021-07-19 | Pause                 | Pause         | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0  |
| 2021-07-22 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 90 5 15 55 15 0 0   2021-07-23 Sprinttraining Wiederholung 45 0 30 0 15 0 0   2021-07-24 Pause Pause 0   | 2021-07-20 | Freies Fahrtspiel     | Fahrtspiel    | 90  | 15 | 30  | 15  | 15 | 0   | 15 |
| 2021-07-23 Sprinttraining Wiederholung 45 0 30 0 15 0 0   2021-07-24 Pause Pause 0   | 2021-07-21 | Freies Fahrtspiel     | Fahrtspiel    | 120 | 5  | 65  | 15  | 15 | 5   | 15 |
| 2021-07-24 Pause Pause 0   | 2021-07-22 | Freies Fahrtspiel     | Fahrtspiel    | 90  | 5  | 15  | 55  | 15 | 0   | 0  |
| 2021-07-25 Pause Pause 0   | 2021-07-23 | Sprinttraining        | Wiederholung  | 45  | 0  | 30  | 0   | 15 | 0   | 0  |
| 2021-07-26 Pause Pause 0   | 2021-07-24 | Pause                 | Pause         | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0  |
| 2021-07-27 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 240 20 60 15 15 130 0   2021-07-28 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 105 20 25 15 15 30 0   2021-07-29 Pause Pause 0 0 0 0 0 0 0   2021-07-30 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 210 5 30 105 30 0 40   2021-07-31 Kompensationsfahrt Dauerleistung 15 15 0 <td< td=""><td>2021-07-25</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></td<>  | 2021-07-25 | Pause                 | Pause         | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0  |
| 2021-07-28 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 105 20 25 15 15 30 0   2021-07-29 Pause Pause 0  | 2021-07-26 | Pause                 | Pause         | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0  |
| 2021-07-29 Pause Pause 0   | 2021-07-27 | Freies Fahrtspiel     | Fahrtspiel    | 240 | 20 | 60  | 15  | 15 | 130 | 0  |
| 2021-07-30 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 210 5 30 105 30 0 40   2021-07-31 Kompensationsfahrt Dauerleistung 15 15 0 0 0 0 0   2021-08-01 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 75 0 30 15 15 10 5   2021-08-02 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 240 15 30 155 15 5 20   2021-08-03 Pause Pause 0   | 2021-07-28 | Freies Fahrtspiel     | Fahrtspiel    | 105 | 20 | 25  | 15  | 15 | 30  | 0  |
| 2021-07-31 Kompensationsfahrt Dauerleistung 15 15 0 0 0 0 0   2021-08-01 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 75 0 30 15 15 10 5   2021-08-02 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 240 15 30 155 15 5 20   2021-08-03 Pause Pause 0 <td>2021-07-29</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>   | 2021-07-29 | Pause                 | Pause         | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0  |
| 2021-08-01 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 75 0 30 15 15 10 5   2021-08-02 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 240 15 30 155 15 5 20   2021-08-03 Pause Pause 0  | 2021-07-30 | Freies Fahrtspiel     | Fahrtspiel    | 210 | 5  | 30  | 105 | 30 | 0   | 40 |
| 2021-08-02 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 240 15 30 155 15 5 20   2021-08-03 Pause Pause 0 15 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 15 0 <td>2021-07-31</td> <td>Kompensationsfahrt</td> <td>Dauerleistung</td> <td>15</td> <td>15</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td>   | 2021-07-31 | Kompensationsfahrt    | Dauerleistung | 15  | 15 | 0   | 0   | 0  | 0   | 0  |
| 2021-08-03 Pause 0   | 2021-08-01 | Freies Fahrtspiel     | Fahrtspiel    | 75  | 0  | 30  | 15  | 15 | 10  | 5  |
| 2021-08-04 Pause 0 15 0 15 0 0 15 0 0 0 0 0 0 15 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 15 0  | 2021-08-02 | Freies Fahrtspiel     | Fahrtspiel    | 240 | 15 | 30  | 155 | 15 | 5   | 20 |
| 2021-08-05 Extensives Fahrtspiel Fahrtspiel 45 0 30 15 0 0 0   2021-08-06 Pause Pause 0 0 0 0 0 0 0 0   2021-08-07 Intensive Kraftausdauer Intervall 45 0 30 0 0 0 15  | 2021-08-03 | Pause                 | Pause         | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0  |
| 2021-08-06 Pause 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 15 15 0 15 0 15 0   | 2021-08-04 | Pause                 | Pause         | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0  |
| 2021-08-07 Intensive Kraftausdauer Intervall 45 0 30 0 0 0 15  | 2021-08-05 | Extensives Fahrtspiel | Fahrtspiel    | 45  | 0  | 30  | 15  | 0  | 0   | 0  |
| Kraftausdauer  | 2021-08-06 | Pause                 | Pause         | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0  |
| 2021-08-08 Pause Pause 0 0 0 0 0 0 0 0   | 2021-08-07 |                       | Intervall     | 45  | 0  | 30  | 0   | 0  | 0   | 15 |
|  | 2021-08-08 | Pause                 | Pause         | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0  |

| 2021-08-09 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 240 | 0  | 180 | 15 | 30 | 10 | 5   |
|------------|-------------------|------------|-----|----|-----|----|----|----|-----|
| 2021-08-10 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 225 | 5  | 30  | 15 | 30 | 0  | 145 |
| 2021-08-11 | Pause             | Pause      | 0   | 0  | 0   | 0  | 0  | 0  | 0   |
| 2021-08-12 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 75  | 0  | 30  | 15 | 15 | 5  | 10  |
| 2021-08-13 | Pause             | Pause      | 0   | 0  | 0   | 0  | 0  | 0  | 0   |
| 2021-08-14 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 105 | 5  | 30  | 45 | 15 | 5  | 5   |
| 2021-08-15 | Pause             | Pause      | 0   | 0  | 0   | 0  | 0  | 0  | 0   |
| 2021-08-16 | Pause             | Pause      | 0   | 0  | 0   | 0  | 0  | 0  | 0   |
| 2021-08-17 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 120 | 10 | 60  | 15 | 15 | 5  | 15  |