Rundfahrt am 2021-08-20 wöchentliche Stunden 12 wöchentliche Tage 6

1. Monat -----

Wochenziele 450, 510, 570, 390

Leistungsbereiche 90, 570, 480, 375, 180, 180

2. Monat -----

Wochenziele 510, 570, 645, 450

Leistungsbereiche 105, 630, 540, 450, 210, 210

3. Monat -----

Wochenziele 570, 645, 720, 495

Leistungsbereiche 120, 675, 600, 525, 240, 240

Datum	Name	Trainingsmethode	Dauer	KB	GA	ЕВ	SB	K123	K45
2021-05-28	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	45	45	0	0	0	0	0
2021-05-29	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-05-30	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	0	60	15	15	15	15
2021-05-31	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	135	0	15	15	90	15	0
2021-06-01	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	60	0	15	15	15	0	15
2021-06-02	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-03	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
2021-06-04	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-05	Intensive Kraftausdauer	Intervall	75	0	60	0	0	0	15
2021-06-06	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	15	15	15	15
2021-06-07	Extensive Fahrt	Dauerleistung	30	0	30	0	0	0	0
2021-06-08	Intensive Kraftausdauer	Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-06-09	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	255	0	15	75	15	135	15
2021-06-10	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-06-11	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-06-12	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-06-13	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-06-14	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-15	Sprinttraining	Wiederholung	90	0	30	0	60	0	0
2021-06-16	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	270	0	15	195	60	0	0
2021-06-17	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	0	45	15	60	0	0
2021-06-18	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-06-19	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	105	0	15	90	0	0	0
2021-06-20	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-06-21	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-22	Intensive Kraftausdauer	Intervall	120	0	30	0	0	0	90
2021-06-23	Einzelzeitfahrt	Dauerleistung	75	0	60	0	15	0	0
2021-06-24	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-06-25	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-06-26	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	15	15	15	15

Part	2021-06-27	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	0	60	15	15	15	15
2021-06-28 Principal Principal Principal Pause 90.00 0 <t< td=""><td></td><td>·</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></t<>		·								
2021-03-03 Pauso Pauso 0		·	•							
2021-07-07 Petstoffwortheatifiath Ouareliestumy 80 0 <td></td> <td>·</td> <td>· ·</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>		·	· ·							
2021-07-02 Pause Pause 0										
Mathematical										
2021-07-05 Extensive Fahrt Dauerleistung 30 0 0 0 0 0 0 0 0	2021 07 00		mervan	73	0	00	0		0	13
2021-07-06 Indicasive Intervall 45 0 0 0 0 0 0 0 0 0	2021-07-04	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	0	15	60	15	15	15
Mathematical Control	2021-07-05	Extensive Fahrt	Dauerleistung	30	0	30	0	0	0	0
2021-07-08 Extensives Fahrtspiel Fahrtspiel 30 0 15 15 0	2021-07-06		Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-07-00 Kompensationsfaht Dauefeistung 75 75 0 0 0 0 0 2021-07-10 Schnelligkeitsausdauer Intervall 75 0 60 0 15 0	2021-07-07	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	270	0	15	15	15	165	60
	2021-07-08	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-07-11 Extensives Fahrtspiel Fahrtspiel 105 0 15 90 0 0 0 2021-07-12 Pause Pause 0	2021-07-09	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	75	75	0	0	0	0	0
2021-07-12 Pause Pause 0 15 15 15 0 0 0 15 15 15 15 15 0 0 0 0 15 15 0	2021-07-10	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	75	0	60	0	15	0	0
2021-07-13 Sprinttraining Wiederholung 45 0 30 0 15 0 15 15 0 15 15 0 15 15 0 15 15 0 15 15 0 15 15 0 0 15 15 15 0 0 15 15 0 0 0 15 15 0	2021-07-11	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	105	0	15	90	0	0	0
Pries Fahrtspiel Fahrtspiel	2021-07-12	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-16 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 288 0 15 15 240 0 15 2021-07-16 Kompensationsfahrt Dauerleistung 15 15 0 0 0 0 0 2021-07-17 Extensives Fahrtspiel Fahrtspiel 30 0 15 15 0 0 0 0 2021-07-17 Kompensationsfahrt Dauerleistung 15 15 0 15 0 <t< td=""><td>2021-07-13</td><td>Sprinttraining</td><td>Wiederholung</td><td>45</td><td>0</td><td>30</td><td>0</td><td>15</td><td>0</td><td>0</td></t<>	2021-07-13	Sprinttraining	Wiederholung	45	0	30	0	15	0	0
2021-07-16 Kompensationsfahrt Dauerleistung 15 15 0	2021-07-14	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	60	0	15	15	15	0	15
2021-07-17 Extensives Fahrtspiel Fahrtspiel 30 0 0 15 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	2021-07-15	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	285	0	15	15	240	0	15
2021-07-18 Kompensationsfahrt Dauerleistung 15 15 0 0 0 0 0 0 0 0 0	2021-07-16	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-07-19 Pause Pause Pause D	2021-07-17	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
Decision	2021-07-18	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
Kraftausdauer Intervall 75 0 60 0 15 0 0 0 0 0 0 0 0 0	2021-07-19	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-22 Extensives Fahrtspiel Fahrtspiel 240 0 15 225 0 0 0 2021-07-23 Sprinttraining Wiederholung 30 0 15 0 15 0 0 2021-07-24 Schnelligkeitsausdauer Intervall 75 0 60 0 15 0 0 2021-07-25 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 165 0 60 15 60 15 15 2021-07-26 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 150 0 30 60 30 15 15 2021-07-27 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 90 0 30 15 15 15 15 2021-07-28 Pause Pause 0 <	2021-07-20		Intervall	75	0	60	0	0	0	15
2021-07-23 Sprinttraining Wiederholung 30 0 15 0 15 0 0 2021-07-24 Schnelligkeitsausdauer Intervall 75 0 60 0 15 0 0 2021-07-25 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 165 0 60 15 60 15 15 2021-07-26 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 150 0 30 60 30 15 15 2021-07-27 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 90 0 30 15 15 15 2021-07-28 Pause Pause 0 </td <td>2021-07-21</td> <td>Schnelligkeitsausdauer</td> <td>Intervall</td> <td>75</td> <td>0</td> <td>60</td> <td>0</td> <td>15</td> <td>0</td> <td>0</td>	2021-07-21	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	75	0	60	0	15	0	0
Schnelligkeitsausdauer Intervall 75	2021-07-22	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	240	0	15	225	0	0	0
2021-07-25 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 165 0 60 15 60 15 15 2021-07-26 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 150 0 30 60 30 15 15 2021-07-27 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 90 0 30 15 15 15 15 2021-07-28 Pause Pause 0 </td <td>2021-07-23</td> <td>Sprinttraining</td> <td>Wiederholung</td> <td>30</td> <td>0</td> <td>15</td> <td>0</td> <td>15</td> <td>0</td> <td>0</td>	2021-07-23	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-07-26 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 150 0 30 60 30 15 15 2021-07-27 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 90 0 30 15 15 15 15 2021-07-28 Pause Pause 0 15 0 0 0 <td>2021-07-24</td> <td>Schnelligkeitsausdauer</td> <td>Intervall</td> <td>75</td> <td>0</td> <td>60</td> <td>0</td> <td>15</td> <td>0</td> <td>0</td>	2021-07-24	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	75	0	60	0	15	0	0
2021-07-27 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 90 0 30 15 15 15 15 2021-07-28 Pause Pause 0 15 6 0 45 120 15 15 0 0 0 0 0 0 0 0 0 </td <td>2021-07-25</td> <td>Freies Fahrtspiel</td> <td>Fahrtspiel</td> <td>165</td> <td>0</td> <td>60</td> <td>15</td> <td>60</td> <td>15</td> <td>15</td>	2021-07-25	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	165	0	60	15	60	15	15
2021-07-28 Pause Pause 0 15 60 45 120 15 60 45 120 15 60 45 120 15 15 60 45 120 15 15 60 45 120 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	2021-07-26	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	150	0	30	60	30	15	15
2021-07-29 Fettstoffwechselfahrt Dauerleistung 60 0 60 15 60 45 120 15 0 15 60 45 120 15 15 0 15 15 0 0 0 0 0 0 0	2021-07-27	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	90	0	30	15	15	15	15
2021-07-30 Pause Pause 0 15 60 45 120 15 2021-08-01 15 60 45 120 15 15 2021-08-02 Extensive Fahrt Dauerleistung 30 15 60 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	2021-07-28	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-31 Intensive Kraftausdauer Intervall 75 0 60 0 0 0 15 2021-08-01 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 255 0 15 60 45 120 15 2021-08-02 Extensive Fahrt Dauerleistung 30 0 30 0 0 0 0 2021-08-03 Intensive Kraftausdauer Intervall 45 0 30 0 0 0 0 15 2021-08-04 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 165 0 15 60 60 15 15 2021-08-05 Extensives Fahrtspiel Fahrtspiel 75 0 15 60 0 0 0 2021-08-06 Kompensationsfahrt Dauerleistung 15 15 0 0 0 0 2021-08-07 Schnelligkeitsausdauer Intervall 75 0 60 0 15 0 0	2021-07-29	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
Kraftausdauer <	2021-07-30	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-02 Extensive Fahrt Dauerleistung 30 0 30 0 0 0 0 0 2021-08-03 Intensive Kraftausdauer Intervall 45 0 30 0 0 0 0 15 2021-08-04 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 165 0 15 60 60 15 15 2021-08-05 Extensives Fahrtspiel Fahrtspiel 75 0 15 60 0 0 0 2021-08-06 Kompensationsfahrt Dauerleistung 15 15 0 0 0 0 2021-08-07 Schnelligkeitsausdauer Intervall 75 0 60 0 15 0 0	2021-07-31		Intervall	75	0	60	0	0	0	15
2021-08-03 Intensive Kraftausdauer Intervall 45 0 30 0 0 0 0 15 2021-08-04 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 165 0 15 60 60 15 15 2021-08-05 Extensives Fahrtspiel Fahrtspiel 75 0 15 60 0 0 0 2021-08-06 Kompensationsfahrt Dauerleistung 15 15 0 0 0 0 2021-08-07 Schnelligkeitsausdauer Intervall 75 0 60 0 15 0	2021-08-01	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	255	0	15	60	45	120	15
Kraftausdauer Image: Responsible of the content of	2021-08-02	Extensive Fahrt	Dauerleistung	30	0	30	0	0	0	0
2021-08-05 Extensives Fahrtspiel Fahrtspiel 75 0 15 60 0 0 0 2021-08-06 Kompensationsfahrt Dauerleistung 15 15 0 0 0 0 0 2021-08-07 Schnelligkeitsausdauer Intervall 75 0 60 0 15 0 0	2021-08-03		Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-08-06 Kompensationsfahrt Dauerleistung 15 15 0 0 0 0 0 2021-08-07 Schnelligkeitsausdauer Intervall 75 0 60 0 15 0 0	2021-08-04	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	165	0	15	60	60	15	15
2021-08-07 Schnelligkeitsausdauer Intervall 75 0 60 0 15 0 0	2021-08-05	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	60	0	0	0
	2021-08-06	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-08-08 Extensives Fahrtspiel Fahrtspiel 75 0 15 60 0 0	2021-08-07	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	75	0	60	0	15	0	0
	2021-08-08	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	60	0	0	0

2021-08-09	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-10	Sprinttraining	Wiederholung	90	0	30	0	60	0	0
2021-08-11	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	135	0	15	60	60	0	0
2021-08-12	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	60	0	0	0
2021-08-13	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	90	90	0	0	0	0	0
2021-08-14	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	60	0	0	0
2021-08-15	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-08-16	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-17	Intensive Kraftausdauer	Intervall	150	0	30	0	0	0	120
2021-08-18	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	90	0	60	0	30	0	0