

Straßeneinzel am 2021-08-10

wöchentliche Stunden 15

wöchentliche Tage 5

Anteile der Leistungsbereiche {K123=0.1, EB=0.15, K45=0.15, SB=0.1, GA=0.4, KB=0.1}

Distanz 1. Monat distance = 284

Distanz 2. Monat distance = 332

Distanz 3. Monat distance = 309

Datum	Minuten	Trainingsmethode	KB	GA	EB	SB	K123	K45
2021-05-18	60	INTERVALL	0	45	0	0	0	15
2021-05-19	75	WIEDERHOLUNG	0	61	0	0	0	14
2021-05-20	255	INTERVALL	0	45	178	0	0	32
2021-05-21	75	DAUERLEISTUNG	75	0	0	0	0	0
2021-05-22	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-05-23	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-05-24	15	WIEDERHOLUNG	0	0	1	1	13	0
2021-05-25	75	DAUERLEISTUNG	0	75	0	0	0	0
2021-05-26	75	DAUERLEISTUNG	75	0	0	0	0	0
2021-05-27	75	DAUERLEISTUNG	0	75	0	0	0	0
2021-05-28	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-05-29	255	WIEDERHOLUNG	0	45	0	0	0	210
2021-05-30	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-05-31	75	FAHRTSPIEL	0	75	0	0	0	0
2021-06-01	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-02	150	FAHRTSPIEL	0	1	0	0	68	81
2021-06-03	255	WIEDERHOLUNG	0	0	188	67	0	0
2021-06-04	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-05	75	DAUERLEISTUNG	0	75	0	0	0	0
2021-06-06	75	WIEDERHOLUNG	0	61	0	0	1	13
2021-06-07	75	DAUERLEISTUNG	0	75	0	0	0	0
2021-06-08	255	WIEDERHOLUNG	0	240	0	0	14	1
2021-06-09	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-10	210	WIEDERHOLUNG	0	61	0	0	148	1
2021-06-11	75	DAUERLEISTUNG	0	75	0	0	0	0
2021-06-12	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-13	75	DAUERLEISTUNG	0	75	0	0	0	0
2021-06-14	90	DAUERLEISTUNG	90	0	0	0	0	0
2021-06-15	75	DAUERLEISTUNG	0	75	0	0	0	0
2021-06-16	75	WIEDERHOLUNG	0	61	0	0	0	14
2021-06-17	15	FAHRTSPIEL	0	1	1	12	0	1
2021-06-18	75	DAUERLEISTUNG	75	0	0	0	0	0
2021-06-19	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-20	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-21	315	INTERVALL	0	45	0	263	0	7
2021-06-22	75	DAUERLEISTUNG	0	75	0	0	0	0
2021-06-23	75	DAUERLEISTUNG	75	0	0	0	0	0

2021-06-24	75	DAUERLEISTUNG	0	75	0	0	0	0
2021-06-25	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-26	330	FAHRTSPIEL	0	45	0	0	0	285
2021-06-27	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-28	75	WIEDERHOLUNG	0	75	0	0	0	0
2021-06-29	135	INTERVALL	0	45	0	0	0	90
2021-06-30	75	WIEDERHOLUNG	0	1	0	0	0	74
2021-07-01	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-02	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-03	75	DAUERLEISTUNG	0	75	0	0	0	0
2021-07-04	345	WIEDERHOLUNG	0	61	204	0	80	0
2021-07-05	75	WIEDERHOLUNG	0	75	0	0	0	0
2021-07-06	255	WIEDERHOLUNG	0	240	0	0	0	15
2021-07-07	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-08	270	WIEDERHOLUNG	0	61	208	0	0	1
2021-07-09	75	DAUERLEISTUNG	0	75	0	0	0	0
2021-07-10	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-11	75	WIEDERHOLUNG	0	75	0	0	0	0
2021-07-12	120	DAUERLEISTUNG	120	0	0	0	0	0
2021-07-13	15	WIEDERHOLUNG	0	0	1	13	0	1
2021-07-14	60	WIEDERHOLUNG	0	45	14	0	1	0
2021-07-15	255	FAHRTSPIEL	0	240	1	1	13	0
2021-07-16	75	DAUERLEISTUNG	75	0	0	0	0	0
2021-07-17	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-18	210	FAHRTSPIEL	0	45	0	1	126	38
2021-07-19	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-20	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-21	75	DAUERLEISTUNG	75	0	0	0	0	0
2021-07-22	75	DAUERLEISTUNG	0	75	0	0	0	0
2021-07-23	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-24	330	INTERVALL	0	45	0	285	0	0
2021-07-25	150	WIEDERHOLUNG	0	0	0	1	149	0
2021-07-26	75	WIEDERHOLUNG	0	75	0	0	0	0
2021-07-27	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-28	480	WIEDERHOLUNG	0	239	0	0	0	241
2021-07-29	75	WIEDERHOLUNG	0	61	1	1	12	0
2021-07-30	75	DAUERLEISTUNG	75	0	0	0	0	0
2021-07-31	75	DAUERLEISTUNG	0	75	0	0	0	0
2021-08-01	90	WIEDERHOLUNG	0	84	0	1	5	0
2021-08-02	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-08-03	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-08-04	600	INTERVALL	0	45	427	128	0	0
2021-08-05	60	INTERVALL	0	45	15	0	0	0
2021-08-06	75	DAUERLEISTUNG	0	75	0	0	0	0
2021-08-07	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-08-08	75	DAUERLEISTUNG	0	75	0	0	0	0