

Rundfahrt am 2021-11-05

wöchentliche Stunden 12

wöchentliche Tage 6

1. Monat -----

Wochenziele 450, 510, 570, 390 Summe : 1920

Belastungsbereiche 90, 570, 480, 375, 180, 180 Summe : 1875

2. Monat -----

Wochenziele 510, 570, 645, 450 Summe : 2175

Belastungsbereiche 105, 630, 540, 450, 210, 210 Summe : 2145

3. Monat -----

Wochenziele 570, 645, 720, 495 Summe : 2430

Belastungsbereiche 120, 675, 600, 525, 240, 240 Summe : 2400

Datum	Name	Trainingsmethode	Dauer	KB	GA	EB	SB	K123	K45
2021-08-13	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	45	45	0	0	0	0	0
2021-08-14	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-08-15	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	0	60	15	15	15	15
2021-08-16	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	135	0	15	15	90	15	0
2021-08-17	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	60	0	15	15	15	0	15
2021-08-18	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-19	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
2021-08-20	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-21	Intensive Kraftausdauer	Intervall	75	0	60	0	0	0	15
2021-08-22	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	15	15	15	15
2021-08-23	Extensive Fahrt	Dauerleistung	30	0	30	0	0	0	0
2021-08-24	Intensive Kraftausdauer	Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-08-25	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	255	0	15	75	15	135	15
2021-08-26	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-08-27	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-08-28	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-08-29	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-08-30	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-31	Sprinttraining	Wiederholung	90	0	30	0	60	0	0
2021-09-01	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	270	0	15	195	60	0	0
2021-09-02	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	0	45	15	60	0	0
2021-09-03	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-09-04	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	105	0	15	90	0	0	0
2021-09-05	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-09-06	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-09-07	Intensive Kraftausdauer	Intervall	120	0	30	0	0	0	90
2021-09-08	Einzelzeitfahrt	Dauerleistung	75	0	60	0	15	0	0
2021-09-09	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-09-10	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-09-11	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	15	15	15	15

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

2021-10-25	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-10-26	Sprintraining	Wiederholung	90	0	30	0	60	0	0
2021-10-27	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	135	0	15	60	60	0	0
2021-10-28	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	60	0	0	0
2021-10-29	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	90	90	0	0	0	0	0
2021-10-30	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	60	0	0	0
2021-10-31	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-11-01	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-11-02	Intensive Kraftausdauer	Intervall	150	0	30	0	0	0	120
2021-11-03	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	90	0	60	0	30	0	0