

Bergfahrt am 2021-08-22

wöchentliche Stunden 4

wöchentliche Tage 2

1. Monat -----

Wochenziele 150, 165, 180, 120

Belastungsbereiche 30, 150, 120, 120, 60, 120

2. Monat -----

Wochenziele 165, 180, 210, 150

Belastungsbereiche 30, 165, 135, 135, 60, 135

3. Monat -----

Wochenziele 180, 210, 240, 165

Belastungsbereiche 30, 180, 150, 165, 75, 150

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

2021-06-29	Einzelzeitfahrt	Dauerleistung	90	0	45	0	45	0	0
2021-06-30	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-01	Intensive Kraftausdauer	Intervall	75	0	30	0	0	0	45
2021-07-02	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-03	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-04	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-05	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	150	0	15	60	15	60	0
2021-07-06	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-07	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-08	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-07-09	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-10	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-11	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-12	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-13	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-14	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	90	0	15	75	0	0	0
2021-07-15	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-16	Sprinttraining	Wiederholung	75	0	15	0	60	0	0
2021-07-17	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-18	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-19	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	30	30	0	0	0	0	0
2021-07-20	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-21	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-22	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-23	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-24	Intensive Kraftausdauer	Intervall	120	0	30	0	0	0	90
2021-07-25	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-26	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-27	Einzelzeitfahrt	Dauerleistung	90	0	30	0	60	0	0
2021-07-28	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-29	Intensive Kraftausdauer	Intervall	90	0	45	0	0	0	45
2021-07-30	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-31	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-01	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-02	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	0	15	15	15	75	0
2021-08-03	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-04	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-05	Sprinttraining	Wiederholung	45	0	15	0	30	0	0
2021-08-06	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-07	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-08	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-09	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-10	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0

2021-08-11	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	165	0	30	135	0	0	0
2021-08-12	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-13	Sprinttraining	Wiederholung	75	0	15	0	60	0	0
2021-08-14	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-15	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-16	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	30	30	0	0	0	0	0
2021-08-17	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-18	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-19	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-20	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0