

Bergfahrt am 2021-08-22

wöchentliche Stunden 8

wöchentliche Tage 4

1. Monat -----

Wochenziele 300, 345, 375, 255

Belastungsbereiche 60, 315, 255, 255, 120, 255

2. Monat -----

Wochenziele 345, 375, 420, 300

Belastungsbereiche 60, 345, 285, 300, 135, 285

3. Monat -----

Wochenziele 375, 420, 480, 330

Belastungsbereiche 75, 360, 315, 345, 150, 315

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	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	60	0	15	15	15	15	0
2021-06-02	Intensive Kraftausdauer	Intervall	90	0	30	0	0	0	60
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	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
2021-06-06	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-07	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-08	Extensive Fahrt	Dauerleistung	30	0	30	0	0	0	0
2021-06-09	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-10	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	195	0	60	15	60	60	0
2021-06-11	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	60	0	15	15	15	0	15
2021-06-12	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	60	0	15	15	15	15	0
2021-06-13	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	45	45	0	0	0	0	0
2021-06-14	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-15	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-06-16	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-17	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-18	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-06-19	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	270	0	60	150	60	0	0
2021-06-20	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-06-21	Sprinttraining	Wiederholung	75	0	15	0	60	0	0
2021-06-22	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	135	0	15	15	15	15	75
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	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
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	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	60	0	15	15	15	15	0
2021-06-30	Intensive Kraftausdauer	Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-07-01	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	180	0	15	15	15	15	120
2021-07-02	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-03	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
2021-07-04	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-05	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-06	Extensive Fahrt	Dauerleistung	30	0	30	0	0	0	0
2021-07-07	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-08	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	255	0	60	30	15	15	135
2021-07-09	Intensive Kraftausdauer	Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-07-10	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	45	0	15	15	15	0	0
2021-07-11	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-07-12	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-13	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	0	15	105	0	0	0
2021-07-14	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-15	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-16	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-07-17	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	255	0	60	15	180	0	0
2021-07-18	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	45	45	0	0	0	0	0
2021-07-19	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-07-20	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	180	0	15	60	15	90	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	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	45	0	15	30	0	0	0
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	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	0	15	15	60	15	15
2021-07-28	Intensive Kraftausdauer	Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-07-29	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	150	0	15	15	60	15	45
2021-07-30	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-31	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
2021-08-01	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-02	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-03	Extensive Fahrt	Dauerleistung	30	0	30	0	0	0	0
2021-08-04	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-05	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	210	0	60	15	15	15	105
2021-08-06	Intensive Kraftausdauer	Intervall	75	0	60	0	0	0	15
2021-08-07	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	105	0	15	15	15	15	45
2021-08-08	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	60	60	0	0	0	0	0

2021-08-09	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-10	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	60	0	0	0
2021-08-11	Pause	Pause	0	0	0	0	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	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	210	0	60	15	60	75	0
2021-08-15	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-08-16	Sprinttraining	Wiederholung	75	0	15	0	60	0	0
2021-08-17	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	60	0	15	15	15	15	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