Straßeneinzel am 2021-08-11
wöchentliche Stunden 6
wöchentliche Tage 3
Anteile der Leistungsbereiche {K123=0.1, EB=0.15, KB=0.05, GA=0.45, K45=0.15, SB=0.1}
Zielminuten 1. Monat {0=48, 1=440, 2=146, 3=97, 4=97, 5=146} summe = 974
1. Monat Distanz 33
Zielminuten 2. Monat {0=55, 1=495, 2=165, 3=110, 4=110, 5=165} summe = 1100
2. Monat Distanz 5
Zielminuten 3. Monat {0=61, 1=550, 2=183, 3=122, 4=122, 5=183} summe = 1221
3. Monat Distanz 18

Datum	Minuten	Trainingsmethode	KB	GA	EB	SB	K123	K45
2021-05-19	75	WIEDERHOLUNG	0	60	0	15	0	0
2021-05-20	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-05-21	0	PAUSE	0	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	45	INTERVALL	0	30	0	0	0	15
2021-05-25	75	FAHRTSPIEL	15	30	15	15	0	0
2021-05-26	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-05-27	60	WIEDERHOLUNG	0	45	0	15	0	0
2021-05-28	120	DAUERLEISTUNG	0	30	0	0	90	0
2021-05-29	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-05-30	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-05-31	45	WIEDERHOLUNG	0	30	0	15	0	0
2021-06-01	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-02	30	DAUERLEISTUNG	30	0	0	0	0	0
2021-06-03	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-04	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-05	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-06	105	FAHRTSPIEL	0	60	30	15	0	0
2021-06-07	105	FAHRTSPIEL	0	30	75	0	0	0
2021-06-08	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-09	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-10	75	INTERVALL	0	60	0	15	0	0
2021-06-11	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-12	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-13	150	INTERVALL	0	30	0	0	0	120
2021-06-14	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-15	60	FAHRTSPIEL	0	30	30	0	0	0
2021-06-16	90	FAHRTSPIEL	0	45	30	15	0	0
2021-06-17	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-18	0	PAUSE	0	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	45	INTERVALL	0	30	0	0	0	15

2021-06-22	90	FAHRTSPIEL	15	30	30	15	0	0
2021-06-23	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-24	45	WIEDERHOLUNG	0	30	0	15	0	0
2021-06-25	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-26	135	DAUERLEISTUNG	0	30	0	0	105	0
2021-06-27	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-28	75	FAHRTSPIEL	0	30	30	15	0	0
2021-06-29	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-30	90	FAHRTSPIEL	30	30	15	15	0	0
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	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-04	75	FAHRTSPIEL	0	30	30	15	0	0
2021-07-05	120	INTERVALL	0	60	0	0	0	60
2021-07-06	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-07	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-08	75	WIEDERHOLUNG	0	60	0	15	0	0
2021-07-09	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-10	90	DAUERLEISTUNG	0	60	30	0	0	0
2021-07-11	150	INTERVALL	0	60	0	0	0	90
2021-07-12	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-13	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-14	90	DAUERLEISTUNG	0	60	0	30	0	0
2021-07-15	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-16	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-17	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-18	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-19	45	INTERVALL	0	30	0	0	0	15
2021-07-20	105	FAHRTSPIEL	15	60	15	15	0	0
2021-07-21	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-22	75	WIEDERHOLUNG	0	60	0	15	0	0
2021-07-23	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-24	120	INTERVALL	0	60	0	0	0	60
2021-07-25	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-26	90	FAHRTSPIEL	15	30	30	15	0	0
2021-07-27	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-28	90	FAHRTSPIEL	30	30	15	15	0	0
2021-07-29	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-30	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-31	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-08-01	75	FAHRTSPIEL	0	30	30	15	0	0
2021-08-02	150	DAUERLEISTUNG	0	30	0	0	120	0
2021-08-03	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-08-04	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-08-05	75	WIEDERHOLUNG	0	60	0	15	0	0
2021-08-06	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0

2021-08-07	150	DAUERLEISTUNG	0	60	90	0	0	0
2021-08-08	135	INTERVALL	0	30	0	0	0	105
2021-08-09	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0