Rundfahrt am 2021-08-18 wöchentliche Stunden 4 wöchentliche Tage 2

1. Monat -----

Wochenziele 150, 165, 180, 120

Leistungsbereiche 30, 180, 150, 120, 60, 60

2. Monat -----

Wochenziele 165, 180, 210, 150

Leistungsbereiche 35, 200, 175, 145, 70, 70

3. Monat -----

Wochenziele 180, 210, 240, 165

Leistungsbereiche 35, 220, 195, 170, 75, 75

Datum	Name	Trainingsmethode	Dauer	KB	GA	EB	SB	K123	K45
2021-05-26	Intensive Kraftausdauer	Intervall	60	0	30	0	0	0	30
2021-05-27	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-28	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-29	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
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	Sprinttraining	Wiederholung	75	0	15	0	60	0	0
2021-06-02	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-03	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-04	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-05	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	105	30	15	15	15	15	15
2021-06-06	Einzelzeitfahrt	Dauerleistung	60	0	30	0	30	0	0
2021-06-07	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	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	Pause	Pause	0	0	0	0	0	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	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-06-14	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	150	0	15	135	0	0	0
2021-06-15	Pause	Pause	0	0	0	0	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	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-19	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-20	Intensive Kraftausdauer	Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-06-21	Extensive Kraftausdauerfahrt	Dauerleistung	75	0	30	0	0	45	0
2021-06-22	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-23	Sprinttraining	Wiederholung	75	0	15	0	60	0	0
2021-06-24	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0

2021-06-29 Pa 2021-06-30 Pa 2021-07-01 Pa 2021-07-02 Pa 2021-07-03 In	Pause Pause Cause Cause Pause Pause Pause Pause Pause Pause Craftausdauer Pause Craftausdauer Pause Craftausdauer Pause Coprinttraining Pause Pause Pause Pause Pause Pause	Pause Pause Pause Intervall Pause Pause Pause Pause Pause Wiederholung Pause Pause Pause	0 0 0 90 0 0 0 0 105	0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 60 0 0 0 0 45	0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 30 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0 0
2021-06-27 Page 2021-06-28 Separate Sep	Pause Cohnelligkeitsausdauer Cause Cause Cause Cause Cause Cause Cause Cause Caraftausdauer Cause Corinttraining Cause	Pause Intervall Pause Pause Pause Pause Intervall Pause Intervall Pause Wiederholung Pause Pause	0 90 0 0 0 0 105	0 0 0 0 0 0 0	0 60 0 0 0 0 0 45	0 0 0 0 0 0 0	0 30 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0
2021-06-28 Si 2021-06-29 Pi 2021-06-30 Pi 2021-07-01 Pi 2021-07-02 Pi 2021-07-03 In Ki 2021-07-05 Si 2021-07-06 Pi 2021-07-07 Pi 2021-07-08 Pi 2021-07-09 Pi 2021-07-10 Fi	Cachnelligkeitsausdauer Pause Pause Pause Pause Pause Araftausdauer Pause Corinttraining Pause Pause Pause Pause Pause Pause Pause Pause	Intervall Pause Pause Pause Pause Intervall Pause Wiederholung Pause Pause	90 0 0 0 0 105 0 60	0 0 0 0 0 0 0	60 0 0 0 0 0 45	0 0 0 0 0	30 0 0 0 0	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0
2021-06-29 Page 2021-06-30 Page 2021-07-01 Page 2021-07-02 Page 2021-07-04 Page 2021-07-05 Space 2021-07-06 Page 2021-07-08 Page 2021-07-09 Page 2021-07-09 Page 2021-07-10 Fig.	Pause Pause Pause Pause Pause Pause Pause Craftausdauer Pause Pause Pause Pause Pause Pause Pause Pause	Pause Pause Pause Pause Intervall Pause Wiederholung Pause Pause	0 0 0 0 105 0 60	0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 45	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0
2021-06-30 Pa 2021-07-01 Pa 2021-07-02 Pa 2021-07-03 In KI 2021-07-05 Sp 2021-07-06 Pa 2021-07-07 Pa 2021-07-08 Pa 2021-07-09 Pa 2021-07-10 Fi	Pause Pause Pause Pause Pause Intensive Craftausdauer Pause Sprinttraining Pause Pause Pause Pause Pause	Pause Pause Pause Intervall Pause Wiederholung Pause Pause	0 0 0 105 0 60	0 0 0 0 0	0 0 0 45	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0
2021-07-01 Page 2021-07-02 Page 2021-07-04 Page 2021-07-05 Sp 2021-07-06 Page 2021-07-08 Page 2021-07-09 Page 2021-07-09 Page 2021-07-10 Final Page 2021-0	Pause Pause Pause Orantensive Craftausdauer Pause Sprinttraining Pause Pause Pause Pause Pause	Pause Pause Intervall Pause Wiederholung Pause Pause	0 0 105 0 60	0 0 0 0	0 0 45	0 0 0	0 0 0	0 0 0	0
2021-07-02 Page 2021-07-04 Page 2021-07-05 Sp 2021-07-06 Page 2021-07-08 Page 2021-07-09 Page 2021-07-09 Page 2021-07-10 Fill	Pause Intensive Graftausdauer Pause Sprinttraining Pause Pause Pause Pause Pause	Pause Intervall Pause Wiederholung Pause Pause	0 105 0 60 0	0 0 0 0	0 45 0	0	0	0	0
2021-07-03 In Ki 2021-07-04 Pa 2021-07-05 Si 2021-07-07 Pa 2021-07-08 Pa 2021-07-09 Pa 2021-07-10 Fi	Antensive Araftausdauer Pause Sprinttraining Pause Pause Pause Pause Pause	Pause Wiederholung Pause Pause	105 0 60 0	0 0 0	45	0	0	0	_
2021-07-04 Pa 2021-07-05 Sp 2021-07-06 Pa 2021-07-07 Pa 2021-07-08 Pa 2021-07-09 Pa 2021-07-10 Fp	Craftausdauer Pause Sprinttraining Pause Pause Pause Pause Pause	Pause Wiederholung Pause Pause	0 60 0	0	0				60
2021-07-05 Sp 2021-07-06 Pa 2021-07-07 Pa 2021-07-08 Pa 2021-07-09 Pa 2021-07-10 Fi	Sprinttraining Pause Pause Pause Pause	Wiederholung Pause Pause	60	0		0	0		
2021-07-06 Pa 2021-07-07 Pa 2021-07-08 Pa 2021-07-09 Pa 2021-07-10 Fa	Pause Pause Pause Pause	Pause Pause	0		15		•	0	0
2021-07-07 Pa 2021-07-08 Pa 2021-07-09 Pa 2021-07-10 Fi	Pause Pause Pause	Pause		0		0	45	0	0
2021-07-08 Pa 2021-07-09 Pa 2021-07-10 Fi	Pause		0	i	0	0	0	0	0
2021-07-09 Pa	Pause	Pause	•	0	0	0	0	0	0
2021-07-10 Fi			0	0	0	0	0	0	0
		Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-11 Pa	reies Fahrtspiel	Fahrtspiel	195	15	15	75	15	60	15
	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-12 K	Compensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-07-13 Pa	-	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-14 In	ntensive Fahrt	Dauerleistung	45	0	30	15	0	0	0
2021-07-15 Ex	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	105	0	15	90	0	0	0
2021-07-16 Pa	-	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-17 Pa		Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-18 Pa	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-19 Pa	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-20 Pa	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-21 Pa		Pause	0	0	0	0	0	0	0
		Fahrtspiel	120	30	15	15	15	0	45
2021-07-23 Pa			0	0	0	0	0	0	0
2021-07-24 Pa		Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-25 Pa		Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-26 Pa		Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-27 E			60	0	30	0	0	30	0
1	Kraftausdauerfahrt	Dadonolotang							
2021-07-28 Ex	Extensive Kraftausdauerfahrt	Dauerleistung	75	0	45	0	0	30	0
2021-07-29 S	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	90	0	60	0	30	0	0
2021-07-30 Pa	ause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-31 Pa	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-01 Pa	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-02 Pa	ause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-03 Pa	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-04 Pa	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-05 Pa	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-06 In	ntensive Kraftausdauer	Intervall	60	0	30	0	0	0	30

2021-08-07	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	180	0	15	135	15	15	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	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-12	Sprinttraining	Wiederholung	60	0	15	0	45	0	0
2021-08-13	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-14	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-15	Sprinttraining	Wiederholung	75	0	15	0	60	0	0
2021-08-16	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0