

Straßeneinzel am 2021-08-18

wöchentliche Stunden 15

wöchentliche Tage 5

1. Monat -----

Wochenziele 570, 645, 720, 495

Leistungsbereiche 120, 850, 605, 240, 240, 360

2. Monat -----

Wochenziele 645, 720, 810, 555

Leistungsbereiche 135, 925, 680, 300, 270, 405

3. Monat -----

Wochenziele 720, 810, 900, 630

Leistungsbereiche 150, 1005, 765, 365, 305, 455

Datum	Name	Trainingsmethode	Dauer	KB	GA	EB	SB	K123	K45
2021-05-26	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-27	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-28	Sprinttraining	Wiederholung	60	0	30	0	30	0	0
2021-05-29	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	210	45	60	90	15	0	0
2021-05-30	Extensive Kraftausdauerfahrt	Dauerleistung	90	0	60	0	0	30	0
2021-05-31	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	135	0	30	15	15	75	0
2021-06-01	Intensive Kraftausdauer	Intervall	75	0	60	0	0	0	15
2021-06-02	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-03	Intensive Fahrt	Dauerleistung	75	0	60	15	0	0	0
2021-06-04	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-06-05	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	330	15	60	180	30	30	15
2021-06-06	Extensive Kraftausdauerfahrt	Dauerleistung	90	0	60	0	0	30	0
2021-06-07	Intensive Kraftausdauer	Intervall	135	0	30	0	0	0	105
2021-06-08	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-09	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	30	15	30	0	0
2021-06-10	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	240	0	15	225	0	0	0
2021-06-11	Intensive Kraftausdauer	Intervall	75	0	60	0	0	0	15
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	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	285	15	30	15	30	15	180
2021-06-15	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	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	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	195	0	180	0	15	0	0
2021-06-19	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	60	15	15	15	15	0	0
2021-06-20	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	90	0	15	15	30	15	15
2021-06-21	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	90	15	15	15	15	15	15
2021-06-22	Extensive	Dauerleistung	60	0	30	0	0	30	0

	Kraftausdauerfahrt								
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	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-06-26	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	270	45	30	120	30	45	0
2021-06-27	Extensive Kraftausdauerfahrt	Dauerleistung	60	0	30	0	0	30	0
2021-06-28	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	240	0	180	15	30	15	0
2021-06-29	Intensive Kraftausdauer	Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-06-30	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-01	Intensive Fahrt	Dauerleistung	75	0	60	15	0	0	0
2021-07-02	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-07-03	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	360	15	60	15	60	60	150
2021-07-04	Extensive Kraftausdauerfahrt	Dauerleistung	60	0	30	0	0	30	0
2021-07-05	Intensive Kraftausdauer	Intervall	75	0	60	0	0	0	15
2021-07-06	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-07	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	180	15	30	105	30	0	0
2021-07-08	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	255	0	15	240	0	0	0
2021-07-09	Intensive Kraftausdauer	Intervall	75	0	60	0	0	0	15
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	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	255	15	30	15	15	0	180
2021-07-13	Sprinttraining	Wiederholung	45	0	15	0	30	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	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	210	0	180	0	30	0	0
2021-07-17	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	60	15	15	15	15	0	0
2021-07-18	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	105	0	30	15	30	15	15
2021-07-19	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	15	30	15	15	30	15
2021-07-20	Extensive Kraftausdauerfahrt	Dauerleistung	60	0	30	0	0	30	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	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-07-24	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	345	15	30	120	30	0	150
2021-07-25	Extensive Kraftausdauerfahrt	Dauerleistung	60	0	30	0	0	30	0
2021-07-26	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	225	0	180	15	15	15	0
2021-07-27	Intensive Kraftausdauer	Intervall	60	0	30	0	0	0	30
2021-07-28	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-29	Intensive Fahrt	Dauerleistung	45	0	30	15	0	0	0
2021-07-30	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	60	60	0	0	0	0	0
2021-07-31	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	270	15	180	15	15	30	15

2021-08-01	Extensive Kraftausdauerfahrt	Dauerleistung	180	0	30	0	0	150	0
2021-08-02	Intensive Kraftausdauer	Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-08-03	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-04	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	270	15	15	180	60	0	0
2021-08-05	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	255	0	15	240	0	0	0
2021-08-06	Intensive Kraftausdauer	Intervall	75	0	60	0	0	0	15
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	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	255	15	30	15	15	0	180
2021-08-10	Sprintraining	Wiederholung	45	0	30	0	15	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	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	210	0	180	0	30	0	0
2021-08-14	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	15	30	15	15	0	0
2021-08-15	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	105	0	30	15	30	15	15
2021-08-16	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	15	30	15	15	30	15