

Straßeneinzel am 2021-08-19

wöchentliche Stunden 10

wöchentliche Tage 4

1. Monat -----

Wochenziele 375, 420, 480, 330

Leistungsbereiche 80, 560, 400, 160, 160, 240

2. Monat -----

Wochenziele 420, 480, 540, 375

Leistungsbereiche 90, 615, 450, 195, 180, 270

3. Monat -----

Wochenziele 480, 540, 600, 420

Leistungsbereiche 100, 670, 510, 240, 200, 305

Datum	Name	Trainingsmethode	Dauer	KB	GA	EB	SB	K123	K45
2021-05-27	Sprintraining	Wiederholung	45	0	30	0	15	0	0
2021-05-28	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-29	Extensive Fahrt	Dauerleistung	150	0	150	0	0	0	0
2021-05-30	Sprintraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-05-31	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-01	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-02	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	15	30	15	15	45	0
2021-06-03	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-04	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	105	15	30	15	15	15	15
2021-06-05	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	210	15	15	150	15	15	0
2021-06-06	Intensive Kraftausdauer	Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-06-07	Extensive Kraftausdauerfahrt	Dauerleistung	60	0	30	0	0	30	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	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	90	15	30	15	15	15	0
2021-06-11	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-12	Intensive Kraftausdauer	Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-06-13	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-14	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	195	0	30	15	15	15	120
2021-06-15	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	150	0	15	75	15	15	30
2021-06-16	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-17	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	90	0	30	15	15	15	15
2021-06-18	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-19	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	30	15	15	0	15
2021-06-20	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-21	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-22	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-06-23	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	60	15	0	0	0
2021-06-24	Sprintraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-06-25	Sprintraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0

2021-06-26	Pause	Pause	0	0	0	0	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	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	30	30	0	0	0	0	0
2021-06-30	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	285	0	60	180	15	30	0
2021-07-01	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-02	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	255	0	180	15	15	30	15
2021-07-03	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	90	15	15	15	15	30	0
2021-07-04	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	15	15	15	15
2021-07-05	Extensive Kraftausdauerfahrt	Dauerleistung	60	0	30	0	0	30	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	Intensive Fahrt	Dauerleistung	45	0	30	15	0	0	0
2021-07-09	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-10	Intensive Kraftausdauer	Intervall	75	0	60	0	0	0	15
2021-07-11	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-12	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	150	15	30	60	30	15	0
2021-07-13	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	270	15	60	120	15	30	30
2021-07-14	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-15	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	30	15	15	0	15
2021-07-16	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-17	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	195	0	15	15	15	0	150
2021-07-18	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-19	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-20	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-07-21	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	90	0	60	0	30	0	0
2021-07-22	Sprinttraining	Wiederholung	45	0	30	0	15	0	0
2021-07-23	Sprinttraining	Wiederholung	45	0	15	0	30	0	0
2021-07-24	Pause	Pause	0	0	0	0	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	180	15	120	15	30	0	0
2021-07-28	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	195	30	30	30	30	75	0
2021-07-29	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-30	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-07-31	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	90	15	15	15	30	15	0
2021-08-01	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	330	15	30	180	30	30	45
2021-08-02	Extensive Kraftausdauerfahrt	Dauerleistung	90	0	60	0	0	30	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	Intensive Fahrt	Dauerleistung	45	0	30	15	0	0	0
2021-08-06	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-07	Intensive Kraftausdauer	Intervall	150	0	30	0	0	0	120

2021-08-08	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-09	Intensive Fahrt	Dauerleistung	45	0	30	15	0	0	0
2021-08-10	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	360	15	30	180	15	30	90
2021-08-11	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-12	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	15	15	15	15
2021-08-13	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-14	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	60	0	15	15	15	0	15
2021-08-15	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-16	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-17	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	90	15	30	15	15	0	15