

Bergfahrt am 2021-08-20

wöchentliche Stunden 8

wöchentliche Tage 4

1. Monat -----

Wochenziele 225, 255, 285, 195

Leistungsbereiche 45, 240, 180, 180, 90, 180

2. Monat -----

Wochenziele 255, 300, 330, 225

Leistungsbereiche 45, 255, 210, 225, 105, 210

3. Monat -----

Wochenziele 300, 345, 375, 255

Leistungsbereiche 60, 285, 255, 270, 120, 255

4. Monat -----

Wochenziele 345, 375, 420, 300

Leistungsbereiche 60, 315, 285, 330, 135, 285

5. Monat -----

Wochenziele 375, 420, 480, 330

Leistungsbereiche 75, 330, 315, 375, 150, 315

Datum	Name	Trainingsmethode	Dauer	KB	GA	EB	SB	K123	K45
2021-04-02	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-04-03	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-04-04	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	60	0	15	15	15	15	0
2021-04-05	Intensive Kraftausdauer	Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-04-06	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	60	0	15	15	15	0	15
2021-04-07	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-04-08	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
2021-04-09	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-04-10	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-04-11	Extensive Fahrt	Dauerleistung	30	0	30	0	0	0	0
2021-04-12	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-04-13	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	15	15	15	15
2021-04-14	Intensive Kraftausdauer	Intervall	105	0	30	0	0	0	75
2021-04-15	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	45	0	15	15	15	0	0
2021-04-16	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	30	30	0	0	0	0	0
2021-04-17	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-04-18	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	45	0	15	30	0	0	0
2021-04-19	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-04-20	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-04-21	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-04-22	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	180	0	60	15	60	45	0
2021-04-23	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-04-24	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0

2021-04-25	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	0	15	60	15	15	15
2021-04-26	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-04-27	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-04-28	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-04-29	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-04-30	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-01	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-02	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	15	15	15	15
2021-05-03	Intensive Kraftausdauer	Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-05-04	Intensive Kraftausdauer	Intervall	75	0	30	0	0	0	45
2021-05-05	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-06	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
2021-05-07	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-08	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-09	Extensive Fahrt	Dauerleistung	30	0	30	0	0	0	0
2021-05-10	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-11	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	15	15	15	15
2021-05-12	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	0	15	15	15	0	75
2021-05-13	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	15	15	15	15
2021-05-14	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	30	30	0	0	0	0	0
2021-05-15	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-16	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	0	15	105	0	0	0
2021-05-17	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-18	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-19	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-05-20	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	150	0	60	15	30	45	0
2021-05-21	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-05-22	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-05-23	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	150	0	15	15	105	15	0
2021-05-24	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-25	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-26	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-27	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	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	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	150	0	15	15	60	15	45
2021-05-31	Intensive Kraftausdauer	Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-06-01	Intensive Kraftausdauer	Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-06-02	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-03	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
2021-06-04	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0

2021-06-05	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-06	Extensive Fahrt	Dauerleistung	30	0	30	0	0	0	0
2021-06-07	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-08	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	0	15	15	60	15	15
2021-06-09	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	165	0	15	30	60	0	60
2021-06-10	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-06-11	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-06-12	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-13	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-06-14	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-15	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-16	Sprinttraining	Wiederholung	75	0	15	0	60	0	0
2021-06-17	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	255	0	60	150	15	15	15
2021-06-18	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	45	45	0	0	0	0	0
2021-06-19	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-06-20	Extensive Kraftausdauerfahrt	Dauerleistung	105	0	30	0	0	75	0
2021-06-21	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-22	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-23	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-24	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-06-25	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-26	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-27	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	90	0	15	15	15	45	0
2021-06-28	Intensive Kraftausdauer	Intervall	60	0	30	0	0	0	30
2021-06-29	Intensive Kraftausdauer	Intervall	135	0	30	0	0	0	105
2021-06-30	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-01	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
2021-07-02	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-03	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-04	Extensive Fahrt	Dauerleistung	30	0	30	0	0	0	0
2021-07-05	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-06	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	180	0	60	15	60	45	0
2021-07-07	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	60	0	15	15	15	0	15
2021-07-08	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	105	0	15	15	60	15	0
2021-07-09	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	45	45	0	0	0	0	0
2021-07-10	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-11	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	45	0	15	30	0	0	0
2021-07-12	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-13	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-14	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-07-15	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	285	0	60	165	60	0	0

2021-07-16	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-07-17	Sprinttraining	Wiederholung	75	0	15	0	60	0	0
2021-07-18	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	180	0	15	15	45	30	75
2021-07-19	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-20	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-21	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-22	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-07-23	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-24	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-25	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	0	15	15	45	45	0
2021-07-26	Intensive Kraftausdauer	Intervall	150	0	30	0	0	0	120
2021-07-27	Intensive Kraftausdauer	Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-07-28	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-29	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
2021-07-30	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-31	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-01	Extensive Fahrt	Dauerleistung	30	0	30	0	0	0	0
2021-08-02	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-03	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	150	0	60	15	60	15	0
2021-08-04	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	135	0	15	15	15	0	90
2021-08-05	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	105	0	15	15	60	15	0
2021-08-06	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	60	60	0	0	0	0	0
2021-08-07	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-08	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	60	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	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-08-12	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	285	0	60	165	60	0	0
2021-08-13	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-08-14	Sprinttraining	Wiederholung	75	0	15	0	60	0	0
2021-08-15	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	210	0	15	15	60	60	60
2021-08-16	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-17	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-18	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0