

Bergfahrt am 2021-11-05

wöchentliche Stunden 4

wöchentliche Tage 2

1. Monat -----

Wochenziele 150, 165, 180, 120 Summe : 615

Belastungsbereiche 30, 150, 120, 120, 60, 120 Summe : 600

2. Monat -----

Wochenziele 165, 180, 210, 150 Summe : 705

Belastungsbereiche 30, 165, 135, 135, 60, 135 Summe : 660

3. Monat -----

Wochenziele 180, 210, 240, 165 Summe : 795

Belastungsbereiche 30, 180, 150, 165, 75, 150 Summe : 750

Datum	Name	Trainingsmethode	Dauer	KB	GA	EB	SB	K123	K45
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	Einzelzeitfahrt	Dauerleistung	60	0	30	0	30	0	0
2021-08-16	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-17	Intensive Kraftausdauer	Intervall	90	0	30	0	0	0	60
2021-08-18	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-19	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-20	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-21	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	135	0	15	45	15	60	0
2021-08-22	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-23	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-24	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-08-25	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-26	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-27	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-28	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-29	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-30	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	90	0	15	75	0	0	0
2021-08-31	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-09-01	Sprinttraining	Wiederholung	75	0	15	0	60	0	0
2021-09-02	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-09-03	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-09-04	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	30	30	0	0	0	0	0
2021-09-05	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-09-06	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-09-07	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-09-08	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-09-09	Intensive Kraftausdauer	Intervall	90	0	30	0	0	0	60
2021-09-10	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-09-11	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0

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

2021-10-25	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	165	0	30	135	0	0	0
2021-10-26	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-10-27	Sprinttraining	Wiederholung	75	0	15	0	60	0	0
2021-10-28	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-10-29	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-10-30	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	30	30	0	0	0	0	0
2021-10-31	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-11-01	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-11-02	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-11-03	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0