

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

2021-06-25	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-26	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-27	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-28	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	90	0	60	0	30	0	0
2021-06-29	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-30	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-01	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-02	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-03	Intensive Kraftausdauer	Intervall	120	0	45	0	0	0	75
2021-07-04	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-05	Sprinttraining	Wiederholung	60	0	15	0	45	0	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	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-09	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-10	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	195	15	15	75	15	75	0
2021-07-11	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-12	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-07-13	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-14	Intensive Fahrt	Dauerleistung	45	0	30	15	0	0	0
2021-07-15	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	105	0	15	90	0	0	0
2021-07-16	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-17	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
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	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-21	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-22	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	30	15	60	15	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	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-26	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-27	Extensive Kraftausdauerfahrt	Dauerleistung	60	0	30	0	0	30	0
2021-07-28	Extensive Kraftausdauerfahrt	Dauerleistung	75	0	45	0	0	30	0
2021-07-29	Intensive Kraftausdauer	Intervall	105	0	30	0	0	0	75
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	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-02	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	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	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-06	Sprinttraining	Wiederholung	60	0	15	0	45	0	0

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	Sprintraining	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	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	105	0	60	0	45	0	0
2021-08-16	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0