

Straßeneinzel am 2021-08-16

wöchentliche Stunden 10

wöchentliche Tage 5

1. Monat -----

Wochenziele 384, 432, 480, 336

Leistungsbereiche 81, 571, 408, 163, 163, 244

2. Monat -----

Wochenziele 432, 486, 540, 378

Leistungsbereiche 91, 624, 459, 201, 183, 275

3. Monat -----

Wochenziele 480, 540, 600, 420

Leistungsbereiche 102, 673, 510, 244, 204, 306

Datum	Name	Trainingsmethode	Dauer	KB	GA	EB	SB	K123	K45
2021-05-24	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-25	Extensive Kraftausdauerfahrt	Dauerleistung	75	0	30	0	0	45	0
2021-05-26	Intensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	45	0	15	15	15	0	0
2021-05-27	Intensive Fahrt	Dauerleistung	90	0	60	30	0	0	0
2021-05-28	Extensive Kraftausdauerfahrt	Dauerleistung	60	0	30	0	0	30	0
2021-05-29	Intensive Kraftausdauer	Intervall	105	0	30	0	0	0	75
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	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	30	30	0	0	0	0	0
2021-06-02	Intensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	105	0	15	75	15	0	0
2021-06-03	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-04	Sprinttraining	Wiederholung	75	0	60	0	15	0	0
2021-06-05	Intensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	60	0	15	15	30	0	0
2021-06-06	Intensive Kraftausdauer	Intervall	150	0	30	0	0	0	120
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	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	75	0	60	0	15	0	0
2021-06-10	Intensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	60	0	15	15	30	0	0
2021-06-11	Extensive Kraftausdauerfahrt	Dauerleistung	105	0	30	0	0	75	0
2021-06-12	Extensive Fahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
2021-06-13	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung	180	0	180	0	0	0	0
2021-06-14	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-15	Intensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	45	0	15	15	15	0	0
2021-06-16	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	45	45	0	0	0	0	0
2021-06-17	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-18	Intensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	165	0	15	135	15	0	0
2021-06-19	Intensive Kraftausdauer	Intervall	75	0	30	0	0	0	45

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	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-23	Intensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	45	15	0	0
2021-06-24	Intensive Fahrt	Dauerleistung	90	0	60	30	0	0	0
2021-06-25	Extensive Kraftausdauerfahrt	Dauerleistung	150	0	30	0	0	120	0
2021-06-26	Intensive Kraftausdauer	Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-06-27	Extensive Kraftausdauerfahrt	Dauerleistung	60	0	30	0	0	30	0
2021-06-28	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	195	0	30	165	0	0	0
2021-06-29	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-30	Intensive Kraftausdauer	Intervall	105	0	30	0	0	0	75
2021-07-01	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-02	Sprinttraining	Wiederholung	45	0	30	0	15	0	0
2021-07-03	Intensive Kraftausdauer	Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-07-04	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	90	90	0	0	0	0	0
2021-07-05	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-06	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-07	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	90	0	60	0	30	0	0
2021-07-08	Einzelzeitfahrt	Dauerleistung	90	0	60	0	30	0	0
2021-07-09	Extensive Kraftausdauerfahrt	Dauerleistung	60	0	30	0	0	30	0
2021-07-10	Intensive Kraftausdauer	Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-07-11	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung	180	0	180	0	0	0	0
2021-07-12	Intensive Kraftausdauer	Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-07-13	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-14	Intensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	135	0	15	105	15	0	0
2021-07-15	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-16	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-17	Intensive Kraftausdauer	Intervall	60	0	30	0	0	0	30
2021-07-18	Intensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	135	0	15	30	90	0	0
2021-07-19	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-20	Sprinttraining	Wiederholung	60	0	30	0	30	0	0
2021-07-21	Intensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	180	0	15	150	15	0	0
2021-07-22	Intensive Fahrt	Dauerleistung	90	0	60	30	0	0	0
2021-07-23	Extensive Kraftausdauerfahrt	Dauerleistung	90	0	60	0	0	30	0
2021-07-24	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-25	Extensive Kraftausdauerfahrt	Dauerleistung	60	0	30	0	0	30	0
2021-07-26	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	75	75	0	0	0	0	0
2021-07-27	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0

2021-07-28	Intensive Kraftausdauer	Intervall	180	0	60	0	0	0	120
2021-07-29	Sprinttraining	Wiederholung	60	0	30	0	30	0	0
2021-07-30	Sprinttraining	Wiederholung	60	0	30	0	30	0	0
2021-07-31	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-01	Intensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	105	0	15	60	30	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	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	90	0	60	0	30	0	0
2021-08-05	Intensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	90	0	15	60	15	0	0
2021-08-06	Extensive Kraftausdauerfahrt	Dauerleistung	165	0	30	0	0	135	0
2021-08-07	Intensive Kraftausdauer	Intervall	75	0	30	0	0	0	45
2021-08-08	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung	180	0	180	0	0	0	0
2021-08-09	Intensive Kraftausdauer	Intervall	60	0	30	0	0	0	30
2021-08-10	Intensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	225	0	15	180	30	0	0
2021-08-11	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-12	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	30	30	0	0	0	0	0
2021-08-13	Sprinttraining	Wiederholung	60	0	30	0	30	0	0
2021-08-14	Intensive Kraftausdauer	Intervall	45	0	30	0	0	0	15