

Straßeneinzel am 2021-08-16

wöchentliche Stunden 15

wöchentliche Tage 6

1. Monat -----

Wochenziele 576, 648, 720, 504

Leistungsbereiche 122, 856, 612, 244, 244, 367

2. Monat -----

Wochenziele 648, 729, 810, 567

Leistungsbereiche 137, 936, 688, 302, 275, 413

3. Monat -----

Wochenziele 720, 810, 900, 630

Leistungsbereiche 153, 1009, 765, 367, 306, 459

Datum	Name	Trainingsmethode	Dauer	KB	GA	EB	SB
K45	2021-05-24	Intensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	165	15	30	105
0	0	2021-05-25	Extensive Kraftfahrt	Dauerleistung	60	0	30
0	30	0	2021-05-26	Intensive Fahrt	Dauerleistung	90	0
30	0	0	0	2021-05-27	Intensive Kraftausdauer	Intervall	135
30	0	0	0	105	2021-05-28	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel
15	30	30	0	0	0	2021-05-29	Intensive Kraftausdauer
45	0	30	0	0	0	15	2021-05-30
Pause	0	0	0	0	0	0	0
Intensive Fahrt	Dauerleistung	180	0	60	120	0	0
2021-06-01	Extensive Kraftfahrt	Dauerleistung	75	0	30	0	0
0	2021-06-02	Extensive Fahrt	Dauerleistung	60	0	60	0
0	0	2021-06-03	Sprinttraining	Wiederholung	60	0	30
30	0	0	2021-06-04	Extensive Kraftfahrt	Dauerleistung	165	0
0	0	135	0	2021-06-05	Sprinttraining	Wiederholung	45
30	0	15	0	0	2021-06-06	Pause	Pause
0	0	0	0	0	0	2021-06-07	Pause
0	0	0	0	0	0	0	2021-06-08
Dauerleistung	90	0	60	0	0	30	0
Intensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	105	0	60	30	15	0
2021-06-10	Intensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	90	30	30	15	15
0	2021-06-11	Intensive Kraftausdauer	Intervall	75	0	60	0
0	15	2021-06-12	Intensive Kraftausdauer	Intervall	120	0	30
0	0	90	2021-06-13	Intensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	240	30
90	90	0	0	2021-06-14	Intensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	60
30	15	15	0	0	2021-06-15	Pause	Pause
0	0	0	0	0	0	2021-06-16	Kompensation
30	30	0	0	0	0	0	2021-06-17

Intervall	105	0	75	0	30	0	0
Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	180	0	30	150	0	0
2021-06-19	Extensive Fahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0
0	2021-06-20	Intensive Kraftausdauer	Intervall	60	0	30	0
0	30	2021-06-21	Intensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	195	15	30
30	0	0	2021-06-22	Extensive Kraftfahrt	Dauerleistung	60	0
0	0	30	0	2021-06-23	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	120
30	90	0	0	0	2021-06-24	Intensive Kraftausdauer	Intervall
0	30	0	0	0	90	2021-06-25	Extensives Fahrtspiel
75	15	30	30	0	0	0	2021-06-26
Intervall	75	0	60	0	0	0	15
Pause	Pause	0	0	0	0	0	0
2021-06-28	Intensive Fahrt	Dauerleistung	180	0	60	120	0
0	2021-06-29	Extensive Kraftfahrt	Dauerleistung	165	0	30	0
135	0	2021-06-30	Extensive Fahrt	Dauerleistung	60	0	60
0	0	0	2021-07-01	Sprinttraining	Wiederholung	45	0
0	15	0	0	2021-07-02	Extensive Kraftfahrt	Dauerleistung	105
30	0	0	75	0	2021-07-03	Sprinttraining	Wiederholung
0	30	0	30	0	0	2021-07-04	Pause
0	0	0	0	0	0	0	2021-07-05
Pause	0	0	0	0	0	0	0
Extensive Kraftfahrt	Dauerleistung	90	0	60	0	0	30
2021-07-07	Intensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	225	15	60	30	120
0	2021-07-08	Intensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	15	30	60
0	0	2021-07-09	Intensive Kraftausdauer	Intervall	195	0	75
0	0	120	2021-07-10	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	75	0
0	15	0	0	2021-07-11	Intensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	105
30	30	15	0	0	2021-07-12	Intensives Fahrtspiel	Fahrtspiel
15	30	30	15	0	0	2021-07-13	Pause
0	0	0	0	0	0	0	2021-07-14
Dauerleistung	30	30	0	0	0	0	0
Schnelligkeitsausdauer	Intervall	105	0	75	0	30	0
2021-07-16	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	0	30	90	0
0	2021-07-17	Extensive Fahrt	Dauerleistung	60	0	60	0
0	0	2021-07-18	Intensive Kraftausdauer	Intervall	150	0	30
0	0	120	2021-07-19	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	180	30
120	0	0	0	2021-07-20	Extensive Kraftfahrt	Dauerleistung	60
30	0	0	30	0	2021-07-21	Intensive Kraftausdauer	Intervall

0	30	0	0	0	75	2021-07-22	Intensive Kraftausdauer
150	0	30	0	0	0	120	2021-07-23
Fahrtspiel	75	15	30	30	0	0	0
Intensive Kraftausdauer	Intervall	150	0	60	0	0	0
2021-07-25	Pause	Pause	0	0	0	0	0
0	2021-07-26	Intensive Fahrt	Dauerleistung	180	0	60	120
0	0	2021-07-27	Extensive Kraftfahrt	Dauerleistung	165	0	30
0	135	0	2021-07-28	Extensive Fahrt	Dauerleistung	60	0
0	0	0	0	2021-07-29	Sprinttraining	Wiederholung	90
30	0	60	0	0	2021-07-30	Extensive Kraftfahrt	Dauerleistung
0	30	0	0	105	0	2021-07-31	Sprinttraining
120	0	30	0	90	0	0	2021-08-01
Pause	0	0	0	0	0	0	0
Pause	Pause	0	0	0	0	0	0
2021-08-03	Extensive Kraftfahrt	Dauerleistung	90	0	60	0	0
0	2021-08-04	Intensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	270	0	60	105
0	0	2021-08-05	Intensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	180	30	30
30	0	0	2021-08-06	Intensive Kraftausdauer	Intervall	75	0
0	0	0	15	2021-08-07	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	90
60	0	30	0	0	2021-08-08	Intensives Fahrtspiel	Fahrtspiel
30	30	120	15	0	0	2021-08-09	Intensives Fahrtspiel
180	15	30	120	15	0	0	2021-08-10
Pause	0	0	0	0	0	0	0
Kompensationsfahrt	Dauerleistung	30	30	0	0	0	0
2021-08-12	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	90	0	75	0	15
0	2021-08-13	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	90	0	30	60
0	0	2021-08-14	Extensive Fahrt	Dauerleistung	60	0	60
0	0	0					