

Straßeneinzel am 2021-08-11

wöchentliche Stunden 15

wöchentliche Tage 6

Anteile der Leistungsbereiche {K123=0.1, EB=0.15, KB=0.05, GA=0.45, K45=0.15, SB=0.1}

Zielminuten 1. Monat {0=91, 1=826, 2=275, 3=183, 4=183, 5=275} summe = 1833

1. Monat Distanz 166

Zielminuten 2. Monat {0=107, 1=963, 2=321, 3=214, 4=214, 5=321} summe = 2140

2. Monat Distanz 103

Zielminuten 3. Monat {0=122, 1=1101, 2=367, 3=244, 4=244, 5=367} summe = 2445

3. Monat Distanz 30

Zielminuten 4. Monat {0=137, 1=1239, 2=413, 3=275, 4=275, 5=413} summe = 2752

4. Monat Distanz 68

Zielminuten 5. Monat {0=153, 1=1377, 2=459, 3=306, 4=306, 5=459} summe = 3060

5. Monat Distanz 36

Datum	Minuten	Trainingsmethode	KB	GA	EB	SB	K123	K45
2021-03-24	45	WIEDERHOLUNG	0	30	0	15	0	0
2021-03-25	75	FAHRTSPIEL	15	30	30	0	0	0
2021-03-26	90	DAUERLEISTUNG	0	60	0	30	0	0
2021-03-27	45	INTERVALL	0	30	0	0	0	15
2021-03-28	75	INTERVALL	0	60	0	15	0	0
2021-03-29	45	INTERVALL	0	30	0	0	0	15
2021-03-30	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-03-31	60	DAUERLEISTUNG	0	30	0	0	30	0
2021-04-01	75	WIEDERHOLUNG	0	60	0	15	0	0
2021-04-02	45	INTERVALL	0	30	0	0	0	15
2021-04-03	135	INTERVALL	0	30	0	0	0	105
2021-04-04	60	DAUERLEISTUNG	0	30	0	0	30	0
2021-04-05	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-04-06	45	WIEDERHOLUNG	0	30	0	15	0	0
2021-04-07	75	WIEDERHOLUNG	0	60	0	15	0	0
2021-04-08	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-04-09	105	FAHRTSPIEL	15	60	15	15	0	0
2021-04-10	60	INTERVALL	0	30	0	0	0	30
2021-04-11	45	INTERVALL	0	30	0	0	0	15
2021-04-12	75	FAHRTSPIEL	0	30	30	15	0	0
2021-04-13	120	FAHRTSPIEL	15	30	75	0	0	0
2021-04-14	60	FAHRTSPIEL	0	30	30	0	0	0
2021-04-15	105	FAHRTSPIEL	0	75	15	15	0	0
2021-04-16	150	DAUERLEISTUNG	0	30	0	0	120	0
2021-04-17	90	DAUERLEISTUNG	0	60	0	30	0	0
2021-04-18	105	FAHRTSPIEL	15	30	60	0	0	0
2021-04-19	30	DAUERLEISTUNG	30	0	0	0	0	0
2021-04-20	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-04-21	45	WIEDERHOLUNG	0	30	0	15	0	0
2021-04-22	75	FAHRTSPIEL	15	30	30	0	0	0

2021-04-23	105	INTERVALL	0	75	0	30	0	0
2021-04-24	45	INTERVALL	0	30	0	0	0	15
2021-04-25	75	WIEDERHOLUNG	0	60	0	15	0	0
2021-04-26	75	INTERVALL	0	60	0	0	0	15
2021-04-27	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-04-28	75	DAUERLEISTUNG	0	30	0	0	45	0
2021-04-29	90	DAUERLEISTUNG	0	60	0	30	0	0
2021-04-30	135	INTERVALL	0	30	0	0	0	105
2021-05-01	75	INTERVALL	0	30	0	0	0	45
2021-05-02	60	DAUERLEISTUNG	0	30	0	0	30	0
2021-05-03	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-05-04	60	WIEDERHOLUNG	0	30	0	30	0	0
2021-05-05	75	WIEDERHOLUNG	0	60	0	15	0	0
2021-05-06	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-05-07	75	DAUERLEISTUNG	0	60	15	0	0	0
2021-05-08	150	INTERVALL	0	30	0	0	0	120
2021-05-09	75	INTERVALL	0	60	0	0	0	15
2021-05-10	75	FAHRTSPIEL	0	30	30	15	0	0
2021-05-11	105	FAHRTSPIEL	15	60	30	0	0	0
2021-05-12	60	FAHRTSPIEL	0	30	30	0	0	0
2021-05-13	225	FAHRTSPIEL	15	75	105	30	0	0
2021-05-14	165	DAUERLEISTUNG	0	30	0	0	135	0
2021-05-15	90	DAUERLEISTUNG	0	60	0	30	0	0
2021-05-16	60	FAHRTSPIEL	0	30	30	0	0	0
2021-05-17	30	DAUERLEISTUNG	30	0	0	0	0	0
2021-05-18	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-05-19	75	WIEDERHOLUNG	0	60	0	15	0	0
2021-05-20	75	FAHRTSPIEL	15	30	30	0	0	0
2021-05-21	105	INTERVALL	0	75	0	30	0	0
2021-05-22	45	INTERVALL	0	30	0	0	0	15
2021-05-23	75	WIEDERHOLUNG	0	60	0	15	0	0
2021-05-24	90	INTERVALL	0	75	0	0	0	15
2021-05-25	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-05-26	105	DAUERLEISTUNG	0	30	0	0	75	0
2021-05-27	75	INTERVALL	0	60	0	15	0	0
2021-05-28	150	INTERVALL	0	30	0	0	0	120
2021-05-29	120	INTERVALL	0	30	0	0	0	90
2021-05-30	60	DAUERLEISTUNG	0	30	0	0	30	0
2021-05-31	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-01	60	WIEDERHOLUNG	0	30	0	30	0	0
2021-06-02	90	DAUERLEISTUNG	0	60	0	30	0	0
2021-06-03	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-04	150	DAUERLEISTUNG	0	60	90	0	0	0
2021-06-05	135	INTERVALL	0	30	0	0	0	105
2021-06-06	90	INTERVALL	0	75	0	0	0	15
2021-06-07	75	FAHRTSPIEL	0	30	30	15	0	0

2021-06-08	105	FAHRTSPIEL	15	60	30	0	0	0
2021-06-09	195	FAHRTSPIEL	0	75	120	0	0	0
2021-06-10	195	FAHRTSPIEL	15	75	30	75	0	0
2021-06-11	150	DAUERLEISTUNG	0	30	0	0	120	0
2021-06-12	45	WIEDERHOLUNG	0	30	0	15	0	0
2021-06-13	60	FAHRTSPIEL	0	30	30	0	0	0
2021-06-14	75	DAUERLEISTUNG	75	0	0	0	0	0
2021-06-15	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-16	75	INTERVALL	0	60	0	15	0	0
2021-06-17	90	FAHRTSPIEL	30	30	30	0	0	0
2021-06-18	105	INTERVALL	0	75	0	30	0	0
2021-06-19	45	INTERVALL	0	30	0	0	0	15
2021-06-20	75	WIEDERHOLUNG	0	60	0	15	0	0
2021-06-21	90	INTERVALL	0	75	0	0	0	15
2021-06-22	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-23	180	DAUERLEISTUNG	0	30	0	0	150	0
2021-06-24	75	INTERVALL	0	60	0	15	0	0
2021-06-25	150	INTERVALL	0	30	0	0	0	120
2021-06-26	105	INTERVALL	0	75	0	0	0	30
2021-06-27	90	DAUERLEISTUNG	0	60	0	0	30	0
2021-06-28	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-29	45	WIEDERHOLUNG	0	30	0	15	0	0
2021-06-30	90	DAUERLEISTUNG	0	60	0	30	0	0
2021-07-01	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-02	90	DAUERLEISTUNG	0	60	30	0	0	0
2021-07-03	165	INTERVALL	0	60	0	0	0	105
2021-07-04	180	INTERVALL	0	75	0	0	0	105
2021-07-05	90	FAHRTSPIEL	0	30	30	30	0	0
2021-07-06	105	FAHRTSPIEL	15	60	30	0	0	0
2021-07-07	90	FAHRTSPIEL	30	30	30	0	0	0
2021-07-08	225	FAHRTSPIEL	30	75	15	105	0	0
2021-07-09	105	DAUERLEISTUNG	0	60	0	0	45	0
2021-07-10	90	INTERVALL	0	75	0	15	0	0
2021-07-11	270	FAHRTSPIEL	0	30	240	0	0	0
2021-07-12	30	DAUERLEISTUNG	30	0	0	0	0	0
2021-07-13	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-14	75	INTERVALL	0	60	0	15	0	0
2021-07-15	75	FAHRTSPIEL	15	30	30	0	0	0
2021-07-16	195	INTERVALL	0	165	0	30	0	0
2021-07-17	75	INTERVALL	0	45	0	0	0	30
2021-07-18	120	WIEDERHOLUNG	0	60	0	60	0	0
2021-07-19	90	INTERVALL	0	75	0	0	0	15
2021-07-20	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-21	60	DAUERLEISTUNG	0	30	0	0	30	0
2021-07-22	75	INTERVALL	0	60	0	15	0	0
2021-07-23	150	INTERVALL	0	60	0	0	0	90

2021-07-24	195	INTERVALL	0	75	0	0	0	120
2021-07-25	180	DAUERLEISTUNG	0	60	0	0	120	0
2021-07-26	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-27	60	WIEDERHOLUNG	0	30	0	30	0	0
2021-07-28	90	DAUERLEISTUNG	0	60	0	30	0	0
2021-07-29	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-30	90	DAUERLEISTUNG	0	60	30	0	0	0
2021-07-31	120	INTERVALL	0	30	0	0	0	90
2021-08-01	195	INTERVALL	0	75	0	0	0	120
2021-08-02	75	FAHRTSPIEL	0	30	30	15	0	0
2021-08-03	240	FAHRTSPIEL	15	60	165	0	0	0
2021-08-04	120	FAHRTSPIEL	15	75	30	0	0	0
2021-08-05	195	FAHRTSPIEL	15	75	15	90	0	0
2021-08-06	210	DAUERLEISTUNG	0	60	0	0	150	0
2021-08-07	75	INTERVALL	0	60	0	15	0	0
2021-08-08	195	FAHRTSPIEL	0	30	165	0	0	0
2021-08-09	90	DAUERLEISTUNG	90	0	0	0	0	0