

Bergfahrt am 2021-08-21

wöchentliche Stunden 12

wöchentliche Tage 6

1. Monat -----

Wochenziele 450, 510, 570, 390

Belastungsbereiche 90, 480, 375, 375, 180, 375

2. Monat -----

Wochenziele 510, 570, 645, 450

Belastungsbereiche 105, 510, 435, 450, 210, 435

3. Monat -----

Wochenziele 570, 645, 720, 495

Belastungsbereiche 120, 555, 480, 525, 240, 480

Datum	Name	Trainingsmethode	Dauer	KB	GA	EB	SB	K123	K45
2021-05-29	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-30	Sprinttraining	Wiederholung	75	0	15	0	60	0	0
2021-05-31	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	135	0	60	15	45	15	0
2021-06-01	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	15	15	15	15
2021-06-02	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	15	15	15	15
2021-06-03	Extensive Fahrt	Dauerleistung	30	0	30	0	0	0	0
2021-06-04	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
2021-06-05	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-06	Intensive Kraftausdauer	Intervall	75	0	60	0	0	0	15
2021-06-07	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	105	0	15	15	60	0	15
2021-06-08	Extensive Fahrt	Dauerleistung	30	0	30	0	0	0	0
2021-06-09	Intensive Kraftausdauer	Intervall	75	0	30	0	0	0	45
2021-06-10	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	195	0	15	15	15	135	15
2021-06-11	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-06-12	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-06-13	Sprinttraining	Wiederholung	75	0	15	0	60	0	0
2021-06-14	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-06-15	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-16	Sprinttraining	Wiederholung	90	0	30	0	60	0	0
2021-06-17	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	285	0	15	120	15	0	135
2021-06-18	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	60	0	0	0
2021-06-19	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	30	30	0	0	0	0	0
2021-06-20	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-06-21	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-06-22	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-23	Intensive Kraftausdauer	Intervall	150	0	30	0	0	0	120
2021-06-24	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	75	0	60	0	15	0	0
2021-06-25	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	90	0	15	75	0	0	0
2021-06-26	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-27	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0

2021-06-28	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	240	0	60	15	150	15	0
2021-06-29	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	15	15	15	15
2021-06-30	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	15	15	15	15
2021-07-01	Extensive Fahrt	Dauerleistung	30	0	30	0	0	0	0
2021-07-02	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
2021-07-03	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-04	Intensive Kraftausdauer	Intervall	135	0	60	0	0	0	75
2021-07-05	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	60	0	15	15	15	0	15
2021-07-06	Extensive Fahrt	Dauerleistung	30	0	30	0	0	0	0
2021-07-07	Intensive Kraftausdauer	Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-07-08	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	270	0	15	15	60	165	15
2021-07-09	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-07-10	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	45	45	0	0	0	0	0
2021-07-11	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-07-12	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	180	0	15	165	0	0	0
2021-07-13	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-14	Sprinttraining	Wiederholung	90	0	30	0	60	0	0
2021-07-15	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	270	0	15	15	60	0	180
2021-07-16	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-07-17	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	45	45	0	0	0	0	0
2021-07-18	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	45	0	30	15	0	0	0
2021-07-19	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-07-20	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-21	Intensive Kraftausdauer	Intervall	135	0	30	0	0	0	105
2021-07-22	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	75	0	60	0	15	0	0
2021-07-23	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	135	0	15	120	0	0	0
2021-07-24	Einzelzeitfahrt	Dauerleistung	45	0	30	0	15	0	0
2021-07-25	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-07-26	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	0	60	15	15	15	15
2021-07-27	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	255	0	15	15	210	15	0
2021-07-28	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	60	0	15	15	15	0	15
2021-07-29	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-30	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
2021-07-31	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-01	Intensive Kraftausdauer	Intervall	75	0	60	0	0	0	15
2021-08-02	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	180	0	15	15	15	75	60
2021-08-03	Extensive Fahrt	Dauerleistung	30	0	30	0	0	0	0
2021-08-04	Intensive Kraftausdauer	Intervall	150	0	30	0	0	0	120
2021-08-05	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	180	0	15	15	15	15	120
2021-08-06	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-08-07	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	90	90	0	0	0	0	0
2021-08-08	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	75	0	60	0	15	0	0
2021-08-09	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0

2021-08-10	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-11	Sprinttraining	Wiederholung	90	0	30	0	60	0	0
2021-08-12	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	90	0	15	15	60	0	0
2021-08-13	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	285	0	15	210	60	0	0
2021-08-14	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-08-15	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	150	0	15	135	0	0	0
2021-08-16	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-08-17	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-18	Intensive Kraftausdauer	Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-08-19	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	75	0	60	0	15	0	0