

Straßeneinzel am 2021-08-11

wöchentliche Stunden 15

wöchentliche Tage 5

Anteile der Leistungsbereiche {SB=0.1, GA=0.4, K123=0.1, EB=0.15, K45=0.15, KB=0.1}

Distanz 1. Monat distance = {428..457}

Distanz 2. Monat distance = {309..473}

Distanz 3. Monat distance = {305..309}

Datum	Minuten	Trainingsmethode	KB	GA	EB	SB	K123	K45
2021-05-19	60	INTERVALL	0	45	0	0	0	15
2021-05-20	255	WIEDERHOLUNG	0	140	0	0	0	115
2021-05-21	60	INTERVALL	0	45	5	0	0	10
2021-05-22	90	DAUERLEISTUNG	90	0	0	0	0	0
2021-05-23	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-05-24	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-05-25	15	WIEDERHOLUNG	0	0	5	5	5	0
2021-05-26	75	DAUERLEISTUNG	0	75	0	0	0	0
2021-05-27	75	DAUERLEISTUNG	75	0	0	0	0	0
2021-05-28	75	DAUERLEISTUNG	0	75	0	0	0	0
2021-05-29	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-05-30	255	WIEDERHOLUNG	0	45	0	0	0	210
2021-05-31	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-01	75	FAHRTSPIEL	0	75	0	0	0	0
2021-06-02	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-03	15	FAHRTSPIEL	0	5	0	0	5	5
2021-06-04	345	WIEDERHOLUNG	0	0	110	235	0	0
2021-06-05	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-06	75	DAUERLEISTUNG	0	75	0	0	0	0
2021-06-07	135	WIEDERHOLUNG	0	65	0	0	65	5
2021-06-08	75	DAUERLEISTUNG	0	75	0	0	0	0
2021-06-09	255	WIEDERHOLUNG	0	240	0	0	10	5
2021-06-10	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-11	225	WIEDERHOLUNG	0	65	0	0	155	5
2021-06-12	75	DAUERLEISTUNG	0	75	0	0	0	0
2021-06-13	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-14	75	DAUERLEISTUNG	0	75	0	0	0	0
2021-06-15	75	DAUERLEISTUNG	75	0	0	0	0	0
2021-06-16	75	DAUERLEISTUNG	0	75	0	0	0	0
2021-06-17	75	WIEDERHOLUNG	0	65	0	0	0	10
2021-06-18	30	FAHRTSPIEL	0	5	5	15	0	5
2021-06-19	75	DAUERLEISTUNG	75	0	0	0	0	0
2021-06-20	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-21	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-22	300	INTERVALL	0	45	0	250	0	5
2021-06-23	75	DAUERLEISTUNG	0	75	0	0	0	0
2021-06-24	120	DAUERLEISTUNG	120	0	0	0	0	0

2021-06-25	75	DAUERLEISTUNG	0	75	0	0	0	0
2021-06-26	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-27	285	FAHRTSPIEL	0	45	0	0	0	240
2021-06-28	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-29	75	WIEDERHOLUNG	0	75	0	0	0	0
2021-06-30	60	INTERVALL	0	45	0	0	0	15
2021-07-01	15	WIEDERHOLUNG	0	5	0	0	0	10
2021-07-02	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-03	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-04	75	DAUERLEISTUNG	0	75	0	0	0	0
2021-07-05	495	WIEDERHOLUNG	0	65	155	0	275	0
2021-07-06	75	WIEDERHOLUNG	0	75	0	0	0	0
2021-07-07	495	WIEDERHOLUNG	0	240	0	0	0	255
2021-07-08	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-09	75	WIEDERHOLUNG	0	65	5	0	0	5
2021-07-10	75	DAUERLEISTUNG	0	75	0	0	0	0
2021-07-11	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-12	75	WIEDERHOLUNG	0	75	0	0	0	0
2021-07-13	75	DAUERLEISTUNG	75	0	0	0	0	0
2021-07-14	15	WIEDERHOLUNG	0	0	5	5	0	5
2021-07-15	60	WIEDERHOLUNG	0	45	5	0	10	0
2021-07-16	255	FAHRTSPIEL	0	240	5	5	5	0
2021-07-17	75	DAUERLEISTUNG	75	0	0	0	0	0
2021-07-18	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-19	210	FAHRTSPIEL	0	45	0	5	110	50
2021-07-20	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-21	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-22	75	DAUERLEISTUNG	75	0	0	0	0	0
2021-07-23	75	DAUERLEISTUNG	0	75	0	0	0	0
2021-07-24	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-25	315	INTERVALL	0	45	0	270	0	0
2021-07-26	165	WIEDERHOLUNG	0	0	0	5	160	0
2021-07-27	75	WIEDERHOLUNG	0	75	0	0	0	0
2021-07-28	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-07-29	465	WIEDERHOLUNG	0	225	0	0	0	240
2021-07-30	105	WIEDERHOLUNG	0	90	5	5	5	0
2021-07-31	75	DAUERLEISTUNG	75	0	0	0	0	0
2021-08-01	75	DAUERLEISTUNG	0	75	0	0	0	0
2021-08-02	75	WIEDERHOLUNG	0	65	0	5	5	0
2021-08-03	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-08-04	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-08-05	195	INTERVALL	0	45	20	130	0	0
2021-08-06	465	INTERVALL	0	45	420	0	0	0
2021-08-07	75	DAUERLEISTUNG	0	75	0	0	0	0
2021-08-08	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-08-09	75	DAUERLEISTUNG	0	75	0	0	0	0