Straßeneinzel am 2021-08-20 wöchentliche Stunden 8 wöchentliche Tage 4

1. Monat -----

Wochenziele 300, 345, 375, 255

Leistungsbereiche 60, 435, 315, 120, 120, 180

2. Monat -----

Wochenziele 345, 375, 420, 300

Leistungsbereiche 60, 480, 360, 150, 135, 210

3. Monat -----

Wochenziele 375, 420, 480, 330

Leistungsbereiche 75, 525, 390, 180, 150, 240

Datum	Name	Trainingsmethode	Dauer	КВ	GA	EB	SB	K123	K45
2021-05-28	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-29	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-30	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	60	0	15	15	15	15	0
2021-05-31	Intensive Kraftausdauer	Intervall	105	0	30	0	0	0	75
2021-06-01	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	15	15	15	15
2021-06-02	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-03	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
2021-06-04	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-05	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-06	Extensive Fahrt	Dauerleistung	30	0	30	0	0	0	0
2021-06-07	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-08	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	0	60	15	15	15	15
2021-06-09	Intensive Kraftausdauer	Intervall	75	0	60	0	0	0	15
2021-06-10	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	15	15	15	15
2021-06-11	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	30	30	0	0	0	0	0
2021-06-12	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-13	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-06-14	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-15	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-16	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-06-17	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	285	0	60	210	15	0	0
2021-06-18	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	30	30	0	0	0	0	0
2021-06-19	Sprinttraining	Wiederholung	45	0	30	0	15	0	0
2021-06-20	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	150	0	15	15	15	60	45
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	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-24	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-06-25	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0

22010-022PausePause0000000002201-023Freder FathspielFathspiel75315153302201-0240-28Freder FathspielIntervalle KarfaussdauerRehrspiel16520000002021-0240PausePause1600000000002021-0240PausePause0000000002021-0470PausePause000000002021-04704PausePause000000002021-04705PausePause1600000002021-04704PausePause1600000002021-04706PausePause16000000002021-04707Romeiseannesiden16750000000002021-04708PausePause0000000000002021-04713PausePause0000000000002021-04714PausePause </th <th></th>										
	2021-06-26	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
Mathematical Mat	2021-06-27	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	15	15	30	0
2021-06-30 Pause Pause 0	2021-06-28		Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-07-01 Feitstoffwechselfahlt Daueleistung 60 0	2021-06-29	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	165	0	15	30	15	60	45
2021-07-422 Pause Pause 0	2021-06-30	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-03 Pause Pause 0	2021-07-01	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
2021-07-04 Extensive Fahrt Dauerleistung 60	2021-07-02	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
	2021-07-03	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-00 Freies Fahrtspiel Fahrtspie	2021-07-04	Extensive Fahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
Decision	2021-07-05	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
Comment of the Comment of State 1	2021-07-06	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	0	60	15	15	15	15
2021-07-00 Kompensationsfahn Dauerleistung 45 0 0 0 0 0 2021-07-10 Pause Pause 0	2021-07-07		Intervall	75	0	60	0	0	0	15
Pause Pause Pause Composition Pause Pause Composition Pause	2021-07-08	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	15	15	15	15
	2021-07-09	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	45	45	0	0	0	0	0
Earthspiel Ause Pause Queen	2021-07-10	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-13 Pause Pause Quartical Sprinttraining Pause Quartical Sprinttraining Wiederholung 30 0 15 0 15 0 0 2021-07-14 Sprinttraining Wiederholung 30 0 60 15 15 0 0 2021-07-16 Kompensationsfahrt Dauerleistung 15 0 <td>2021-07-11</td> <td></td> <td>Fahrtspiel</td> <td>255</td> <td>0</td> <td>15</td> <td>240</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td>	2021-07-11		Fahrtspiel	255	0	15	240	0	0	0
2021-07-14 Sprinttraining Wiederholung 30 0 15 0 0 0 2021-07-15 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 90 0 60 15 15 0 0 2021-07-16 Kompensationsfahrt Dauerleistung 15 15 0 0 0 0 0 0 2021-07-17 Sprinttraining Wiederholung 45 0 30 15 45 15 105 2021-07-17 Sprinttraining Wiederholung 45 0 30 15 45 15 105 2021-07-18 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 210 0	2021-07-12	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-15 Freies Fantspiel Fahrtspiel 90 0 60 15 15 0 0 2021-07-16 Kompensationsfahrt Dauerleistung 15 15 0 0 0 0 0 2021-07-17 Sprinttraining Wiederholung 45 0 30 0 15 0 0 2021-07-18 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 210 0	2021-07-13	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-16 Kompensationsfahrt Dauerleistung 15 15 0 0 0 0 0 2021-07-17 Sprinttraining Wiederholung 45 0 30 0 15 0	2021-07-14	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-07-17 Sprinttraining Wiederholung 45 0 30 0 15 0 0 2021-07-18 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 210 0 30 15 45 15 105 2021-07-19 Pause Pause 0	2021-07-15	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	90	0	60	15	15	0	0
2021-07-18 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 210 0 30 15 45 15 06 2021-07-19 Pause Pause 0	2021-07-16	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-07-19 Pause Pause 0	2021-07-17	Sprinttraining	Wiederholung	45	0	30	0	15	0	0
2021-07-20 Pause Pause 0	2021-07-18	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	210	0	30	15	45	15	105
2021-07-21 Pause Pause 0	2021-07-19	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-22 Extensives Fahrtspiel Fahrtspiel 30 0 15 15 0 0 0 2021-07-23 Pause Pause 0	2021-07-20	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
Eahrtspiel Pause Pause 0	2021-07-21	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-24 Pause Pause 0	2021-07-22		Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-07-25 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 105 0 15 15 60 0 2021-07-26 Intensive Kraftausdauer Intervall 45 0 30 0 0 0 15 2021-07-27 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 165 0 15 15 15 15 105 2021-07-28 Pause Pause 0<	2021-07-23	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-26 Intensive Kraftausdauer Intervall 45 0 30 0 0 0 15 2021-07-27 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 165 0 15 15 15 15 105 2021-07-28 Pause Pause 0 </td <td>2021-07-24</td> <td>Pause</td> <td>Pause</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td>	2021-07-24	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
Kraftausdauer Image: Resident control of the control of	2021-07-25	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	105	0	15	15	15	60	0
2021-07-28 Pause Pause 0 0 0 0 0 0 0 0 2021-07-29 Fettstoffwechselfahrt Dauerleistung 60 0 60 0 0 0 0 0 2021-07-30 Pause Pause 0 0 0 0 0 0 0 0 2021-07-31 Pause Pause 0	2021-07-26		Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-07-29 Fettstoffwechselfahrt Dauerleistung 60 0 60 0 0 0 0 0 2021-07-30 Pause Pause 0	2021-07-27	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	165	0	15	15	15	15	105
2021-07-30 Pause Pause 0 0 0 0 0 0 0 0 2021-07-31 Pause Pause 0 0 0 0 0 0 0 0 2021-08-01 Extensive Fahrt Dauerleistung 60 0 60 0 0 0 0 0 2021-08-02 Pause Pause 0 0 0 0 0 0 0 0 2021-08-03 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 120 0 60 15 15 15 15 2021-08-04 Intensive Kraftausdauer Intervall 120 0 60 0 0 0 0 60 2021-08-05 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 120 0 60 15 15 15 15 15	2021-07-28	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-31 Pause Pause 0 0 0 0 0 0 0 0 2021-08-01 Extensive Fahrt Dauerleistung 60 0 60 0 0 0 0 0 2021-08-02 Pause Pause 0	2021-07-29	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
2021-08-01 Extensive Fahrt Dauerleistung 60 0 60 0 0 0 0 0 2021-08-02 Pause Pause 0 0 0 0 0 0 0 0 2021-08-03 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 120 0 60 15 15 15 15 2021-08-04 Intensive Kraftausdauer Intervall 120 0 60 0 0 0 0 60 2021-08-05 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 120 0 60 15 15 15 15 15	2021-07-30	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-02 Pause Pause 0 0 0 0 0 0 0 2021-08-03 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 120 0 60 15 15 15 15 2021-08-04 Intensive Kraftausdauer Intervall 120 0 60 0 0 0 60 2021-08-05 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 120 0 60 15 15 15 15	2021-07-31	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-03 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 120 0 60 15 15 15 15 2021-08-04 Intensive Kraftausdauer Intervall 120 0 60 0 0 0 60 2021-08-05 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 120 0 60 15 15 15 15	2021-08-01	Extensive Fahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
2021-08-04 Intensive Kraftausdauer Intervall 120 0 60 0 0 0 60 2021-08-05 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 120 0 60 15 15 15 15	2021-08-02	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
Kraftausdauer L <	2021-08-03	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	0	60	15	15	15	15
	2021-08-04		Intervall	120	0	60	0	0	0	60
2021-08-06 Kompensationsfahrt Dauerleistung 60 60 0 0 0 0 0	2021-08-05	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	0	60	15	15	15	15
	2021-08-06	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	60	60	0	0	0	0	0

2021-08-07	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-08	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-08-09	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-10	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-11	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-08-12	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	90	0	60	15	15	0	0
2021-08-13	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-08-14	Sprinttraining	Wiederholung	45	0	30	0	15	0	0
2021-08-15	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	240	0	30	165	15	15	15
2021-08-16	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-17	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-18	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0