

Bergfahrt am 2021-08-11

wöchentliche Stunden 6

wöchentliche Tage 3

Anteile der Leistungsbereiche {K123=0.1, EB=0.2, KB=0.0, GA=0.2, K45=0.2, SB=0.3}

Zielminuten 1. Monat {0=0, 1=195, 2=195, 3=293, 4=97, 5=195} summe = 975

1. Monat Distanz 188

Zielminuten 2. Monat {0=0, 1=220, 2=220, 3=330, 4=110, 5=220} summe = 1100

2. Monat Distanz 200

Zielminuten 3. Monat {0=0, 1=244, 2=244, 3=366, 4=122, 5=244} summe = 1220

3. Monat Distanz 41

Datum	Minuten	Trainingsmethode	KB	GA	EB	SB	K123	K45
2021-05-19	45	WIEDERHOLUNG	0	30	0	15	0	0
2021-05-20	120	FAHRTSPIEL	0	60	30	30	0	0
2021-05-21	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-05-22	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-05-23	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-05-24	30	DAUERLEISTUNG	30	0	0	0	0	0
2021-05-25	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-05-26	45	WIEDERHOLUNG	0	30	0	15	0	0
2021-05-27	45	INTERVALL	0	30	0	0	0	15
2021-05-28	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-05-29	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-05-30	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-05-31	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-01	135	INTERVALL	0	30	0	0	0	105
2021-06-02	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-03	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-04	90	INTERVALL	0	30	0	0	0	60
2021-06-05	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-06	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-07	165	FAHRTSPIEL	0	30	15	120	0	0
2021-06-08	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-09	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-10	105	DAUERLEISTUNG	0	30	0	0	75	0
2021-06-11	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-12	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-13	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-14	180	FAHRTSPIEL	0	30	150	0	0	0
2021-06-15	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-16	90	WIEDERHOLUNG	0	30	0	60	0	0
2021-06-17	75	WIEDERHOLUNG	0	60	0	15	0	0
2021-06-18	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-19	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-06-20	60	DAUERLEISTUNG	0	30	0	0	30	0
2021-06-21	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0

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

2021-08-07	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-08-08	0	PAUSE	0	0	0	0	0	0
2021-08-09	120	FAHRTSPIEL	0	30	90	0	0	0