Straßeneinzel am 2021-08-22 wöchentliche Stunden 8 wöchentliche Tage 4

1. Monat -----

Wochenziele 300, 345, 375, 255

Belastungsbereiche 60, 435, 315, 120, 120, 180

2. Monat -----

Wochenziele 345, 375, 420, 300

Belastungsbereiche 60, 480, 360, 150, 135, 210

3. Monat -----

Wochenziele 375, 420, 480, 330

Belastungsbereiche 75, 525, 390, 180, 150, 240

Datum	Name	Trainingsmethode	Dauer	KB	GA	EB	SB	K123	K45
2021-05-30	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-31	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-01	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	60	0	15	15	15	15	0
2021-06-02	Intensive Kraftausdauer	Intervall	105	0	30	0	0	0	75
2021-06-03	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	15	15	15	15
2021-06-04	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-05	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
2021-06-06	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-07	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-08	Extensive Fahrt	Dauerleistung	30	0	30	0	0	0	0
2021-06-09	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-10	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	0	60	15	15	15	15
2021-06-11	Intensive Kraftausdauer	Intervall	75	0	60	0	0	0	15
2021-06-12	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	15	15	15	15
2021-06-13	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	30	30	0	0	0	0	0
2021-06-14	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-15	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-06-16	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-17	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-18	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-06-19	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	285	0	60	210	15	0	0
2021-06-20	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	30	30	0	0	0	0	0
2021-06-21	Sprinttraining	Wiederholung	45	0	30	0	15	0	0
2021-06-22	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	150	0	15	15	15	60	45
2021-06-23	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-24	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-25	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-26	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-06-27	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0

2201-0262PausePause000000002021-0262Freise FishtspielForthspiel7575151515302021-0270Freise FishtspielInfersall1620000002021-07-070Freise FishtspielFortspiel1000000002021-07-070PausePause000000002021-07-070PausePause000000002021-07-070PausePause000000002021-07-070PausePause1000000002021-07-070PausePause1000000002021-07-070PausePause1000000002021-07-070PausePause1000000002021-07-071PausePause1000000002021-07-171PausePause10000000002021-07-181PausePausePause0000000002021-07-191Pause <t< th=""><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th></t<>										
	2021-06-28	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
Method M	2021-06-29	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	15	15	30	0
2021-07-02 Pause	2021-06-30		Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-07-07 Festsoffwochselford Daueriestung 60 0	2021-07-01	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	165	0	15	30	15	60	45
2021-07-404 Pause Pause 0	2021-07-02	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-05 Pause Pause 0	2021-07-03	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
2021-07-06 Extensive Fahrt Dauerleistung 60	2021-07-04	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-07 Pause Pause Pause 120 0 0 0 0 0 0 0 0 0	2021-07-05	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-08 Freies Fahrtspiel Fahrtspie	2021-07-06	Extensive Fahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
Decision	2021-07-07	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
Control of Preise Fahrtspiel Fahrtspiel 75 0 16 15	2021-07-08	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	0	60	15	15	15	15
2021-07-11 Kompensationsfahn Dauerleistung 45 0 0 0 0 0 2021-07-12 Pause Pause 0	2021-07-09		Intervall	75	0	60	0	0	0	15
Pause Pause Pause Composition Pause Composition Pause Composition Pause Pa	2021-07-10	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	15	15	15	15
Extensive	2021-07-11	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	45	45	0	0	0	0	0
Earthspiel Ause Pause Queen	2021-07-12	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-15 Pause Pause Quase	2021-07-13		Fahrtspiel	255	0	15	240	0	0	0
2021-07-16 Sprinttraining Wiederholung 30 0 15 0 15 0 0 2021-07-17 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 90 0 60 15 15 0 0 2021-07-18 Kompensationsfahrt Dauerleistung 15 15 0 0 0 0 0 2021-07-19 Sprinttraining Wiederholung 45 0 30 0 15 0 0 2021-07-20 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 210 0	2021-07-14	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-17 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 90 0 60 15 15 0 2021-07-18 Kompensationsfahrt Dauerleistung 15 15 0 0 0 0 0 2021-07-19 Sprinttraining Wiederholung 45 0 30 0 15 0 0 2021-07-20 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 210 0 0 0 0 0 0 0 2021-07-22 Pause Pause 0	2021-07-15	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-18 Kompensationsfahrt Dauerleistung 15 15 0 0 0 0 0 0 2021-07-09 Preies Fahrtspiel Fahrtspiel 210 0 30 15 45 15 105 105 2021-07-20 Peries Fahrtspiel Fahrtspiel 210 </td <td>2021-07-16</td> <td>Sprinttraining</td> <td>Wiederholung</td> <td>30</td> <td>0</td> <td>15</td> <td>0</td> <td>15</td> <td>0</td> <td>0</td>	2021-07-16	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-07-19 Sprinttraining Wiederholung 45 0 30 0 15 0 0 2021-07-20 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 210 0 30 15 45 15 105 2021-07-21 Pause Pause 0	2021-07-17	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	90	0	60	15	15	0	0
2021-07-20 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 210 0 30 15 45 15 105 2021-07-21 Pause Pause 0	2021-07-18	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-07-21 Pause Pause 0	2021-07-19	Sprinttraining	Wiederholung	45	0	30	0	15	0	0
2021-07-22 Pause Pause 0	2021-07-20	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	210	0	30	15	45	15	105
2021-07-23 Pause Pause 0	2021-07-21	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-24 Extensives Fahrtspiel Fahrtspiel 30 0 15 15 0 0 0 2021-07-25 Pause Pause 0	2021-07-22	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
Eahrtspiel Pause Pause O	2021-07-23	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-26 Pause Pause 0	2021-07-24		Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-07-27 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 105 0 15 15 15 60 0 2021-07-28 Intensive Kraftausdauer Intervall 45 0 30 0 0 0 15 2021-07-29 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 165 0 15 15 15 15 105 2021-07-30 Pause Pause 0	2021-07-25	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-28 Intensive Kraftausdauer Intervall 45 0 30 0 0 0 15 2021-07-29 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 165 0 15 15 15 15 105 2021-07-30 Pause Pause 0 </td <td>2021-07-26</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>	2021-07-26	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
Kraftausdauer Image: Resident control of the control of	2021-07-27	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	105	0	15	15	15	60	0
2021-07-30 Pause Pause 0 0 0 0 0 0 0 0 2021-07-31 Fettstoffwechselfahrt Dauerleistung 60 0 60 0 0 0 0 0 2021-08-01 Pause Pause 0 0 0 0 0 0 0 0 2021-08-02 Pause Pause 0	2021-07-28		Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-07-31 Fettstoffwechselfahrt Dauerleistung 60 0 60 0 0 0 0 2021-08-01 Pause Pause 0 0 0 0 0 0 0 2021-08-02 Pause Pause 0 0 0 0 0 0 0 2021-08-03 Extensive Fahrt Dauerleistung 60 0 60 0 0 0 0 0 2021-08-04 Pause Pause 0	2021-07-29	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	165	0	15	15	15	15	105
2021-08-01 Pause Pause 0 0 0 0 0 0 0 0 2021-08-02 Pause Pause 0 0 0 0 0 0 0 0 2021-08-03 Extensive Fahrt Dauerleistung 60 0 60 0 0 0 0 0 2021-08-04 Pause Pause 0 0 0 0 0 0 0 0 2021-08-05 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 120 0 60 15 15 15 15 2021-08-06 Intensive Kraftausdauer Intervall 120 0 60 0 0 0 0 60 2021-08-07 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 120 0 60 15 15 15 15 15	2021-07-30	Pause	Pause	0	0	0		0	0	0
2021-08-02 Pause Pause 0 0 0 0 0 0 0 0 0 2021-08-03 Extensive Fahrt Dauerleistung 60 0 60 0 0 0 0 0 2021-08-04 Pause Pause 0 0 0 0 0 0 0 0 2021-08-05 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 120 0 60 15 15 15 15 2021-08-06 Intensive Kraftausdauer Intervall 120 0 60 15 15 15 15 15 2021-08-07 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 120 0 60 15 15 15 15 15	2021-07-31	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung		0	60		0	0	0
2021-08-03 Extensive Fahrt Dauerleistung 60 0 60 0 0 0 0 0 2021-08-04 Pause Pause 0 0 0 0 0 0 0 2021-08-05 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 120 0 60 15 15 15 15 2021-08-06 Intensive Kraftausdauer Intervall 120 0 60 0 0 0 0 60 2021-08-07 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 120 0 60 15 15 15 15 15			Pause	0	0	0		0	0	0
2021-08-04 Pause Pause 0 60 0 0 0 0 60 0 0 0 0 60 0					0					
2021-08-05 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 120 0 60 15 15 15 15 2021-08-06 Intensive Kraftausdauer Intervall 120 0 60 0 0 0 60 2021-08-07 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 120 0 60 15 15 15 15										
2021-08-06 Intensive Kraftausdauer Intervall 120 0 60 0 0 0 60 2021-08-07 Freies Fahrtspiel Fahrtspiel 120 0 60 15 15 15 15										
Kraftausdauer Image: Control of the contr			•							
	2021-08-06		Intervall	120	0	60	0	0	0	60
2021-08-08 Kompensationsfahrt Dauerleistung 60 60 0 0 0 0 0	2021-08-07	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	120		60		15		15
	2021-08-08	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	60	60	0	0	0	0	0

2021-08-09	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-10	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-08-11	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-12	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-13	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-08-14	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	90	0	60	15	15	0	0
2021-08-15	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-08-16	Sprinttraining	Wiederholung	45	0	30	0	15	0	0
2021-08-17	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	240	0	30	165	15	15	15
2021-08-18	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-19	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-20	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0