

Bergfahrt am 2021-11-05

wöchentliche Stunden 12

wöchentliche Tage 6

1. Monat -----

Wochenziele 450, 510, 570, 390 Summe : 1920

Belastungsbereiche 90, 480, 375, 375, 180, 375 Summe : 1875

2. Monat -----

Wochenziele 510, 570, 645, 450 Summe : 2175

Belastungsbereiche 105, 510, 435, 450, 210, 435 Summe : 2145

3. Monat -----

Wochenziele 570, 645, 720, 495 Summe : 2430

Belastungsbereiche 120, 555, 480, 525, 240, 480 Summe : 2400

Datum	Name	Trainingsmethode	Dauer	KB	GA	EB	SB	K123	K45
2021-08-13	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-14	Sprinttraining	Wiederholung	75	0	15	0	60	0	0
2021-08-15	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	135	0	60	15	45	15	0
2021-08-16	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	15	15	15	15
2021-08-17	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	15	15	15	15
2021-08-18	Extensive Fahrt	Dauerleistung	30	0	30	0	0	0	0
2021-08-19	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
2021-08-20	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-21	Intensive Kraftausdauer	Intervall	75	0	60	0	0	0	15
2021-08-22	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	105	0	15	15	60	0	15
2021-08-23	Extensive Fahrt	Dauerleistung	30	0	30	0	0	0	0
2021-08-24	Intensive Kraftausdauer	Intervall	75	0	30	0	0	0	45
2021-08-25	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	195	0	15	15	15	135	15
2021-08-26	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-08-27	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-08-28	Sprinttraining	Wiederholung	75	0	15	0	60	0	0
2021-08-29	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-08-30	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-31	Sprinttraining	Wiederholung	90	0	30	0	60	0	0
2021-09-01	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	285	0	15	120	15	0	135
2021-09-02	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	60	0	0	0
2021-09-03	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	30	30	0	0	0	0	0
2021-09-04	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-09-05	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-09-06	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-09-07	Intensive Kraftausdauer	Intervall	150	0	30	0	0	0	120
2021-09-08	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	75	0	60	0	15	0	0
2021-09-09	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	90	0	15	75	0	0	0
2021-09-10	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-09-11	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0

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

2021-10-25	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-10-26	Sprintraining	Wiederholung	90	0	30	0	60	0	0
2021-10-27	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	90	0	15	15	60	0	0
2021-10-28	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	285	0	15	210	60	0	0
2021-10-29	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-10-30	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	150	0	15	135	0	0	0
2021-10-31	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-11-01	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-11-02	Intensive Kraftausdauer	Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-11-03	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	75	0	60	0	15	0	0