

Straßeneinzel am 2021-08-20

wöchentliche Stunden 12

wöchentliche Tage 6

1. Monat -----

Wochenziele 450, 510, 570, 390

Leistungsbereiche 90, 660, 480, 180, 180, 285

2. Monat -----

Wochenziele 510, 570, 645, 450

Leistungsbereiche 105, 735, 540, 225, 210, 315

3. Monat -----

Wochenziele 570, 645, 720, 495

Leistungsbereiche 120, 795, 600, 285, 240, 360

Datum	Name	Trainingsmethode	Dauer	KB	GA	EB	SB	K123	K45
2021-05-28	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-05-29	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	75	0	60	0	15	0	0
2021-05-30	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	0	60	15	15	15	15
2021-05-31	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	90	0	30	15	15	15	15
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	Intensive Kraftausdauer	Intervall	75	0	60	0	0	0	15
2021-06-06	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	195	0	15	15	30	120	15
2021-06-07	Extensive Fahrt	Dauerleistung	30	0	30	0	0	0	0
2021-06-08	Intensive Kraftausdauer	Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-06-09	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	90	0	15	30	15	15	15
2021-06-10	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-06-11	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	60	60	0	0	0	0	0
2021-06-12	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	75	0	60	0	15	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	Sprinttraining	Wiederholung	45	0	30	0	15	0	0
2021-06-16	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	210	0	15	15	15	0	165
2021-06-17	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	150	0	15	135	0	0	0
2021-06-18	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-06-19	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-06-20	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-06-21	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-22	Intensive Kraftausdauer	Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-06-23	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	75	0	60	0	15	0	0
2021-06-24	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	210	0	15	195	0	0	0
2021-06-25	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-06-26	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	75	0	60	0	15	0	0

2021-06-27	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	165	0	60	60	15	15	15
2021-06-28	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	90	0	30	15	15	15	15
2021-06-29	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	90	0	30	15	15	15	15
2021-06-30	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-01	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
2021-07-02	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-03	Intensive Kraftausdauer	Intervall	75	0	60	0	0	0	15
2021-07-04	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	135	0	15	60	15	30	15
2021-07-05	Extensive Fahrt	Dauerleistung	30	0	30	0	0	0	0
2021-07-06	Intensive Kraftausdauer	Intervall	90	0	30	0	0	0	60
2021-07-07	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	195	0	30	30	15	105	15
2021-07-08	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	45	0	30	15	0	0	0
2021-07-09	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-07-10	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	75	0	60	0	15	0	0
2021-07-11	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	90	0	30	60	0	0	0
2021-07-12	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-13	Sprinttraining	Wiederholung	60	0	30	0	30	0	0
2021-07-14	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	150	0	30	60	60	0	0
2021-07-15	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	60	0	0	0
2021-07-16	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	75	75	0	0	0	0	0
2021-07-17	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-07-18	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-07-19	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-20	Intensive Kraftausdauer	Intervall	150	0	30	0	0	0	120
2021-07-21	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	75	0	60	0	15	0	0
2021-07-22	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	15	60	0	0	0
2021-07-23	Sprinttraining	Wiederholung	30	0	15	0	15	0	0
2021-07-24	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	75	0	60	0	15	0	0
2021-07-25	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	120	0	60	15	15	15	15
2021-07-26	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	195	0	30	105	15	15	30
2021-07-27	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	90	0	30	15	15	15	15
2021-07-28	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-29	Fettstoffwechselfahrt	Dauerleistung	60	0	60	0	0	0	0
2021-07-30	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-31	Intensive Kraftausdauer	Intervall	75	0	60	0	0	0	15
2021-08-01	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	240	0	15	15	135	60	15
2021-08-02	Extensive Fahrt	Dauerleistung	30	0	30	0	0	0	0
2021-08-03	Intensive Kraftausdauer	Intervall	45	0	30	0	0	0	15
2021-08-04	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	225	0	60	15	15	15	120
2021-08-05	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-08-06	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-08-07	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	75	0	60	0	15	0	0
2021-08-08	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	270	0	30	240	0	0	0

2021-08-09	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-10	Sprinttraining	Wiederholung	45	0	30	0	15	0	0
2021-08-11	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	60	0	30	15	15	0	0
2021-08-12	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	75	0	60	15	0	0	0
2021-08-13	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	15	15	0	0	0	0	0
2021-08-14	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	30	0	15	15	0	0	0
2021-08-15	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	90	90	0	0	0	0	0
2021-08-16	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-17	Intensive Kraftausdauer	Intervall	150	0	30	0	0	0	120
2021-08-18	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	75	0	60	0	15	0	0