

Rundfahrt am 2021-08-20

wöchentliche Stunden 12

wöchentliche Tage 6

1. Monat -----

Wochenziele 450, 510, 570, 390

Leistungsbereiche 90, 570, 480, 375, 180, 180

2. Monat -----

Wochenziele 510, 570, 645, 450

Leistungsbereiche 105, 630, 540, 450, 210, 210

3. Monat -----

Wochenziele 570, 645, 720, 495

Leistungsbereiche 120, 675, 600, 525, 240, 240

| Datum | Name | Trainingsmethode | Dauer | KB | GA | EB | SB | K123 | K45 |
|------------|----------------------------|------------------|-------|----|----|-----|----|------|-----|
| 2021-05-28 | Kompensationsfahrt | Dauerleistung | 45 | 45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-05-29 | Sprinttraining | Wiederholung | 30 | 0 | 15 | 0 | 15 | 0 | 0 |
| 2021-05-30 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 120 | 0 | 60 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 2021-05-31 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 135 | 0 | 15 | 15 | 90 | 15 | 0 |
| 2021-06-01 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 60 | 0 | 15 | 15 | 15 | 0 | 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 | 75 | 0 | 15 | 15 | 15 | 15 | 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 | 255 | 0 | 15 | 75 | 15 | 135 | 15 |
| 2021-06-10 | Extensives Fahrtspiel | Fahrtspiel | 30 | 0 | 15 | 15 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-06-11 | Kompensationsfahrt | Dauerleistung | 15 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-06-12 | Sprinttraining | Wiederholung | 30 | 0 | 15 | 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 | 90 | 0 | 30 | 0 | 60 | 0 | 0 |
| 2021-06-16 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 270 | 0 | 15 | 195 | 60 | 0 | 0 |
| 2021-06-17 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 120 | 0 | 45 | 15 | 60 | 0 | 0 |
| 2021-06-18 | Kompensationsfahrt | Dauerleistung | 15 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-06-19 | Extensives Fahrtspiel | Fahrtspiel | 105 | 0 | 15 | 90 | 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 | 120 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 90 |
| 2021-06-23 | Einzelzeitfahrt | Dauerleistung | 75 | 0 | 60 | 0 | 15 | 0 | 0 |
| 2021-06-24 | Extensives Fahrtspiel | Fahrtspiel | 30 | 0 | 15 | 15 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-06-25 | Sprinttraining | Wiederholung | 30 | 0 | 15 | 0 | 15 | 0 | 0 |
| 2021-06-26 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 75 | 0 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |

| | | | | | | | | | |
|------------|-------------------------|---------------|-----|----|----|-----|-----|-----|----|
| 2021-06-27 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 120 | 0 | 60 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 2021-06-28 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 135 | 0 | 15 | 45 | 60 | 0 | 15 |
| 2021-06-29 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 60 | 0 | 15 | 15 | 15 | 0 | 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 | 120 | 0 | 15 | 60 | 15 | 15 | 15 |
| 2021-07-05 | Extensive Fahrt | Dauerleistung | 30 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-06 | Intensive Kraftausdauer | Intervall | 45 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 15 |
| 2021-07-07 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 270 | 0 | 15 | 15 | 15 | 165 | 60 |
| 2021-07-08 | Extensives Fahrtspiel | Fahrtspiel | 30 | 0 | 15 | 15 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-09 | Kompensationsfahrt | Dauerleistung | 75 | 75 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-10 | Schnelligkeitsausdauer | Intervall | 75 | 0 | 60 | 0 | 15 | 0 | 0 |
| 2021-07-11 | Extensives Fahrtspiel | Fahrtspiel | 105 | 0 | 15 | 90 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-12 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-13 | Sprinttraining | Wiederholung | 45 | 0 | 30 | 0 | 15 | 0 | 0 |
| 2021-07-14 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 60 | 0 | 15 | 15 | 15 | 0 | 15 |
| 2021-07-15 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 285 | 0 | 15 | 15 | 240 | 0 | 15 |
| 2021-07-16 | Kompensationsfahrt | Dauerleistung | 15 | 15 | 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 | 75 | 0 | 60 | 0 | 0 | 0 | 15 |
| 2021-07-21 | Schnelligkeitsausdauer | Intervall | 75 | 0 | 60 | 0 | 15 | 0 | 0 |
| 2021-07-22 | Extensives Fahrtspiel | Fahrtspiel | 240 | 0 | 15 | 225 | 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 | 165 | 0 | 60 | 15 | 60 | 15 | 15 |
| 2021-07-26 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 150 | 0 | 30 | 60 | 30 | 15 | 15 |
| 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 | 255 | 0 | 15 | 60 | 45 | 120 | 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 | 165 | 0 | 15 | 60 | 60 | 15 | 15 |
| 2021-08-05 | Extensives Fahrtspiel | Fahrtspiel | 75 | 0 | 15 | 60 | 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 | 75 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | |
|------------|----------------------------|---------------|-----|----|----|----|----|---|-----|
| 2021-08-09 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-08-10 | Sprinttraining | Wiederholung | 90 | 0 | 30 | 0 | 60 | 0 | 0 |
| 2021-08-11 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 135 | 0 | 15 | 60 | 60 | 0 | 0 |
| 2021-08-12 | Extensives Fahrtspiel | Fahrtspiel | 75 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-08-13 | Kompensationsfahrt | Dauerleistung | 90 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-08-14 | Extensives Fahrtspiel | Fahrtspiel | 75 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-08-15 | Kompensationsfahrt | Dauerleistung | 15 | 15 | 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 | 90 | 0 | 60 | 0 | 30 | 0 | 0 |