

Rundfahrt am 2021-08-20

wöchentliche Stunden 8

wöchentliche Tage 2

1. Monat -----

Wochenziele 255, 300, 330, 225

Leistungsbereiche 45, 330, 270, 210, 105, 105

2. Monat -----

Wochenziele 300, 345, 375, 255

Leistungsbereiche 60, 360, 315, 255, 120, 120

3. Monat -----

Wochenziele 345, 375, 420, 300

Leistungsbereiche 60, 390, 360, 315, 135, 135

4. Monat -----

Wochenziele 375, 420, 480, 330

Leistungsbereiche 75, 420, 390, 360, 150, 150

Datum	Name	Trainingsmethode	Dauer	KB	GA	EB	SB	K123	K45
2021-04-30	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-01	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-02	Einzelzeitfahrt	Dauerleistung	120	0	60	0	60	0	0
2021-05-03	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-04	Intensive Kraftausdauer	Intervall	135	0	90	0	0	0	45
2021-05-05	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-06	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-07	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-08	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	225	0	15	60	30	105	15
2021-05-09	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-10	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-11	Sprinttraining	Wiederholung	75	0	15	0	60	0	0
2021-05-12	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-13	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-14	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-15	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-16	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-17	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	240	0	30	210	0	0	0
2021-05-18	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-19	Sprinttraining	Wiederholung	90	0	30	0	60	0	0
2021-05-20	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-21	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-22	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	45	45	0	0	0	0	0
2021-05-23	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-24	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-25	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-26	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-27	Intensive	Intervall	135	0	90	0	0	0	45

	Kraftausdauer								
2021-05-28	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-29	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-05-30	Einzelzeitfahrt	Dauerleistung	120	0	60	0	60	0	0
2021-05-31	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-01	Intensive Kraftausdauer	Intervall	180	0	90	0	0	0	90
2021-06-02	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-03	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-04	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-05	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	270	0	15	75	30	120	30
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	Sprinttraining	Wiederholung	75	0	15	0	60	0	0
2021-06-09	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-10	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-11	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-12	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-13	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-14	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	255	0	15	240	0	0	0
2021-06-15	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-16	Sprinttraining	Wiederholung	90	0	30	0	60	0	0
2021-06-17	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-18	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-19	Kompensationsfahrt	Dauerleistung	60	60	0	0	0	0	0
2021-06-20	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-21	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-22	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-23	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-24	Schnelligkeitsausdauer	Intervall	180	0	135	0	45	0	0
2021-06-25	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-26	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-27	Einzelzeitfahrt	Dauerleistung	120	0	60	0	60	0	0
2021-06-28	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-06-29	Intensive Kraftausdauer	Intervall	195	0	75	0	0	0	120
2021-06-30	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-01	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-02	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-03	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	270	0	15	120	135	0	0
2021-07-04	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-05	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-06	Sprinttraining	Wiederholung	90	0	30	0	60	0	0
2021-07-07	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-08	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-09	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-10	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0

2021-07-11	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-12	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	285	0	45	240	0	0	0
2021-07-13	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-14	Sprinttraining	Wiederholung	75	0	15	0	60	0	0
2021-07-15	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-16	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-17	Extensive Kraftausdauerfahrt	Dauerleistung	195	0	60	0	0	135	0
2021-07-18	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-19	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-20	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-21	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-22	Intensive Kraftausdauer	Intervall	105	0	90	0	0	0	15
2021-07-23	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-24	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-25	Einzelzeitfahrt	Dauerleistung	120	0	60	0	60	0	0
2021-07-26	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-27	Intensive Kraftausdauer	Intervall	210	0	90	0	0	0	120
2021-07-28	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-29	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-30	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-07-31	Freies Fahrtspiel	Fahrtspiel	285	0	15	150	120	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	Sprinttraining	Wiederholung	90	0	30	0	60	0	0
2021-08-04	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-05	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-06	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-07	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-08	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-09	Extensives Fahrtspiel	Fahrtspiel	285	0	45	240	0	0	0
2021-08-10	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-11	Sprinttraining	Wiederholung	90	0	30	0	60	0	0
2021-08-12	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-13	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-14	Extensive Kraftausdauerfahrt	Dauerleistung	210	0	60	0	0	150	0
2021-08-15	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-16	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-17	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0
2021-08-18	Pause	Pause	0	0	0	0	0	0	0