

Straßeneinzel am 2021-08-19

wöchentliche Stunden 10

wöchentliche Tage 4

1. Monat -----

Wochenziele 375, 420, 480, 330

Leistungsbereiche 80, 560, 400, 160, 160, 240

2. Monat -----

Wochenziele 420, 480, 540, 375

Leistungsbereiche 90, 615, 450, 195, 180, 270

3. Monat -----

Wochenziele 480, 540, 600, 420

Leistungsbereiche 100, 670, 510, 240, 200, 305

| Datum | Name | Trainingsmethode | Dauer | KB | GA | EB | SB | K123 | K45 |
|------------|---------------------------------|------------------|-------|----|-----|-----|----|------|-----|
| 2021-05-27 | Extensives Fahrtspiel | Fahrtspiel | 195 | 0 | 30 | 165 | 0 | 0 | 0 |
| 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 | Sprinttraining | Wiederholung | 45 | 0 | 30 | 0 | 15 | 0 | 0 |
| 2021-05-31 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-06-01 | Extensive Fahrt | Dauerleistung | 30 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-06-02 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 105 | 5 | 60 | 15 | 15 | 10 | 0 |
| 2021-06-03 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-06-04 | Extensives Fahrtspiel | Fahrtspiel | 75 | 0 | 60 | 15 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-06-05 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 150 | 45 | 30 | 60 | 15 | 0 | 0 |
| 2021-06-06 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 90 | 5 | 30 | 25 | 15 | 0 | 15 |
| 2021-06-07 | Extensive Kraftausdauerfahrt | Dauerleistung | 60 | 0 | 30 | 0 | 0 | 30 | 0 |
| 2021-06-08 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-06-09 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-06-10 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 90 | 15 | 30 | 15 | 15 | 0 | 15 |
| 2021-06-11 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-06-12 | Intensive Kraftausdauer | Intervall | 60 | 0 | 40 | 0 | 0 | 0 | 20 |
| 2021-06-13 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-06-14 | Intensive Fahrt | Dauerleistung | 45 | 0 | 30 | 15 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-06-15 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 285 | 5 | 30 | 15 | 15 | 80 | 140 |
| 2021-06-16 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-06-17 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 60 | 0 | 15 | 15 | 15 | 5 | 10 |
| 2021-06-18 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-06-19 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 75 | 0 | 30 | 15 | 25 | 0 | 5 |
| 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 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 90 | 5 | 25 | 15 | 15 | 30 | 0 |
| 2021-06-23 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 105 | 10 | 60 | 15 | 15 | 5 | 0 |
| 2021-06-24 | Extensives Fahrtspiel | Fahrtspiel | 195 | 0 | 180 | 15 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-06-25 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | |
|------------|---------------------------------|---------------|-----|----|----|-----|----|----|-----|
| 2021-06-26 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 75 | 15 | 15 | 25 | 15 | 5 | 0 |
| 2021-06-27 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-06-28 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-06-29 | Sprinttraining | Wiederholung | 60 | 0 | 30 | 0 | 30 | 0 | 0 |
| 2021-06-30 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 90 | 25 | 30 | 15 | 15 | 5 | 0 |
| 2021-07-01 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-02 | Intensive Fahrt | Dauerleistung | 75 | 0 | 60 | 15 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-03 | Kompensationsfahrt | Dauerleistung | 15 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-04 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 285 | 15 | 15 | 170 | 30 | 35 | 20 |
| 2021-07-05 | Extensive Kraftausdauerfahrt | Dauerleistung | 60 | 0 | 30 | 0 | 0 | 30 | 0 |
| 2021-07-06 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-07 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-08 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 75 | 0 | 15 | 15 | 30 | 0 | 15 |
| 2021-07-09 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-10 | Intensive Kraftausdauer | Intervall | 45 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 15 |
| 2021-07-11 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-12 | Intensive Fahrt | Dauerleistung | 45 | 0 | 30 | 15 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-13 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 330 | 0 | 30 | 110 | 15 | 5 | 170 |
| 2021-07-14 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-15 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 75 | 0 | 30 | 15 | 15 | 5 | 10 |
| 2021-07-16 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-17 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 120 | 15 | 30 | 15 | 15 | 30 | 15 |
| 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 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 90 | 5 | 30 | 20 | 15 | 5 | 15 |
| 2021-07-21 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 90 | 0 | 60 | 15 | 15 | 0 | 0 |
| 2021-07-22 | Extensives Fahrtspiel | Fahrtspiel | 30 | 0 | 15 | 15 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-23 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-24 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 75 | 10 | 30 | 15 | 15 | 5 | 0 |
| 2021-07-25 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-26 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-27 | Schnelligkeitsausdauer | Intervall | 90 | 0 | 60 | 0 | 30 | 0 | 0 |
| 2021-07-28 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 240 | 5 | 30 | 165 | 30 | 10 | 0 |
| 2021-07-29 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-30 | Intensive Fahrt | Dauerleistung | 75 | 0 | 60 | 15 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-31 | Kompensationsfahrt | Dauerleistung | 15 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-08-01 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 240 | 15 | 35 | 15 | 30 | 5 | 140 |
| 2021-08-02 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 210 | 5 | 30 | 15 | 15 | 30 | 115 |
| 2021-08-03 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-08-04 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-08-05 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 210 | 5 | 15 | 120 | 15 | 55 | 0 |
| 2021-08-06 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-08-07 | Intensive Kraftausdauer | Intervall | 45 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 15 |
| 2021-08-08 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | |
|------------|-------------------|---------------|-----|----|-----|----|----|----|----|
| 2021-08-09 | Intensive Fahrt | Dauerleistung | 45 | 0 | 30 | 15 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-08-10 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 255 | 5 | 180 | 15 | 15 | 30 | 10 |
| 2021-08-11 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-08-12 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 105 | 5 | 60 | 15 | 15 | 5 | 5 |
| 2021-08-13 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-08-14 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 60 | 5 | 20 | 15 | 15 | 0 | 5 |
| 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 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 90 | 15 | 15 | 15 | 30 | 5 | 10 |