

Straßeneinzel am 2021-08-18

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 |
|------------|---------------------------------|------------------|-------|----|-----|-----|----|------|-----|
| 2021-05-26 | Sprinttraining | Wiederholung | 45 | 0 | 30 | 0 | 15 | 0 | 0 |
| 2021-05-27 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-05-28 | Extensive Fahrt | Dauerleistung | 150 | 0 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-05-29 | Sprinttraining | Wiederholung | 30 | 0 | 15 | 0 | 15 | 0 | 0 |
| 2021-05-30 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-05-31 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-06-01 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 120 | 15 | 30 | 15 | 15 | 45 | 0 |
| 2021-06-02 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-06-03 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 105 | 15 | 30 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 2021-06-04 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 210 | 15 | 15 | 150 | 15 | 15 | 0 |
| 2021-06-05 | Intensive Kraftausdauer | Intervall | 45 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 15 |
| 2021-06-06 | Extensive Kraftausdauerfahrt | Dauerleistung | 60 | 0 | 30 | 0 | 0 | 30 | 0 |
| 2021-06-07 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-06-08 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-06-09 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 90 | 15 | 30 | 15 | 15 | 15 | 0 |
| 2021-06-10 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-06-11 | Intensive Kraftausdauer | Intervall | 45 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 15 |
| 2021-06-12 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-06-13 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 195 | 0 | 30 | 15 | 15 | 15 | 120 |
| 2021-06-14 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 150 | 0 | 15 | 75 | 15 | 15 | 30 |
| 2021-06-15 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-06-16 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 90 | 0 | 30 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 2021-06-17 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-06-18 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 75 | 0 | 30 | 15 | 15 | 0 | 15 |
| 2021-06-19 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-06-20 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-06-21 | Kompensationsfahrt | Dauerleistung | 15 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-06-22 | Extensives Fahrtspiel | Fahrtspiel | 75 | 0 | 60 | 15 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-06-23 | Sprinttraining | Wiederholung | 30 | 0 | 15 | 0 | 15 | 0 | 0 |
| 2021-06-24 | Sprinttraining | Wiederholung | 30 | 0 | 15 | 0 | 15 | 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 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-06-28 | Kompensationsfahrt | Dauerleistung | 30 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-06-29 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 285 | 0 | 60 | 180 | 15 | 30 | 0 |
| 2021-06-30 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-01 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 255 | 0 | 180 | 15 | 15 | 30 | 15 |
| 2021-07-02 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 90 | 15 | 15 | 15 | 15 | 30 | 0 |
| 2021-07-03 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 75 | 0 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 2021-07-04 | Extensive Kraftausdauerfahrt | Dauerleistung | 60 | 0 | 30 | 0 | 0 | 30 | 0 |
| 2021-07-05 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-06 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-07 | Intensive Fahrt | Dauerleistung | 45 | 0 | 30 | 15 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-08 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-09 | Intensive Kraftausdauer | Intervall | 75 | 0 | 60 | 0 | 0 | 0 | 15 |
| 2021-07-10 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-11 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 150 | 15 | 30 | 60 | 30 | 15 | 0 |
| 2021-07-12 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 270 | 15 | 60 | 120 | 15 | 30 | 30 |
| 2021-07-13 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-14 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 75 | 0 | 30 | 15 | 15 | 0 | 15 |
| 2021-07-15 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-16 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 195 | 0 | 15 | 15 | 15 | 0 | 150 |
| 2021-07-17 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-18 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-19 | Kompensationsfahrt | Dauerleistung | 15 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-20 | Schnelligkeitsausdauer | Intervall | 90 | 0 | 60 | 0 | 30 | 0 | 0 |
| 2021-07-21 | Sprinttraining | Wiederholung | 45 | 0 | 30 | 0 | 15 | 0 | 0 |
| 2021-07-22 | Sprinttraining | Wiederholung | 45 | 0 | 15 | 0 | 30 | 0 | 0 |
| 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 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-26 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 180 | 15 | 120 | 15 | 30 | 0 | 0 |
| 2021-07-27 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 195 | 30 | 30 | 30 | 30 | 75 | 0 |
| 2021-07-28 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-29 | Extensives Fahrtspiel | Fahrtspiel | 30 | 0 | 15 | 15 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-07-30 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 90 | 15 | 15 | 15 | 30 | 15 | 0 |
| 2021-07-31 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 330 | 15 | 30 | 180 | 30 | 30 | 45 |
| 2021-08-01 | Extensive Kraftausdauerfahrt | Dauerleistung | 90 | 0 | 60 | 0 | 0 | 30 | 0 |
| 2021-08-02 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-08-03 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-08-04 | Intensive Fahrt | Dauerleistung | 45 | 0 | 30 | 15 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-08-05 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-08-06 | Intensive Kraftausdauer | Intervall | 150 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 120 |

| | | | | | | | | | |
|------------|-------------------|---------------|-----|----|----|-----|----|----|----|
| 2021-08-07 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-08-08 | Intensive Fahrt | Dauerleistung | 45 | 0 | 30 | 15 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-08-09 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 360 | 15 | 30 | 180 | 15 | 30 | 90 |
| 2021-08-10 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-08-11 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 75 | 0 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 2021-08-12 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-08-13 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 60 | 0 | 15 | 15 | 15 | 0 | 15 |
| 2021-08-14 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-08-15 | Pause | Pause | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2021-08-16 | Freies Fahrtspiel | Fahrtspiel | 90 | 15 | 30 | 15 | 15 | 0 | 15 |