Radtyp	Anzahl	Verteilung	Dauer	Distanz	Höhenmeter	Kalorien
KICKR	170	54,14%	372:10:42	11559	81711	251741
Rennrad_RR	23	7,32%	73:43:51	1678,6	28450	53142
Rennrad_TT	2	0,64%	5:26:29	101,3	238	2417
MTB	3	0,96%	17:27:57	268,3	5095	8912
Ergometer	116	36,94%	263:55:04	-	-	180915
Wettkämpfe	0	0,00%	0:00:00	0	0	0
Gesamt	314	100,00%	732:44:03	13607,2	115494	497127
Outdoor	28	8,92%	96:38:17	-	-	64471
Indoor	286	91,08%	636:05:46	-	-	432656

KICKR_Trainir	Datum	Uhrzeit	Distanz	Dauer	Höhenmeter	Power	Normalized P
GA2-Training	02.02.2021	15:36	71	02:03:10	595	217	220
Grundlagenei	03.02.2021	15:25	61	02:00:22	233	152	154
Schwelleninte	04.02.2021	15:25	54,9	02:16:24	0	190	223
Grundlagenei	05.02.2021	14:45	64,2	02:00:39	693	196	198
Richmond, G/	02.03.2021	16:16	66,6	02:00:37	519	209	219
Paris, Grundl	03.03.2021	15:16	85,1	02:31:12	509	184	187
Schwelleninte	04.03.2021	14:46	62,9	02:00:37	0	200	233
VO2max-Inte	05.03.2021	14:01	24,7	01:00:47	0	199	255
London, Grur	06.03.2021	15:01	70,2	02:21:47	683	179	180
Richmond, Gı	07.03.2021	14:57	70,4	02:10:22	529	195	208
KICKR Bike	08.03.2021	15:09	43,8	01:30:30	0	164	180
KICKR Bike - (	12.03.2021	15:04	56,8	02:00:18	0	149	156
KICKR Bike	13.03.2021	17:30	25,7	00:50:30	0	190	199
London, Grur	14.03.2021	12:22	104,2	03:02:51	339	195	198
KICKR Bike - S	15.03.2021	16:38	31,8	01:00:37	0	211	239
Yorkshire - Gı	17.03.2021	13:45	71,9	02:30:28	978	163	165
KICKR Bike - \	18.03.2021	15:32	61,5	02:01:00	0	188	223
Richmond - G	19.03.2021	15:33	61,7	02:00:21	421	170	173
KICKR Bike - 2	20.03.2021	15:25	55,6	02:00:41	0	149	206
Watopia - Gru	21.03.2021	15:00	54,5	02:00:51	698	184	186
KICKR Bike - 4	23.03.2021	16:48	24,8	01:01:23	0	196	245
France - 1Std	24.03.2021	14:58	81,5	02:30:20	488	188	209
Paris - Grundl	25.03.2021	15:16	67,5	02:00:31	395	187	189
Vorbelastung	05.04.2021	17:22	17,6	00:35:10	0	187	229
KICKR Bike - (	13.04.2021	16:18	70,2	02:16:13	0	197	201
Insbruck - GA	14.04.2021	14:42	69,2	02:00:25	610	212	215
Yorkshire - G/	16.04.2021	15:45	56,6	02:03:41	1007	186	189
Mont Ventou	17.04.2021	15:26	42,3	01:50:20	1540	254	263
Ausfahren in	17.04.2021	17:37	25,3	00:51:30	156	147	149
Paris - GA1	18.04.2021	14:19	82,3	02:30:20	482	182	185
KICKR Bike - (	19.04.2021	15:42	60	02:00:20	0	178	182
KICKR Bike - (	21.04.2021	14:53	62,1	02:00:12	0	195	198
Insbruck - GA	22.04.2021	14:46	49,9	02:30:22	1524	191	196
Watopia - An	23.04.2021	16:10	70,8	02:05:03	548	196	208
XERT - Schwe	25.04.2021	15:33	69,8	02:00:00	0	221	236
Xert - VO2ma	26.04.2021	16:21	36,5	01:09:00	0	208	249
Xert - Active I	26.04.2021	17:39	28	01:00:00	0	125	125
Watopia - GA	28.04.2021	14:50	69	02:21:30	603	185	187
NYC - GA1	29.04.2021	16:08	45,5	01:40:18	790	185	191
Sweet-Spot @	30.04.2021	15:29	56,5	01:42:00	0	192	203
Watopia - GA	30.04.2021	17:24	17,6	00:41:00	263	160	165
Watopia - 1 S	01.05.2021	15:21	110,6	03:00:17	166	212	222
Watopia - GA	02.05.2021	15:30	78,2	02:30:27	313	156	157
Xert - Let the	03.05.2021	16:06	48,6	01:25:20	0	216	239
KICKR Bike - K	03.05.2021	17:46	24,8	00:55:12	0	136	137
Xert - Higher	04.05.2021	16:33	46,6	01:23:20	0	200	212
Xert - Song 2	05.05.2021	15:41	67,9	01:59:00	0	211	226
KICKR Bike - A	05.05.2021	17:51	14	00:31:14	0	133	135
Watopia - GA	06.05.2021	15:42	44,8	02:00:27	1121	184	196

Xert - vSong 2	07.05.2021	15:57	68,8	01:59:30	0	217	231
KICKR Bike - (	07.05.2021	17:57	8,6	00:19:30	0	130	130
Xert - Learn t	08.05.2021	15:45	65,2	01:57:30	0	209	229
KICKR Bike - (	09.05.2021	15:55	18	00:40:08	0	150	150
Xert - Lucy in	10.05.2021	15:23	67,9	02:00:00	0	205	209
Xert - Rock ar	12.05.2021	13:20	49,3	01:28:00	0	202	216
Xert - Criteriu	18.05.2021	14:53	42,3	01:15:43	0	203	224
Watopia	18.05.2021	16:19	32,4	01:00:25	300	227	231
Watopia - GA	19.05.2021	14:51	62,5	03:00:31	1730	187	191
Makuri Island	20.05.2021	15:27	81,1	02:15:15	601	214	218
Makuri Island	21.05.2021	11:04	38,1	02:00:20	652	159	162
Watopia - GA	07.06.2021	15:43	45,6	01:41:05	1005	208	213
Watopia - GA	08.07.2021	16:44	36,8	01:30:17	816	192	198
France - GA1	09.06.2021	16:33	51,5	01:30:17	311	206	208
Makuri Island	14.06.2021	14:41	70,6	02:30:25	698	177	178
Makuri Island	15.06.2021	16:36	36	01:30:24	590	206	228
KICKR Bike - H	16.06.2021	12:52	37,5	01:10:10	0	220	265
Watopia - GA	17.06.2021	15:35	50,1	02:00:20	814	175	178
Makuri Island	21.06.2021	14:51	80,2	02:32:06	539	212	214
Watopia - GA	22.06.2021	16:32	50,2	01:40:15	682	220	224
Watopia - GA	23.06.2021	15:09	90,4	02:35:21	277	197	199
KICKR Bike - S	24.06.2021	14:45	74	02:20:13	0	206	220
Watopia - GA	25.06.2021	14:58	88,1	02:36:23	356	195	197
France - GA1	26.06.2021	14:04	100,2	03:02:30	633	185	188
France - GA1	27.06.2021	15:20	92,9	02:45:18	531	181	183
Watopia - GA	28.06.2021	14:20	54,2	02:30:07	1327	195	201
Makuri Island	30.06.2021	14:24	80,1	02:31:11	538	216	230
France - GA1	01.07.2021	14:37	84,7	02:30:15	608	192	195
France - GA1	02.07.2021	14:59	93,3	02:45:15	647	207	216
Watopia - GA	03.07.2021	13:17	107,7	03:15:15	331	167	170
Makuri Island	04.07.2021	13:36	86,7	02:30:15	639	210	215
KICKR Bike - I	05.07.2021	13:05	88,8	02:45:15	0	214	229
Watopia - GA	07.07.2021	14:15	73,9	02:35:15	701	198	200
6x6Min Schw	08.07.2021	14:55	79,2	02:30:12	0	204	219
Watopia - GA	10.07.2021	14:37	65,1	02:30:51	1038	179	184
Schönes Sonr	11.07.2021	12:43	126	03:30:12	385	208	211
Sweetspots -	12.07.2021	14:34	78,9	02:30:09	0	203	210
France - GA1	14.07.2021	14:03	101,7	02:45:13	533	209	214
NYC - GA1	15.07.2021	14:22	77,8	02:30:16	1001	175	179
Makuri Island	16.07.2021	14:33	81	02:31:00	735	188	190
Neuer Zeit- u	##########	13:31	151,5	4:30:08	807	175	178
KICKR Bike - 3	19.07.2021	14:14	66	02:00:33	0	224	247
Makuri Island	21.07.2021	14:13	105,3	03:00:53	855	209	217
Watopia - GA	22.07.2021	14:37	80,1	02:30:33	310	176	179
KICKR Bike - F	23.07.2021	13:04	62,5	02:00:05	0	198	213
Yorkshire - GA	24.07.2021	15:11	80,2	02:32:49	1098	189	191
Watopia - GA	25.07.2021	12:19	51,8	01:30:10	208	214	216
Watopia - GA	26.07.2021	12:32	101,1	03:00:14	599	188	191
KICKR Bike - H	28.07.2021	14:27	44,2	01:30:06	0	170	171
France - EB	22.08.2021	11:52	63,5	01:40:20	310	236	237

France - GA1	24.08.2021	15:31	100,1	02:51:30	753	215	218
KICKR Bike - E	25.08.2021	09:49	61,4	02:00:30	0	186	191
L2, France	13.09.2021	15:58	70,9	02:02:00	399	199	199
L6, 3*8 @30/	14.09.2021	16:50	31,1	01:03:10	0	206	260
L2, France	15.09.2021	15:17	90,3	02:31:30	457	203	203
L3, Makuri Isl	17.09.2021	14:59	94,5	02:45:40	756	217	223
L2, Watopia	18.09.2021	14:52	70,9	02:40:38	1660	200	208
L2, Watopia	19.09.2021	14:41	88,5	02:42:03	339,00	188	190
L2, Watopia	20.09.2021	14:29	78,9	02:51:20	903	167	170
L7, 20*Antrit	21.09.2021	16:28	31,3	01:00:20	0	205	256
L5/6, Riders c	22.09.2021	16:45	64,4	02:00:30	0	217	235
L5, 22*30Sec	23.09.2021	16:39	42,5	01:20:00	0	214	228
L2, Watopia	24.09.2021	14:47	90,6	03:00:45	780,00	164	167
L2, Watopia	25.09.2021	15:11	93,6	03:00:30	773	174	179
L2, Watopia	26.09.2021	12:57	65,5	02:10:20	775	175	179
L3, KICKR BIKE - der Rücken hält	01.10.2021	14:10	64,1	02:04:05	0	199	220
L2, Paris	03.10.2021	14:54	88,5	02:40:20	521	182	183
Feuer frei!	04.10.2021	14:50	94,7	02:40:20	619	224	233
L5, 5*8Min @	06.10.2021	15:05	93,3	03:00:30	0	196	224
L4, 7x5Min @	06.10.2021	16:57	36,8	01:07:30	0	223	234
L2, Watopia	11.10.2021	15:15	61	02:40:40	1727	200	204
L4/5, Fight Th	12.10.2021	16:57	49,8	01:31:00	0	234	254
L2, Watopia	13.10.2021	14:36	102	03:00:10	322	172	174
FTP-Test	15.10.2021	15:01	17,6	00:25:20	28	321	321
L1, Ausfahrer	15.10.2021	15:46	73,3	02:20:22	406	150	150
L2, London	16.10.2021	15:19	96,1	02:41:10	258	202	204
L2, Yorkshire	17.10.2021	14:12	84,8	03:00:25	1481	180	184
L4, Alpe du Zv	18.10.2021	14:45	62,1	02:45:40	1388	196	220
L4, KICKR Bik	19.10.2021	16:38	49,5	01:30:20	0	225	249
L1, Beine lock	20.10.2021	12:52	39,2	01:20:10	0	170	170
L5, VO2max	21.10.2021	17:02	32,1	00:56:17	0	255	275
L1, Ausfahrer	21.10.2021	18:00	14,6	00:30:20	0	160	162
L1, Innsbruck	23.10.2021	13:56	86,7	02:45:20	764	150	155
L2, Innsbruck	24.10.2021	14:46	76,4	03:00:25	1604	192	200
L2, Innsbruck	25.10.2021	14:20	76	03:00:29	1584	187	192
L2, Watopia	27.10.2021	14:26	101,5	03:07:44	1063	198	203
L2, Kickr Bike	28.10.2021	16:07	66,7	02:08:10	0	199	199
L2, Richmond	08.11.2021	15:11	82,5	02:31:08	653,00	203	206
L3, druckvoll	10.11.2021	15:57	85,1	02:20:35	753	249	255
L2, London	11.11.2021	15:26	73,1	02:20:10	703	189	198
L2, Watopia	12.11.2021	15:22	60,1	02:32:14	594	180	182
L2, Watopia r	13.11.2021	17:12	81	02:20:30	657	219	225

L2, Makuri Isl	14.11.2021	14:48	91,9	03:10:20	623	174	175
L2, Watopia	15.11.2021	15:19	67,8	02:40:15	1565	214	219
L5, kurze VO2	16.11.2021	16:12	42,3	01:15:29	0	238	252
L2, Gemütliche Abendausfahrt auf Zwift	17.11.2021	19:50	61,5	02:10:10	1029	177	184
L2 mit kurzer	19.11.2021	14:36	90,1	03:01:22	1541	202	211
L2, Watopia	20.11.2021	14:38	103,5	03:15:20	887	180	182
L2, watopia	21.11.2021	15:38	88	03:00:10	810	205	207
L2, Watopia	22.11.2021	14:23	82,7	03:20:15	1320	172	175
L3 mit L7-Ant	24.11.2021	16:58	47,8	01:30:00	0	217	224
L2 mit L6-Inte	26.11.2021	15:00	105,4	03:01:10	300	222	231
L2 mit Schlus	27.11.2021	15:15	130,4	03:32:13	195	184	189
L1/2, France	28.11.2021	13:58	116,4	03:40:29	774	164	165
L2, France	29.11.2021	14:42	102,3	03:00:30	599	185	192
L2 mit mehr I	01.12.2021	14:26	71,1	03:00:34	1502	206	218
L2 mit kurzen	03.12.2021	14:24	106,2	03:12:25	784	195	210
L2, Längstes I	04.12.2021	14:23	120,7	04:00:55	1289	169	173
L2, Paris	05.12.2021	13:14	90,2	02:30:12	536	207	211
L2, France	06.12.2021	14:28	97,3	03:01:05	727	187	193
L2, Watopia	10.12.2021	14:13	97,3	03:01:10	870	186	189
L2, Watopia	11.12.2021	14:06	110,3	03:01:05	334	200	202
L4/5, Interval	12.12.2021	14:01	81	03:10:10	2014	206	224
L2, KICKR Bik	13.12.2021	15:08	76,1	02:31:40	0	181	184
L4/5 - VO2ma	14.12.2021	16:43	26,2	00:45:00	0	258	268
L1, Ausfahrer	14.12.2021	17:29	13,9	00:30:00	0	140	140
L2, Gemütlich	15.12.2021	14:48	87,5	02:45:44	331	174	175
L6, 3*10 40/2	16.12.2021	16:56	33,3	01:00:17	0	236	272
L2, Paris	18.12.2021	12:57	45,4	01:22:30	272	192	194
L3, Watopia	19.12.2021	14:36	96,4	02:50:17	829	211	220
L2, Watopia	20.12.2021	14:31	92,3	02:40:18	452	190	192

BPM	Frequenz	Kalorien
146	93	1536
122	92	1053
144	96	1540
138	93	1356
143	92	1448
136	89	1601
133	94	1450
140	98	726
131	90	1457
130	93	1458
125	95	891
120	92	1074
129	102	574
139	92	2043
120	98	764
118	90	1410
136	92	1366
130	89	1190
127	94	1078
135	91	1278
139	96	720
140	91	1630
130	90	1298
136	102	395
133	90	1599
142	90	1534
128	89	1316
158	90	1612
133	90	430
130	88	1571
131	94	1288
134	97	1402
131	87	1650
132	91	1411
139	88	1350
143	90	869
121	94	450
129	90	1503
129	89	1063
134	94	1177
127	89	375
147	92	2195
119	89	1350
145	94	1106
123	89	450
135	90	998
138	88	1509
119	88	250
127	84	1274

144	88	1553
124	88	150
136	90	1470
125	91	360
135	90	1477
137	90	1067
136	93	921
145	89	823
127	83	1936
140	93	1638
119	89	1100
132	87	1264
127	89	997
133	96	1069
121	91	1601
132	95	1118
141	101	926
122	90	1222
136	93	1863
136	92	1266
129	92	1750
134	92	1731
128	90	1755
125	89	1944
128	91	1725
129	86	1683
136	93	1889
127	91	1732
137	93	1966
121	93	1877
135	94	1814
137	92	2122
128	93	1765
133	94	1843
118	88	1623
139	93	2510
131	91	1826
130	93	1978
117	89	1514
124	90	1631
123	89	2720
138	91	1614
135	89	2180
116	89	1523
130	103	1430
121	90	1664
129	95	1114
122	92	1954
118	103	921
149	96	1361

142	93	2116
129	97	1363
131	93	1390
139	100	781
134	94	1753
142	91	2066
134	93	1848
127	95	1746
118	91	1653
134	97	742
136	91	1566
135	92	1122
120	89	1705
125	92	1808
121	95	1309

136	94	1489
128	92	1673
148	97	2065
139	93	2120
142	95	994
129	90	1843
143	92	1284
122	91	1779
168	96	502
125	91	1200
136	95	1875
125	91	1864
134	91	1869
142	98	1221
120	99	819
147	93	871
127	94	294
120	88	1592
128	90	1983
124	92	1934
132	95	2131
135	102	1529
130	94	1762
153	94	2008
129	93	1522
128	94	1578
141	95	1766

125	92	1908
139	92	1907
146	98	1075
126	93	1388
131	94	2101
122	93	2021
139	98	2218
127	92	1979
137	91	1284
145	94	2530
130	93	2245
125	91	2068
133	96	1916
137	93	2135
132	94	2133
125	92	2340
137	94	1793
126	94	1948
126	94	1934
135	96	2075
143	91	2243
130	94	1651
151	94	770
125	95	254
123	93	1656
147	100	858
137	96	914
140	94	2062
132	95	1752

RR_Training	Datum	Uhrzeit	Distanz	Dauer	Höhenmeter	Power	Normalized P
Tandemtraini	06.02.2021	11:59	81,4	03:35:22	1323	145	179
Tandemtraini	26.03.2021	15:25	44,8	02:08:30	860	148	176
Junfernfahrt (	12.04.2021	15:37	43,3	01:46:03	851	168	203
Ohne Schaltu	24.04.2021	12:18	115	04:32:20	297	140	146
Tandemtraini	09.05.2021	13:09	66,7	02:08:00	287	168	176
Trainingslage	13.05.2021	15:47	77	02:45:00	736	154	180
Trainingslage	15.05.2021	11:27	47,5	01:50:54	994	169	219
Trainingslage	16.05.2021	10:23	68,2	02:06:17	151	162	177
Gemütliche A	11.06.2021	19:43	55,5	01:55:41	444	172	200
Tandemausfa	12.06.2021	10:12	79,7	02:31:39	847	199	220
Abendrunde (	12.06.2021	19:32	58,4	01:57:37	162	154	169
Kraichgaurun	13.06.2021	10:17	86,9	03:03:55	1070	172	198
Begleitung be	09.07.2021	17:01	71,6	03:42:32	1577	154	201
Streckenbesic	17.07.2021	14:58	32,3	01:36:30	796	173	220
Tandemtraini	25.07.2021	15:47	36,8	01:41:20	631	145	176
Tandemcheck	28.07.2021	18:43	37,1	02:00:29	987	151	183
Tandemtraini	29.07.2021	15:14	42,5	01:58:30	717	166	190
Basecamp Ev	31.07.2021	09:12	129	07:44:30	5178	148	171
Tandemtour (	19.08.2021	13:47	108,8	04:55:20	1843	158	173
2x Hornisgrin	20.08.2021	12:07	93,3	04:21:13	1916	138	158
Odenwaldrur	23.08.2021	13:17	106	04:53:00	1990	120	152
Basecamp Ev	02.10.2021	04:18	107,5	07:22:15	4513	153	192
L2, Tandemtr	22.10.2021	14:31	89,3	03:06:54	280	170	182

BPM	Frequenz	Kalorien
131	78	1865
129	74	1133
134	77	1068
121	80	2038
131	89	1231
129	80	1523
128	76	1126
120	82	1219
125	81	1189
138	83	1798
117	80	1079
125	79	1893
120	75	2043
118	75	1001
117	78	884
116	71	1107
112	73	1171
129	66	4198
117	74	2646
126	72	2157
119	75	2143
128	61	4245
132	91	1885

TT_Training	Datum	Uhrzeit	Distanz	Dauer	Höhenmeter	Power	Normalized P
Trainingslage	14.05.2021	12:52	101,3	03:18:29	238	154	181
Trainingslage	15.05.2021	17:50	0	02:08:00	0	75	170

BPM	Frequenz	Kalorien
125	74	1838
109	68	579

MTB_Trainin	Datum	Uhrzeit	Distanz	Dauer	Höhenmeter	BPM	Frequenz
Orbit360 - Ele	17.08.2021	06:35	187,1	12:17:16	3345	107	65
Jungfernfahrt	17.12.2021	14:45	37,3	02:32:11	873	117	80
Mountainbike	18.12.2021	09:16	43,9	02:38:30	877	117	82

Kalorien

5916

1469

1527

Ergometer_T	Datum	Uhrzeit	Dauer	Power	Normalized P	BPM	Frequenz
Grundlagenei	02.01.2021	11:58	03:01:30	154	154	116	86
Grundlagenei	05.01.2021	11:07	02:15:10	183	210	127	91
Grundlagenei	06.01.2021	12:20	02:10:54	164	165	121	104
Grundlagenei	08.01.2021	12:23	03:00:10	161	162	120	90
VO2max, 4X4	09.01.2021	12:36	02:00:23	174	220	129	90
VO2max 9X2I	10.01.2021	11:36	01:46:37	192	238	140	91
Grundlagenei	11.01.2021	13:31	03:15:05	148	150	123	86
Intervalltraini	13.01.2021	12:29	02:31:10	202	221	146	89
Grundlagenei	14.01.2021	12:30	02:15:11	166	166	123	93
Grundlagenei	16.01.2021	12:18	02:30:05	142	142	111	92
Schwelleninte	17.01.2021	12:30	02:01:10	182	212	135	93
Grundlagenei	18.01.2021	11:47	02:46:10	149	185	122	92
Grundlagenei	20.01.2021	11:32	02:30:40	168	168	123	92
Schwelleninte	21.01.2021	13:36	02:01:04	199	227	140	91
Grundlagentr	22.01.2021	11:07	02:00:49	175	175	126	94
Schwellentrai	23.01.2021	11:13	02:02:32	211	225	147	91
VO2max-Trai	24.01.2021	11:55	02:00:24	182	225	132	91
Grundlage +S	26.01.2021	12:40	02:10:25	195	200	136	94
Grundlage +5	27.01.2021	12:33	02:21:16	168	176	121	89
Schwelleninte	28.01.2021	12:47	02:21:12	195	223	136	93
VO2max-Trai	29.01.2021	12:32	01:10:22	236	265	149	91
Grundlagentr	30.01.2021	11:05	02:00:04	159	159	125	103
Grundlagentr	31.01.2021	10:48	02:00:08	166	166	120	89
Grundlagentr	08.02.2021	11:23	02:10:37	179	194	124	91
VO2max-Inte	09.02.2021	12:57	02:00:40	176	219	123	94
Sweetspot - 2	11.02.2021	12:37	02:00:37	229	245	143	90
5x6Sek mit m	12.02.2021	12:41	02:05:32	159	162	124	91
Grundlagenei	14.02.2021	10:50	02:10:10	197	204	129	91
Grundlagenei	15.02.2021	11:10	02:01:05	164	164	115	88
VO2max-Trai	17.02.2021	11:18	02:11:12	200	229	139	91
Grundlagenei	18.02.2021	11:10	02:01:33	171	171	125	90
Schwelleninte	19.02.2021	11:39	01:15:45	246	274	150	95
Grundlagenei	21.02.2021	10:58	02:30:56	165	165	121	91
Schwellentrai	22.02.2021	12:28	02:00:11	217	230	139	93
Vo2max-Inter	23.02.2021	12:22	02:05:51	188	217	126	92
Grundlagenei	24.02.2021	12:35	01:31:12	195	195	124	103
Grundlage +e	26.02.2021	12:21	02:16:30	179	194	124	94
Grundlage mi	27.02.2021	11:48	01:31:48	166	170	127	92
Schwelleninte	28.02.2021	12:43	01:06:30	226	247	141	99
Sweetspots -	28.03.2021	13:04	02:21:37	195	216	143	88
VO2max-Inte	29.03.2021	13:35	02:00:22	210	241	141	90
Grundlagenei	30.03.2021	13:33	02:20:41	168	168	125	91
VO2max-Trai	31.03.2021	11:18	01:40:20	198	228	140	92
Grundlagenei	01.04.2021	13:33	02:32:34	165	165	125	89
VO2max - 9x3	02.04.2021	13:18	01:50:10	189	230	138	94
Grundlagenei	03.04.2021	13:18	02:01:11	140	141	121	94
Grundlagenei	07.04.2021	13:58	02:11:00	151	151	116	89
VO2max - 98:	08.04.2021	14:27	02:00:21	197	234	140	92
KB - Beine loc	09.04.2021	10:50	01:30:54	140	142	119	97

GA1	10.04.2021	12:08	02:00:10	174	177	130	90
Schwelleninte	11.04.2021	12:54	01:00:33	260	273	153	93
Intervalltraini	22.05.2021	12:56	01:20:20	216	241	138	88
Grundlagentr	23.05.2021	13:15	01:45:44	192	193	131	89
Rekom	24.05.2021	13:22	02:03:00	151	151	117	90
Schwellenpyr	26.05.2021	11:44	02:00:33	233	245	149	90
Grundlagentr	27.05.2021	13:25	01:45:00	191	195	120	85
Grundlagentr	29.05.2021	11:34	02:22:00	174	174	114	84
VO2max-Inte	30.05.2021	11:40	02:04:20	209	227	135	93
VO2max-Inte	31.05.2021	11:42	02:00:31	212	228	136	90
Sweetspot, 3:	01.06.2021	12:00	01:45:00	225	233	138	88
Schwelleninte	02.06.2021	11:44	01:45:25	222	234	137	85
Grundlagentr	03.06.2021	11:03	01:30:10	174	174	118	92
Schwelleninte	04.06.2021	11:52	01:45:23	228	241	137	92
Grundlagentr	05.06.2021	11:37	01:30:10	229	233	138	91
VO2max-Inte	06.06.2021	11:53	01:30:20	227	247	137	94
Freiburg, GA1	19.06.2021	11:19	02:20:18	190	190	129	88
Sweetspot, 3:	20.06.2021	12:13	01:40:12	215	223	133	88
Grundlagentr	04.08.2021	11:48	03:00:30	204	204	124	91
Training unte	05.08.2021	13:47	02:41:20	209	5160:00:00	138	89
Grundlagentr	06.08.2021	13:53	03:01:02	180	180	122	92
VO2max - 4x8	07.08.2021	13:53	02:31:12	212	233	138	93
Grundlagentr	08.08.2021	12:40	03:01:18	202	204	126	89
4x3Min@VO2	09.08.2021	13:15	03:00:50	209	223	132	90
Beine lockerr	10.08.2021	10:46	02:30:00	177	177	115	92
Höhere Grun	11.08.2021	13:34	03:00:55	219	223	135	89
Grundlagentr	13.08.2021	12:26	03:20:54	208	208	135	93
8x8Min @Sch	14.08.2021	12:26	02:20:48	223	237	140	89
L3: Tempo	26.08.2021	14:56	02:16:47	233	238	141	99
L2: Ausdauer	27.08.2021	14:04	02:30:17	193	194	123	103
L4-Intervalle	28.08.2021	14:46	02:10:11	207	218	130	92
L2: Ausdauer	29.08.2021	13:18	02:16:00	185	185	120	94
L2-Ausdauer	30.08.2021	14:14	02:20:20	200	202	126	91
L2-Ausdauer	31.08.2021	13:48	03:00:30	191	192	125	92
4x*10Min @I	01.09.2021	14:19	02:30:30	211	219	134	92
l2-Ausdauer	02.09.2021	14:05	02:40:50	184	184	124	99
L3-Tempo	03.09.2021	14:15	02:30:40	213	218	129	88
L2-Ausdauer	04.09.2021	14:12	02:41:20	176	177	118	94
L5 - 8x3Min	05.09.2021	13:10	02:31:00	208	225	136	92
L2-Ausdauer	06.09.2021	14:14	02:50:30	193	194	127	93
L3-Intervalle	07.09.2021	14:12	02:40:20	204	208	130	92
L2-Ausdauer	08.09.2021	14:40	02:41:10	194	204	133	97
L5, VO2max,	09.09.2021	12:03	02:10:30	210	233	135	92
L2-Ausdauer	10.09.2021	14:14	02:40:50	184	188	121	89
L3, 5x10Min (	11.09.2021	12:43	02:31:10	208	212	133	88
L2-Ausdauer	12.09.2021	12:00	02:30:20	192	193	126	93
L3, 2x30Min	09.10.2021	12:52	02:45:20	193	199	134	93
L2, hohe RPM	10.10.2021	12:35	02:01:45	173	173	125	100
L3/4, Training	30.10.2021	13:28	02:50:41	213	222	145	93
L2, gemütlich	31.10.2021	11:59	02:45:20	189	189	128	95

L3, 3x20Min	01.11.2021	11:35	02:30:20	210	213	135	94
L3, 23x10Min	02.11.2021	12:30	02:41:03	206	213	130	92
L2, gemütlich	03.11.2021	13:20	02:52:05	193	194	126	94
L5 mit 5x3Mi	04.11.2021	11:19	02:11:03	223	242	139	94
L2, gemütlich	05.11.2021	13:23	02:47:06	212	215	134	92
L2-Training	06.11.2021	12:09	02:30:10	209	210	131	92
L3, 5x8Min	07.11.2021	12:29	02:40:14	212	220	133	92
L2, Ausdauer	22.12.2021	10:58	02:30:30	206	208	123	92
L2-Training +5	23.12.2021	15:17	02:42:00	206	213	132	95
L2, Der Baum	24.12.2021	12:46	02:31:24	191	191	128	95
L2 - 3x10Min	25.12.2021	14:02	02:40:50	205	211	129	94
L2-Training	26.12.2021	12:37	02:20:20	189	189	126	92
L4 - Schwelle	27.12.2021	14:42	02:30:20	226	238	146	92
L1-Training	28.12.2021	15:19	02:20:20	173	173	120	87
L2-Training +3	29.12.2021	15:04	02:30:20	211	220	134	92
L2-Training	30.12.2021	13:51	02:20:20	180	181	121	1
Schöner Jahre	31.12.2021	13:22	03:00:30	215	223	139	94

Kalorien
1676
1475
1267
1736
1257
1227
1733
1832
1350
1275
1334
1488
1517
1441
1265
1552
1317
1523
1423
1652
995
1142
1191
1402
1276
1552
1191
1534
1188
1586
1247
1117
1583
1565
1417
1068
1461
912
901
1440
1523
1412
1184
1506
1237
1001
1184
1422
756

1274
943
1040
1216
1120
1688
1125
1471
1555
1517
1429
1409
945
1445
1250
1240
1410
1020
2209
1950
1950
1925
2204
2269
1594
2379
2505
1886
1913
1744
1605
1512
1683
2071
1915
1773
1930
1705
1891
1976
1966
1710
1648
1774
1775
1745
1988
1262
2186
1875

1893
1992
1995
1756
2120
1890
2043
1864
1984
1696
1985
1605
2036
1354
1903
517
2334

Wettkampf	Datum	Uhrzeit	Distanz	dauer	Höhenmeter	Power	Normalized P

BPM Frequenz Kalorien