

Radtyp	Anzahl	Verteilung	Dauer	Distanz	Höhenmeter	Kalorien
KICKR	192	60,19%	397:07:51	12728,5	111877	274926
Graveltander	2	0,63%	4:11:40	101,5	637	2487
Rennrad_RR	20	6,27%	48:13:28	1261	11469	27287
Rennrad_TT	2	0,63%	2:34:40	80,4	602	1642
MTB	1	0,31%	0:00:00	0	0	0
Ergometer	92	28,84%	203:12:34	5888,7	0	167160
Wettkämpfe	10	3,13%	12:41:46	521,3	3236	10504
Gesamt	319	100,00%	668:01:59	21102,7	127821	484006
Outdoor	33	10,34%	63:29:54	1862,7	15307	39433
Indoor	284	89,03%	600:20:25	18617,2	111877	442086

KICKR_Training	Datum	Uhrzeit	Dauer	Distanz	Höhenmeter	Power	Normalized FIF	TSS	BPM	RPM	Kalorien	
L2-Training - TdZ, Stage 1: Long Ride (L4)	10.01.2022	14:48	02:30:20	78,6	901	210	212	0,74	138	137	95	1809
TdZ, Stage 1: Long Ride (L4)	11.01.2022	17:00	01:06:00	50,1	266	267	268	0,94	97	156	99	1034
TdZ, Stage 1: Long Ride (L4)	12.01.2022	15:00	02:45:15	96,5	361	174	177	0,62	106	126	93	1664
TdZ Stage 1: Long Ride (L4)	13.01.2022	17:02	01:15:54	39,6	266	201	217	0,76	73	140	96	893
TdZ Stage 2: Long Ride (L4)	14.01.2022	14:02	02:53:05	77,9	1030	166	168	0,58	99	124	91	1659
TdZ Stage 2: Long Ride (L4)	15.01.2022	15:00	01:18:54	29	1187	262	267	0,93	115	158	96	1189
L1, Ausfahrer	15.01.2022	16:42	01:22:10	39,8	0	161	162	0,56	44	134	95	797
TdZ Stage 2: Long Ride (L4)	16.01.2022	15:01	02:50:20	12:00:00	1515	191	194	0,68	131	131	91	1883
TdZ Stage 3: Long Ride (L4)	17.01.2022	15:00	00:55:48	39,4	286	152	157	0,55	28	151	94	821
TdZ Stage 3: Long Ride (L4)	17.01.2022	16:01	00:45:22	26,4	281	172	173	0,6	28	133	93	459
TdZ Stage 3: Long Ride (L4)	17.01.2022	17:02	00:16:21	12:00:00	63	301	303	1,06	31	166	97	300
L1, KICKR Bike	17.01.2022	17:20	00:20:10	9,3	0	139	141	0,49	8	128	94	169
TdZ Stage 3: Long Ride (L4)	20.01.2022	17:01	01:45:10	62,8	678	193	205	0,71	90	133	94	1182
TdZ Stage 4: Long Ride (L4)	21.01.2022	15:00	00:55:10	27,5	245	200	201	0,7	45	127	93	644
TdZ Stage 4: Long Ride (L4)	21.01.2022	16:01	00:55:15	26,8	366	194	194	0,68	43	128	92	623
TdZ Stage 4: Long Ride (L4)	21.01.2022	17:02	01:10:10	31,5	301	200	206	0,72	61	140	93	816
L2, Watopia	22.01.2022	15:13	03:00:15	96,5	830	180	182	0,63	121	124	92	1859
L2 - Watopia	23.01.2022	15:36	02:30:10	61,5	599	183	185	0,64	104	124	93	1579
TdZ Stage 5: Long Ride (L4)	24.01.2022	15:00	00:48:39	33,4	259	280	285	1	81	157	94	793
TdZ Stage 5: Long Ride (L4)	24.01.2022	14:01	02:02:16	73,6	238	183	186	0,65	86	138	93	1296
TdZ Stage 5: Long Ride (L4)	25.01.2022	17:00	02:00:29	72,8	529	199	203	0,71	102	132	94	1383
TdZ Stage 5: Long Ride (L4)	26.01.2022	15:02	02:50:10	95,5	560	192	197	0,69	135	133	94	1894
TdZ Stage 5: Long Ride (L4)	27.01.2022	16:02	01:00:20	40,1	128	228	233	0,81	67	143	98	790
TdZ Stage 7: Long Ride (L4)	31.01.2022	14:01	02:45:20	93,1	578	183	196	0,68	129	124	91	1752
TdZ Stage 7: Long Ride (L4)	01.02.2022	17:00	02:00:15	66	1161	219	227	0,79	126	140	95	1525
TdZ Stage 7: Long Ride (L4)	02.02.2022	15:02	02:45:10	83,7	992	165	167	0,58	94	117	91	1569
TdZ Stage 7: Long Ride (L4)	03.02.2022	17:00	01:30:15	48,7	878	215	220	0,77	89	135	94	1125
TdZ Stage 8: Long Ride (L4)	04.02.2022	15:00	02:30:10	76,3	1217	183	185	0,64	104	125	92	1589
TdZ Stage 8: Long Ride (L4)	05.02.2022	15:01	03:00:50	92,1	1473	197	211	0,74	165	135	2052	
TdZ Stage 3: Long Ride (L4)	07.02.2022	14:00	03:00:45	100,3	743	182	189	0,66	132	125	93	1896
TdZ Stage 6: Long Ride (L4)	09.02.2022	14:30	03:00:15	103,2	785	207	217	0,76	174	137	91	2151
L2 - Flach, flat	11.02.2022	13:40	03:00:20	101	154	174	175	0,61	113	121	93	1808
L2 - Watopia	12.02.2022	13:10	03:20:20	85,8	1792	191	196	0,68	156	132	92	2207
Watopia Beach	13.02.2022	14:20	02:50:20	96,8	378	204	217	0,76	164	137	94	2007
Watopia Bigg	14.02.2022	14:25	2:30:30	70,3	847	181	183	0,64	103	124	93	1564
L2 - Watopia, flat	16.02.2022	14:50	02:40:30	92,6	678	204	205	0,71	137	135	93	1879
10x Watopia, flat	18.02.2022	15:45	02:41:30	92,2	1092	208	234	0,82	181	141	94	1937
7x Neon Flat	20.02.2022	13:46	03:05:40	105,5	521	185	186	0,65	131	126	94	1984
4x Greater Loop	21.02.2022	15:40	02:50:20	86,6	893	193	196	0,68	133	133	91	1896
L2, Tire-Bouc	23.02.2022	13:40	03:10:15	107,3	933	204	207	0,72	166	136	91	2237
L2, Casse-Pate	07.03.2022	14:25	02:45:10	88,1	583	186	187	0,65	117	126	93	1766
4x8Min @L4	08.03.2022	16:35	01:15:10	41,5	0	228	246	0,86	93	143	94	1029
L2, Volcano Flat	09.03.2022	15:10	02:00:10	67,7	278	197	197	0,69	96	131	98	1363
L6, 3x 10x 30, flat	10.03.2022	16:44	01:07:10	35,9	650	231	257	0,9	91	144	98	896
L2, Four Horseshoes	11.03.2022	15:20	02:50:20	57,2	1779	188	189	0,66	124	129	92	1848
L2, Out And Back	12.03.2022	15:16	02:50:30	93	689	193	194	0,68	132	132	95	1891
L2, Ocean Loop	13.03.2022	14:50	02:50:40	89,1	770	196	197	0,69	136	134	93	1930
L4, 4x Volcano	14.03.2022	14:30	02:42:00	92,2	817	214	226	0,79	169	143	95	1988

L5, VO2Max,	16.03.2022	14:33	01:19:50	40,2	680	222	257	0,9	108	141	95	1067
L2, etwas Au	16.03.2022	16:00	01:21:30	41,3	0	185	188	0,65	58	134	91	909
L6, VO2Max,	18.03.2022	14:39	01:07:10	30,6	697	238	266	0,93	97	145	98	916
L2 - Dust In T	18.03.2022	15:57	01:34:20	42,5	531	172	174	0,61	59	128	92	918
L2, Hilly Rout	19.03.2022	14:35	02:45:10	85,5	1044	183	187	0,65	117	128	93	1747
L1, Tempus F	20.03.2022	13:00	02:13:10	70,2	105	150	150	0,52	61	118	94	1140
L5, VO2Max,	22.03.2022	17:20	01:20:20	38,6	819	236	258	0,9	109	140	93	1089
L3, Volcano C	23.03.2022	14:30	02:40:20	95,1	825	237	242	0,84	191	147	92	2175
L2, Achterbal	25.03.2022	14:11	02:50:50	70,2	1463	184	191	0,67	128	123	91	1803
L2, Flat Route	27.03.2022	14:21	02:30:30	83,2	492	186	189	0,66	110	128	93	1626
L6, 3x 10x 30	28.03.2022	16:36	01:07:10	42	310	233	266	0,93	97	145	98	916
L1, KICKR Biki	29.03.2022	16:44	01:25:10	43,3	0	183	184	0,64	59	124	97	938
L6, 3x 10x 40	30.03.2022	14:39	01:09:10	29,4	709	229	263	0,92	98	144	98	907
L2, London Lo	30.03.2022	16:01	01:32:10	45,8	619	196	199	0,69	74	139	90	1034
L1, London Lo	31.03.2022	16:13	01:21:50	37,8	541	180	182	0,63	55	126	95	845
L5, 5x 5Min in	01.04.2022	14:39	01:08:10	30,5	685	232	259	0,9	93	140	92	906
L1, 2019 UCI	01.04.2022	16:00	01:32:50	42,5	756	165	167	0,58	53	125	91	877
L2 mit 10x L7	02.04.2022	15:00	02:30:20	89,3	519	211	233	0,81	166	135	91	1827
L2, Casse-Pat	03.04.2022	15:00	02:30:40	84	511	198	201	0,7	124	129	90	1718
L1, Tempus F	04.04.2022	14:45	02:10:10	71,6	109	165	167	0,58	74	117	91	1250
5x 5Min @L3	05.04.2022	17:12	01:10:10	36,7	0	201	212	0,74	64	130	95	846
Ein paar lock	06.04.2022	16:01	01:10:10	36,1	0	196	236	0,82	79	134	97	825
L6, 3x 10x 30	21.04.2022	15:55	01:07:00	37,2	618	244	273	0,95	102	149	98	944
L3, KICKR Biki	21.04.2022	17:13	00:53:00	27,2	0	192	214	0,75	50	140	91	610
5x 20Min @L	25.04.2022	14:40	02:30:10	85,1	0	241	250	0,87	191	146	87	2172
L5, 10x 2Min	26.04.2022	17:17	01:20:20	40,2	591	222	256	0,89	107	137	94	1022
L3/4, Volcanc	27.04.2022	15:05	02:52:10	103,2	876	243	249	0,87	218	152	90	2418
L1, Recovery	28.04.2022	17:00	01:25:10	40	0	150	150	0,52	39	117	96	770
L3, Hilly Rout	29.04.2022	17:10	02:15:10	79	949	232	241	0,84	160	148	91	1810
L2, kleine Rui	30.04.2022	16:20	02:30:30	16:48:00	512	195	199	0,69	121	132	94	1693
L2, Downtow	01.05.2022	15:30	01:37:30	52	604	187	190	0,66	72	125	91	1050
L4/5, 3x 8Mir	10.05.2022	16:55	02:00:10	71,6	614	232	246	0,86	149	152	88	1622
L1, Recom	16.05.2022	14:48	01:20:20	40,2	0	173	173	0,6	49	124	92	835
SIT 10x 30s in	18.05.2022	15:25	02:20:10	69,8	1238	207	240	0,76	137	138	90	1670
L2, KICKR Biki	19.05.2022	16:47	01:50:30	58	0	202	203	0,65	78	134	93	1340
subTHR 3x 12	20.05.2022	15:10	01:40:20	61,6	356	221	243	0,77	100	140	89	1401
L1, Ausfahrer	20.05.2022	17:06	00:45:10	22,3	0	169	171	0,54	22	129	89	464
LIT, Volcano C	21.05.2022	15:51	02:50:30	93,5	818	206	208	0,66	125	135	89	2022
HIT, 8x 3Min	22.05.2022	15:21	02:30:20	90,4	135	216	238	0,76	145	147	97	1880
LIT in Watopi	23.05.2022	14:10	02:03:10	70,1	219	192	193	0,61	77	129	93	1356
SIT, 3x 6x 10S	24.05.2022	17:18	01:18:20	41,4	0	208	233	0,74	72	136	98	981
L2, Road to R	30.05.2022	15:40	01:51:20	52,5	522	190	196	0,62	72	129	90	1277
Radmix 2x (2	31.05.2022	11:33	01:40:10	54,8	0	224	248	0,79	105	143	88	1347
LIT, Out And	01.06.2022	16:45	01:40:10	57,2	390	215	217	0,69	80	139	91	1246
Rad PREP 2x5	03.06.2022	16:08	01:19:10	43,2	566	215	231	0,74	72	139	92	978
Rad LIT	21.06.2022	16:14	01:30:10	48,8	0	216	220	0,7	74	139	97	1170
Rad RST, 4x 6	22.06.2022	15:27	02:08:30	67,9	0	209	237	0,75	122	141	97	1605
Rad Rec - Sur	24.06.2022	15:41	02:16:30	53,2	1238	185	188	0,6	82	127	87	1456
Rad LIT	26.06.2022	14:10	02:05:10	73,5	411	206	211	0,67	95	137	89	1495
Rad LIT	27.06.2022	15:00	02:08:30	70,3	464	196	197	0,63	85	132	91	1445
Rad HIT 7x 3r	28.06.2022	16:15	01:37:10	41	922	212	238	0,76	94	137	92	1190

Rad HIT 3x 8x	29.06.2022	16:01	01:32:00	46,5	593	213	247	0,79	96	137	93	1126
Rad LIT	30.06.2022	16:50	01:45:10	62,8	381	228	232	0,74	96	140	90	1382
Rad HIT 6x 4r	01.07.2022	17:50	01:50:10	64,1	483	216	241	0,77	109	136	91	1364
Rad LIT, R.G. \	02.07.2022	14:45	03:00:40	104,1	546	195	197	0,63	120	131	92	2026
Rad HIT 3x (5	03.07.2022	14:57	02:35:10	75	1024	200	225	0,72	134	137	94	1779
Rad LIT, Grea	06.07.2022	14:40	02:50:10	100,1	308	206	211	0,69	135	130	92	2018
Rad LIT in Pai	07.07.2022	15:36	01:46:10	61,8	364	206	206	0,67	80	128	93	1251
Rad SIT 120/9	08.07.2022	14:44	02:30:10	82,4	583,00	188	232	0,76	145	133	95	1619
Rad LIT + 10x	09.07.2022	15:27	03:30:20	105,2	1889	209	216	0,7	174	134	80	2527
Rad LIT, Douc	10.07.2022	14:40	03:20:20	116,9	664	203	205	0,67	150	131	93	2336
Feuer Frei - C	11.07.2022	14:50	02:30:10	85,2	894	239	247	0,8	162	148	90	2070
Rad LIT in Lor	12.07.2022	16:31	01:30:10	42,7	595	189	189	0,61	57	125	91	988
Rad RST 3x 8x	13.07.2022	15:18	02:30:10	85	615,00	199	216	0,7	124	131	94	1714
Rad REC in Pz	14.07.2022	16:20	01:30:20	49,7	288	179	180	0,59	52	121	91	928
Rad MIX 6x 9	15.07.2022	16:05	02:45:20	82	1016	202	228	0,74	152	132	93	1914

Rad LIT,

Neon

Flats in

Makuri

Islands

Rad LIT mit 5	16.07.2022	15:20				189	191	0,62	107	124	92	1804
Rad Rec, Dou	17.07.2022	16:00	03:00:10	107	759	234	240	0,78	184	145	91	2419
Rad HIT 6x 4r	18.07.2022	14:00	02:10:10	72,5	399	179	181	0,59	76	122	91	1348
Rad LIT, Cass	20.07.2022	11:58	01:42:00	57	444	208	236	0,77	101	135	90	1216
Rad TEST Crit	22.07.2022	15:35	02:00:10	64,2	402	189	200	0,65	85	125	91	1312
Rad Rec, Terr	23.07.2022	14:56	02:30:20	78,8	1024	195	224	0,73	134	134	91	1683
Rad LIT, The I	24.07.2022	17:30	01:11:20	40,1	62	180	180	0,59	41	132	91	732
Rad LIT, KICK	25.07.2022	14:55	02:01:00	68,5	408	207	208	0,68	94	135	93	1449
Rad subTHR f	26.07.2022	17:07	01:30:30	47,9	0	206	209	0,68	70	130	96	1114
Rad Rec, R.G.	27.07.2022	16:12	02:30:10	87,4	1130	239	247	0,8	162	144	92	2059
Rad THR 10x	28.07.2022	15:55	02:12:20	73,9	399	181	183	0,6	79	124	90	1376
Rad LIT, Tem	30.07.2022	15:55	02:45:20	92,9	797	215	233	0,76	160	138	90	2036
Vorbelastung	31.07.2022	16:10	01:33:10	54,1	88	193	195	0,63	63	129	94	1043
Leistungsdiag	05.09.2022	13:32	01:00:30	32	0	203	227	0,74	56	135	92	735
Rad LIT	06.09.2022	12:00	01:19:23	40	0	200	241	0,79	83	135	84	856
Rad LIT	07.09.2022	10:17	02:00:10	63,5	0	205	206	0,71	101	132	95	1480
Rad LIT	11.09.2022	15:50	02:30:20	81,1	703	199	201	0,69	120	139	92	1726
Rad HIT 3x 8x	13.09.2022	16:02	01:32:10	55	261	221	254	0,87	117	142	94	1170
Rad LIT	14.09.2022	15:30	02:10:10	67,9	0	199	200	0,68	102	133	94	1560
Rad THR 3x 8	15.09.2022	15:23	02:00:20	68,2	788	230	249	0,85	146	143	91	1588
Rad LIT	16.09.2022	15:45	02:15:10	75,2	886	208	210	0,72	117	135	89	1617
Rad MIX 6x 3	17.09.2022	15:15	03:00:50	104,3	488	197	220	0,75	171	133	91	2047
Rad LIT	18.09.2022	15:01	03:00:50	101	797,00	192	194	0,66	133	129	92	2012
Rad LIT	20.09.2022	14:18	02:30:10	81,2	0	216	217	0,74	139	135	91	1954
Rad HIT 10x 2	21.09.2022	15:12	02:15:10	78,7	369	201	229	0,78	139	137	93	1560
Rad LIT	22.09.2022	15:15	02:30:20	85,7	642	202	205	0,7	124	133	92	1758
Rad RST 3x 8x	23.09.2022	15:28	02:30:10	88,1	445	208	229	0,78	154	138	94	1792
Rad HIT 6x 4r	24.09.2022	15:14	03:10:20	100,2	1149	196	215	0,74	174	138	91	2146
Rad LIT, Ocea	25.09.2022	14:35	03:04:50	97	795	193	195	0,67	139	134	91	2049

Feuer frei! or	04.10.2022	15:05	02:40:40	81,6	1890	250	254	0,87	204	151	89	2310
Rad LIT, Out And Back Again in Watopi a												
	05.10.2022	15:00				183	185	0,63	107	129	91	1692
Rad SIT (12x 5r)	06.10.2022	15:00	02:31:10	90,3	525	216	244	0,84	178	140	94	1884
Rad LIT	11.10.2022	14:45	02:30:20	89,2	135	203	205	0,7	124	135	95	1767
Rad HIT 5x 4r	12.10.2022	15:53	02:15:30	74,3	1018	211	235	0,81	148	137	93	1643
Rad LIT + 20min	13.10.2022	15:14	02:15:20	68,6	1224	215	221	0,74	125	136	93	1664
Rad LIT	14.10.2022	16:43	01:30:20	47,9	0	205	209	0,7	75	130	96	205
Rad LIT +20min	15.10.2022	15:52	02:40:20	91,6	663	230	235	0,79	168	143	94	2116
Rad HIT 5x 5r	18.10.2022	15:31	02:10:20	68,6	1222	231	251	0,85	157	144	91	1730
Rad REC	19.10.2022	12:15	01:30:30	47,7	0	201	201	0,68	70	129	96	1094
Rad HIT 3x (2x 5r)	20.10.2022	15:27	02:11:20	71,9	537	216	240	0,81	144	137	92	1627
Rad HIT 7x 4r	21.10.2022	15:50	02:10:20	66,66,7	1162	221	240	0,81	143	138	92	1647
Rad LIT, Cassio	22.10.2022	15:20	03:00:40	101,1	636	201	205	0,69	144	132	91	2101
Rad HIT 3x (5x 4r)	23.10.2022	15:46	02:00:20	60,3	1157	230	249	0,84	142	140	93	1584
Rad LIT, 2019	24.10.2022	15:20	02:20:20	70,3	1251	202	204	0,69	112	128	89	1635
Rad REC	25.10.2022	15:25	01:50:10	64,7	307	205	208	0,7	91	129	93	1299
Rad LIT, Grease	26.10.2022	15:20	02:00:40	64,7	683	213	216	0,73	107	131	90	1479
Rad LIT, Chas	06.11.2022	15:11	02:40:30	86,1	750	206	208	0,7	132	134	93	1911
Stage 2: Race	07.11.2022	17:11	00:18:30	11,1	179	326	328	1,11	38	168	94	420
Rad LIT, Suki'	08.11.2022	15:00	02:30:20	87,7	705	198	201	0,68	116	131	90	1712
Rad MIX 6x 9	09.11.2022	15:15	02:22:10	66,9	1162	193	222	0,75	134	133	91	1571
Rad LIT - Zwi	10.11.2022	15:10	02:30:00	85,3	585	208	216	0,73	134	142	90	1743
Rad IT, Wato	11.11.2022	15:00	02:11:50	72,3	654	207	210	0,71	111	133	92	1566
Rad SubThr (6x 9)	12.11.2022	16:50	02:30:20	92,7	435	241	251	0,85	181	149	95	2085
Rad REC, Dov	13.11.2022	15:15	02:30:20	80,2	1010	194	197	0,66	110	127	89	1689
Rad HIT 5x 5r	15.11.2022	14:52	02:20:10	68,4	1215	204	233	0,78	144	135	88	1636
Rad REC, Bea	19.11.2022	16:36	02:01:20	60,1	232	149	151	0,51	53	122	90	1050
Rad REC, Flat	20.11.2022	15:30	02:21:10	75,1	467	173	174	0,58	80	123	90	1403
Rad LIT	21.11.2022	16:32	01:00:20	31,4	0	199	199	0,67	45	132	92	720
Rad LIT, Oce	22.11.2022	13:46	02:30:20	77,6	638	186	187	0,63	100	130	89	1622
Rad REC, Ten	23.11.2022	13:56	02:05:30	71,6	109	184	185	0,62	81	132	92	1331
Rad LIT - Volc	30.11.2022	16:30	00:45:30	27,2	130	188	189	0,64	31	134	88	490
Rad LIT - Volc	01.12.2022	13:37	01:15:40	46,2	231	204	205	0,69	60	137	89	880
Rad SubTHR (6x 9)	02.12.2022	16:13	01:00:20	37,9	190	229	231	0,78	61	150	91	793
Rad LIT - Roa	03.12.2022	16:35	01:42:10	36	1119	209	211	0,71	86	136	85	1233
Rad LIT	04.12.2022	14:20	02:00:30	64,2	0	210	211	0,71	102	136	89	1430
Rad SubTHR (6x 9)	05.12.2022	07:30	01:05:10	37,8	448	234	238	0,8	70	150	91	877
Rad MIX 3x 2	06.12.2022	15:17	02:00:50	60,8	1058	214	221	0,74	112	137	88	1476
Rad LIT	07.12.2022	09:35	01:30:50	47,5	0	218	221	0,74	84	148	90	1170
Rad LIT in W	08.12.2022	14:05	01:45:20	60,2	175	190	191	0,64	73	131	88	1159

Rad subTHR :	10.12.2022	13:17	02:40:30	87,4	803	217	225	0,76	155	143	88	1994
Rad LIT - Clim	11.12.2022	14:05	02:30:20	74,1	1109	189	192	0,65	106	133	89	1645
Rad HIT 10/9	13.12.2022	15:25	02:01:20	60,9	1074	213	232	0,78	124	138	90	214
Rad LIT - Dus	14.12.2022	15:30	02:00:30	65,2	745	218	220	0,74	111	139	89	1509
Rad HIT 4x 6r	15.12.2022	16:33	01:45:20	53,1	969	216	235	0,79	110	142	90	1318
Rad LIT - Out	16.12.2022	14:10	02:40:20	87,7	669	199	200	0,67	121	136	89	1832
Rad LIT - The	17.12.2022	14:20	02:40:20	74,9	1219	210	212	0,71	136	138	90	1936
Rad LIT - Thre	18.12.2022	13:05	02:32:20	80,2	939	195	197	0,66	112	131	89	1710
Rad LIT - Big I	20.12.2022	14:05	02:30:10	81,9	815	199	201	0,68	116	132	87	1720

Graveltander	Datum	Uhrzeit	Dauer	Distanz	Höhenmeter	Power	Normalized FIF	TSS	BPM	RPM	Kalorien	
Jungfernfahr	27.07.2022	22:40	01:23:20	26,6	545	186	215	0,7	69	124	77	911
Graveltour mit Tobi durch den Käfertaler Wald	29.07.2022	13:18	02:48:20	74,9	92	158	169	0,55	86	119	85	1576

RR_Training	Datum	Uhrzeit	Dauer	Distanz	Höhenmeter	Power	Normalized FIF	TSS	BPM	RPM	Kalorien	
Tandemtour	19.02.2022	12:39	02:30:10	69	134	217	220	0,77	149	121	76	1836
Tandemtour	26.03.2022	12:38	03:42:20	106,3	139	174	178	0,62	143	127	88	2288
Vorbelastung	08.04.2022	12:27	01:05:32	33,8	27	155	185	0,64	45	122	78	592
Recovery-Ride	11.04.2022	14:57	01:44:36	37,9	205	139	143	0,5	44	101	73	640
TL, Tag 1, Aus	12.04.2022	11:20	03:39:20	82,2	1746	156	199	0,69	176	130	71	2053
TL, Tag 2, Ber	13.04.2022	11:37	04:08:20	98,2	1491	148	184	0,64	171	122	73	2187
TL, Tag 3, Abs	14.04.2022	10:14	03:19:20	86,2	1225	147	178	0,62	129	122	78	1757
Tandemtour	22.04.2022	10:06	03:37:30	85,2	1334	187	216	0,75	206	132	75	2455
Gemütliche T	01.05.2022	09:09	01:57:50	58	57	160	176	0,61	74	119	85	1181
Bikechecks -	04.05.2022	11:16	01:20:00	39	37	140	150	0,52	36	113	80	570
Beine Lockern	07.05.2022	14:59	01:36:10	42,9	46	130	165	0,57	53	115	78	757
Aufwärmen, R	08.05.2022	08:10	00:20:10	9,6	0	175	180	0,63	13	120	85	220
Kleine Aktivie	11.05.2022	18:52	00:32:40	12,5	287	163	185	0,64	23	123	78	320
Streckenbesi	12.05.2022	11:47	01:46:20	47,4	760	152	174	0,61	66	127	84	933
Streckenbesi	14.05.2022	12:43	01:39:10	44,1	443	142	161	0,56	52	120	79	841
Tandemtour	25.06.2022	08:57	05:37:10	141,1	1903	136	165	0,57	185	128	80	2736
Feierabendru	04.07.2022	16:51	02:06:20	55,4	499	150	179	0,58	72	128	78	1115
RRC Endspurt	24.07.2022	09:46	02:11:20	65,4	33	186	219	0,71	112	133	82	1445
Tandemtour	31.07.2022	12:15	01:27:00	37,1	406	164	186	0,6	53	124	76	846
Tandemtour	16.10.2022	13:43	03:52:10	109,7	697	180	213	0,72	201	129	72	2515

TT_Training	Datum	Uhrzeit	Dauer	Distanz	Höhenmeter	Power	Normalized FIF	TSS	BPM	RPM	Kalorien	
Offizielle TT-I	05.05.2022	10:07	01:05:00	34	143	196	222	0,77	65	136	78	768
Streckenbesi	26.05.2022	01:52	01:29:40	09:36:00	459	165	200	0,64	61	125	73	874

MTB_Training_Datum

Uhrzeit

Dauer

Distanz

Höhenmeter IF

TSS

BPM

RPM

Kalorien

Ergometer_T	Datum	Uhrzeit	Dauer	Distanz	Höhenmeter	Power	Normalized FIF	TSS	BPM	RPM	Kalorien	
L2-Training	02.01.2022	14:38	02:30:40	72,8	0	201	204	0,71	128	131	99	1820
L4 - 2*5x3Mi	03.01.2022	15:01	02:40:22	77,5	0	217	229	0,8	172	138	94	2085
L2-Training	04.01.2022	14:55	02:40:44	77,6	0	183	183	0,64	110	124	95	1756
L2-Training	05.01.2022	15:46	02:30:30	72,7	0	188	190	0,66	110	126	92	1653
L2-Training	07.01.2022	14:05	03:20:27	96,8	0	205	212	0,74	184	134	89	2465
L2-Training n	08.01.2022	14:41	02:35:11	75	0	208	214	0,75	146	131	91	1941
L2-Training, c	09.01.2022	13:43	02:00:40	58,3	0	179	180	0,63	80	122	104	1296
L4-Training	29.01.2022	13:34	02:40:20	77,4	0	230	239	0,83	186	131	86	2236
L2, Trainings	26.02.2022	11:26	02:45:10	79,8	0	195	196	0,68	129	123	89	1936
L4 @3*(3x3M	28.02.2022	12:20	02:15:10	65,3	0	197	224	0,78	138	143	96	1599
L2, Hohe RPM	01.03.2022	11:53	02:30:10	72,5	0	179	179	0,62	97	121	99	1612
L5, VO2Max (	02.03.2022	11:53	01:30:15	43,6	0	232	260	0,91	125	144	95	1257
L1, Ausfahrer	02.03.2022	13:09	00:45:10	21,8	0	162	162	0,56	24	128	93	440
L2 - Grundlag	04.03.2022	12:44	02:45:40	80	0	211	214	0,75	155	132	90	2102
L5, VO2Max,	05.03.2022	12:28	01:00:10	29	0	259	272	0,95	91	150	93	942
L2, Ausfahrer	05.03.2022	13:30	01:45:10	50,8	0	165	166	0,58	59	130	90	1043
L2, Gemütlich	06.03.2022	11:23	02:15:10	65,3	0	206	207	0,72	118	129	90	1674
Rampentest :	21.03.2022	10:51	00:31:00	14,9	0	217	230	0,8	33	129	80	253
L3/4 - Druck :	17.04.2022	13:37	02:10:15	62,9	0	257	265	0,92	186	148	92	2007
8x 15Min @L	18.04.2022	13:47	02:45:40	80	0	243	247	0,86	206	144	90	2411
4x 8Min @L4	19.04.2022	12:31	02:30:50	72,9	0	229	242	0,84	179	139	90	2078
Recovery Rid	20.04.2022	12:42	02:00:50	58,4	0	165	165	0,57	66	106	90	1194
L1, Recovery	23.04.2022	15:22	01:45:10	50,8	0	153	153	0,53	50	113	94	965
L1, Recovery	24.04.2022	12:09	01:30:10	43,5	0	169	173	0,6	55	117	90	915
Rad Rec	07.06.2022	11:59	01:30:20	43,6	0	190	190	0,66	66	124	91	920
Rad LIT +1 St	08.06.2022	13:13	02:33:10	74	0	205	206	0,66	111	133	94	1850
Rad LIT + TF-I	09.06.2022	13:04	01:42:10	49,3	0	213	221	0,7	84	135	85	1170
Rad Rec	09.06.2022	14:50	01:02:10	30	0	175	178	0,57	34	138	88	750
Rad LIT	10.06.2022	13:54	03:11:00	92,3	0	209	210	0,67	144	134	90	2399
Rad LIT +1 St	11.06.2022	14:10	03:01:20	87,6	0	204	205	0,65	129	132	95	2219
Rad SubTHR (	12.06.2022	12:49	02:42:20	78,4	0	222	230	0,73	146	136	91	2110
Rad LIT	13.06.2022	14:12	01:51:00	53,6	0	208	212	0,67	84	130	92	1410
Rad Sit (14x 1	14.06.2022	13:33	02:50:30	82,4	0	200	221	0,7	141	132	92	2049
Rad LIT	15.06.2022	13:15	03:01:20	87,6	0	206	207	0,66	132	126	87	2225
Rad LIT	16.06.2022	11:10	02:01:10	58,5	0	203	204	0,65	86	128	97	1480
Rad SubTHR (	17.06.2022	14:49	01:46:30	51,4	0	236	241	0,77	106	145	92	1512
Rad LIT	18.06.2022	12:38	02:50:40	82,4	0	201	203	0,65	120	128	91	2060
Rad LIT	19.06.2022	12:48	02:11:10	63,3	0	196	196	0,62	85	128	94	1484
Rad SIT, 12x :	02.08.2022	14:51	02:01:10	58,5	0	195	227	0,73	109	132	92	1160
Rad HIT, 6x 4	03.08.2022	14:04	02:01:00	58,4	0	215	235	0,76	117	144	84	1610
Rad HIT, 10x	04.08.2022	15:07	01:51:00	53,6	0	222	240	0,77	111	144	91	1476
Rad Rec	04.08.2022	20:02	01:21:00	39,1	0	173	174	0,56	43	137	91	846
Rad LIT	05.08.2022	15:02	02:20:50	68	0	212	213	0,69	112	136	88	1796
Rad HIT, 5x 5	06.08.2022	14:05	02:00:50	58,4	0	226	243	0,78	124	144	86	1636
Rad HIT, 2x 2	07.08.2022	13:44	01:30:30	43,7	0	231	256	0,83	104	145	91	1253
Rad Rec, Beir	07.08.2022	19:27	01:20:20	38,8	0	174	174	0,56	42	126	91	838
Rad LIT	08.08.2022	14:38	02:31:00	72,9	0	208	209	0,67	114	131	91	1888
Rad THR, 9x 5	09.08.2022	16:04	02:20:10	67,7	0	215	226	0,73	125	135	83	1535
Rad REC	10.08.2022	14:59	02:00:30	58,2	0	177	177	0,57	66	127	96	1330
Rad LIT - 3x L	11.08.2022	15:20	03:41:10	106,8	0	205	207	0,67	166	134	87	2719

Rad LIT	11.08.2022	15:27	02:01:00	58,4	0	206	206	0,66	89	128	91	1499
Rad LIT	13.08.2022	13:48	03:10:40	92,1	0	181	181	0,58	108	123	85	2068
Rad LIT	14.08.2022	14:50	03:00:50	87,4	0	202	204	0,66	132	136	91	2160
Rad MIX, 4x 4	16.08.2022	15:10	03:30:20	101,6	0	240	247	0,8	225	151	86	2995
Rad LIT	17.08.2022	15:28	02:30:50	72,9	0	184	184	0,59	89	129	91	1635
Rad LIT + 3x 1	18.08.2022	15:36	02:30:00	72,5	0	213	215	0,69	120	140	88	1842
Rad Rec	19.08.2022	15:09	02:00:00	58	0	178	178	0,57	66	129	90	1150
Rad REC	21.08.2022	14:37	01:50:00	53,1	0	102	166	0,53	52	112	90	664
Rad MIX	22.08.2022	13:10	02:50:20	82,3	0	198	210	0,68	132	141	88	2030
Rad HIT, 7x 3	23.08.2022	14:22	01:51:20	53,8	0	225	245	0,79	117	144	96	1499
Rad LIT	24.08.2022	13:59	02:00:30	58,2	0	211	211	0,68	94	137	96	1530
Rad REC	25.08.2022	14:44	02:00:50	58,4	0	185	185	0,6	73	124	95	1343
Rad LIT	26.08.2022	14:56	02:11:20	63,4	0	215	215	0,69	105	135	89	1694
Rad LIT	30.08.2022	10:57	02:11:10	63,3	0	190	190	0,61	82	145	90	1820
Rad SubThr 4	01.09.2022	16:29	02:00:40	58,3	0	241	256	0,83	139	151	88	1745
Rad LIT	02.09.2022	14:00	02:21:10	68,2	0	217	218	0,7	117	142	90	1841
Rad LIT	04.09.2022	11:07	02:40:30	77,5	0	217	218	0,7	133	143	90	2077
Rad LIT	09.09.2022	11:09	02:01:00	58,4	0	220	220	0,75	115	140	96	1599
Rad SIT, 12x 3	10.09.2022	14:58	02:00:20	58,1	0	212	229	0,78	124	140	92	1570
Rad HIT (9x 3	28.09.2022	15:35	01:43:40	50,1	0	231	246	0,84	123	147	91	1440
Rad LIT	29.09.2022	11:50	02:00:30	58,2	0	217	217	0,74	111	141	91	1572
Rad HIT (4/5/	30.09.2022	16:09	01:45:20	50,9	0	232	246	0,84	125	145	89	1472
Rad LIT	01.10.2022	15:13	02:10:10	62,9	0	220	221	0,76	126	147	95	17720
Rad SubTHR -	02.10.2022	11:50	01:45:40	51	0	241	248	0,85	128	154	90	1520
Rad LIT	08.10.2022	12:52	02:00:20	58,1	0	221	221	0,76	116	132	88	1596
Rad THR - 4x	09.10.2022	13:40	01:42:30	49,5	0	247	256	0,88	133	151	88	1521
Rad LIT	29.10.2022	13:16	02:20:30	67,9	0	216	217	0,74	130	147	87	1821
Rad LIT/SubT	31.10.2022	14:12	02:31:20	73,1	0	220	224	0,75	144	148	88	2010
Rad REC	01.11.2022	12:22	01:40:50	48,7	0	214	216	0,73	90	135	90	1298
Rad LIT +2x 1	02.11.2022	14:24	02:21:10	68,2	0	220	224	0,75	134	138	92	1860
Rad SubTHR, 1	04.11.2022	13:04	02:10:20	62,9	0	246	251	0,85	157	151	87	1922
Rad LIT	05.11.2022	12:31	02:00:10	58	0	209	210	0,71	101	131	87	1491
Rad LIT - Spin	22.12.2022	12:23	02:20:20	67,8	0	220	221	0,74	130	138	84	1854
Rad THR - 4/5	23.12.2022	14:43	02:10:30	63	0	226	235	0,79	137	151	86	1775
Rad LIT - Spin	24.12.2022	12:10	02:20:20	67,8	0	218	218	0,73	126	140	83	1836
Rad LIT - Spin	25.12.2022	12:38	02:42:00	78,3	0	198	199	0,67	122	139	87	1926
Rad MIX, 6x 5	26.12.2022	12:03	02:00:10	58	0	213	216	0,73	107	139	73	1536
Rad LIT - Spin	27.12.2022	13:50	02:30:20	72,6	0	207	208	0,7	124	140	83	1877
Rad HIT - 3x (	28.12.2022	13:56	02:22:20	68,7	0	219	235	0,79	149	145	83	1832
Rad REC @15	29.12.2022	14:08	01:31:20	44,1		185	192	0,65	64	131	82	982
Rad HIT 10x 2	30.12.2022	14:37	02:35:20	75	0	231	243	0,82	175	148	84	2137
Rad LIT @204	31.12.2022	13:26	02:45:20	79,9	0	202	204	0,69	131	137	82	1996

Wettkampf	Datum	Uhrzeit	Dauer	Distanz	Höhenmeter	Power	Normalized FIF	TSS	BPM	RPM	Kalorien	
P2, EC Massa	09.04.2022	16:11	01:47:34	77	361	223	246	0,86	133	153	93	1493
P1! EC Massa	10.04.2022	12:30	00:35:20	28	5	298	303	1,06	66	166	90	631
P8, WC Oster	06.05.2022	14:12	00:38:33	33	30	290	290	1,01	66	157	79	673
P7, WC Oster	08.05.2022	09:15	02:43:30	111	105	219	239	0,83	190	158	92	2143
P12, WC Elza	13.05.2022	09:17	00:39:37	18,2	555	266	271	0,95	60	164	87	635
P9, WC Elza	15.05.2022	09:30	02:20:10	96,2	672	199	221	0,77	139	158	85	1624
P7., European	27.05.2022	16:31	00:30:31	22,5	288	269	285	0,91	42	168	88	491
P8, European	28.05.2022	13:30	01:40:54	62	910	238	261	0,83	117	151	84	1435
P1, Deutsche	04.06.2022	16:11	00:25:04	20	52	272	278	0,89	33	170	91	409
P1, Deutsche	05.06.2022	12:30	01:20:33	53,4	258	214	231	0,74	74	146	86	970