

Radtyp	Anzahl	Verteilung	Dauer	Distanz	Höhenmeter	Kalorien
KICKR	191	60,63%	363:55:59	11882,7	106664	255984
Graveltander	4	1,27%	5:33:30	102,6	1133	2836
Rennrad_RR	8	2,54%	13:56:00	419	896	8200
Rennrad_TT	2	0,63%	5:17:00	163,7	160	2406
MTB	0	0,00%	0:00:00	0	0	0
Ergometer	108	34,29%	201:39:10	5842,6	0	160613
Wettkämpfe	2	0,63%	1:37:10	68,65	212	1569
Gesamt	315	100,00%	591:58:49	18547,9	109065	431608
Outdoor	12	3,81%	20:50:10	651,35	1268	12175
Indoor	299	94,92%	565:35:09	17725,3	106664	416597

KICKR_Training	Datum	Uhrzeit	Dauer	Distanz	Höhenmeter	Power	Normalized FIF	TSS	BPM	RPM	Kalorien	
Rad LIT - Zwift	08.01.2023	15:20	02:45:10	93,2	818	217	220	0,77	164	137	88	2058
Tour de Zwift	10.01.2023	15:00	00:58:28	33,8	600	241	257	0,9	79	146	88	812
Tour de Zwift	10.01.2023	16:00	01:01:50	32,4	555	191	193	0,67	47	133	87	691
Rad HIT 3x 7h	11.01.2023	14:27	01:31:00	46,4	820	222	239	0,83	106	138	91	1139
Tour de Zwift	11.01.2023	16:02	00:42:10	22,5	416	222	228	0,8	45	145	89	552
Rad REC - Zwift	12.01.2023	14:40	01:00:20	35	171	189	189	0,66	44	127	95	653
Tour de Zwift	13.01.2023	15:00	01:31:00	50,4	403	192	194	0,68	70	126	92	1053
Rad TEST Crit	14.01.2023	15:16	01:00:20	28,9	518	194	224	0,78	62	130	93	671
Rad TEST Crit	14.01.2023	16:53	01:00:10	28,6	520	211	244	0,85	73	143	91	727
Tour de Zwift	14.01.2023	18:04	00:27:20	20,5	48	289	292	1,02	48	166	92	463
Rad LIT - Down	15.01.2023	14:35	02:45:10	02:24:00	1049	190	191	0,67	124	127	91	1801
Rad HIT 5x 5r	17.01.2023	14:21	01:33:20	52,6	718	223	252	0,82	105	143	87	1194
Tour de Zwift	17.01.2023	16:02	00:37:00	25,1	141	226	245	0,79	39	148	90	493
Tour de Zwift	18.01.2023	14:00	02:30:20	59,6	1738	212	215	0,7	123	135	86	1843
Tour de Zwift	19.01.2023	15:00	02:10:20	52,1	1638	227	232	0,75	123	140	88	1700
Tour de Zwift	20.01.2023	15:00	01:51:00	48,5	1006	195	198	0,64	76	124	90	1249
Rad HIT 5/4/3/2/1	21.01.2023	15:35	01:21:50	42,5	755	226	255	0,83	94	143	94	1060
Tour de Zwift	21.01.2023	17:02	00:43:00	27	318	270	274	0,89	57	160	91	675
Tour de Zwift	22.01.2023	15:00	02:30:10	68,6	1519	211	215	0,7	123	136	89	1828
Rad HIT 4x 4r	24.01.2023	14:31	01:27:50	45,8	819	232	262	0,85	106	144	92	1172
Tour de Zwift	24.01.2023	16:02	00:42:50	25,5	407	247	256	0,83	49	153	89	620
Tour de Zwift	25.01.2023	14:00	02:24:00	70,5	1115	186	190	0,61	91	125	91	1547
Rad REC - Zwift	26.01.2023	14:48	02:05:10	57,6	1007	180	199	0,64	87	126	90	1294
Tour de Zwift	27.01.2023	15:00	02:10:10	60,7	1126	197	201	0,65	92	126	89	1488
Rad HIT 8x3h	28.01.2023	16:41	02:10:10	66	1153	215	242	0,78	133	138	89	1600
Rad LIT - Beacon	29.01.2023	15:20	02:30:10	85,6	330	207	208	0,67	114	132	89	1793
Tour de Zwift	30.01.2023	17:00	00:53:31	35,4	319	282	285	0,92	76	157	91	884
Ausfahren - Tour	30.01.2023	17:54	00:24:10	11,6	0	161	162	0,52	11	129	92	231
Rad LIT - Greener	31.01.2023	15:05	02:10:20	75,6	234	200	201	0,65	92	128	87	1504
Rad SIT 12x 3h	01.02.2023	15:16	02:10:30	67,4	531	189	235	0,76	127	128	92	1414
Rad REC - Ter	02.02.2023	15:15	02:10:10	74	109	182	184	0,59	77	124	92	1378
Rad LIT - Hilly	03.02.2023	16:35	02:03:20	65	782	193	195	0,63	82	127	89	1373
Tour de Zwift	04.02.2023	15:00	00:43:10	32,4	260	291	295	0,96	66	163	93	732
Tour de Zwift	04.02.2023	16:00	00:55:40	33,7	267	173	173	0,56	29	130	88	559
Tour de Zwift	04.02.2023	17:00	1:04:30	40,8	337	200	204	0,66	47	145	89	748
Rad LIT - Volcano	05.02.2023	15:15	02:30:10	81,1	700	199	202	0,65	107	132	89	1719
Rad subTHR 1h	07.02.2023	13:31	01:24:20	43,7	727	219	235	0,76	82	139	89	1062
Rad MIX 5x 8h	07.02.2023	18:12	01:30:20	47,8	755	225	238	0,77	90	145	80	1165
Rad LIT - Down	08.02.2023	15:10	02:33:20	80,1	1008	186	189	0,61	96	127	89	1649
Rad subTHR 1h	09.02.2023	15:19	02:10:20	68,1	1200	227	241	0,78	133	142	88	1701
Rad LIT - East	10.02.2023	14:10	02:03:10	71,8	579	213	215	0,7	101	135	90	1521
Rad LIT + 15x	11.02.2023	16:32	02:20:20	67,9	1182	196	225	0,73	125	129	90	1579
Rad LIT - The	12.02.2023	14:20	02:45:40	91,8	483	191	193	0,62	108	128	87	1815
Rad REC - Volcano	13.02.2023	11:47	01:20:30	39,1	390	169	169	0,55	41	120	88	772
Rad subTHR 1h	14.02.2023	16:00	02:10:40	71,9	567	215	231	0,75	123	139	87	1612
Rad subTHR 1h	15.02.2023	14:45	02:30:10	87,2	445	213	226	0,73	134	139	83	1845
Rad LIT - Greener	26.02.2023	16:15	02:00:10	70,5	354	215	217	0,7	99	139	88	1479
Rad LIT - Ocean	01.03.2023	14:05	02:25:10	77	638	197	203	0,66	106	133	86	1648
Rad SubTHR 1h	03.03.2023	16:34	01:30:30	56,1	283	218	226	0,73	81	146	91	1133
Rad LIT - Volcano	04.03.2023	16:12	02:08:50	70,2	607	188	189	0,61	81	130	86	1388

Rad LIT - Volc	05.03.2023	14:53	01:30:50	54,8	273	200	218	0,71	76	138	87	1045
Rad LIT: Tour	07.03.2023	15:00	01:31:40	58,4	266	211	227	0,73	82	150	90	1120
Rad HIT 5x 4r	08.03.2023	15:37	01:49:40	57,6	641	218	236	0,76	107	144	88	1378
Rad LIT - Cas	09.03.2023	15:20	02:01:40	70,3	464	218	222	0,72	106	144	89	1537
Rad LIT - Volc	10.03.2023	16:27	01:00:30	37,5	185	215	220	0,71	51	140	89	747
Rad HIT 4x 6x	11.03.2023	17:03	01:33:50	49,4	491	216	247	0,8	101	139	89	1164
Rad LIT - Libb	12.03.2023	15:15	02:00:40	69,3	256	204	206	0,67	90	137	95	1424
Rad LIT - Bigl	15.03.2023	14:15	02:17:40	70,6	714	175	177	0,57	75	131	86	1385
Rad SIT 12x 2	16.03.2023	15:15	02:02:10	53,3	979	173	200	0,65	86	128	90	1215
Rad LIT - Locf	18.03.2023	15:00	02:00:40	70,4	608	215	218	0,71	101	145	90	1508
Rad LIT - City	19.03.2023	14:10	02:11:10	56,9	988	197	200	0,65	93	138	88	1492
Rad LIT - The	22.03.2023	14:20	02:41:10	84,5	1004	203	207	0,67	121	141	88	1887
Rad subTHR (	23.03.2023	15:08	01:53:10	60,7	1070	238	245	0,79	119	150	86	1544
Rad LIT - Volc	24.03.2023	15:40	01:30:30	54,1	272	203	204	0,66	66	139	88	1054
Rad LIT + 4x 1	25.03.2023	14:32	02:30:20	87,3	449	216	226	0,73	135	142	86	1858
Rad LIT - Bea	25.03.2023	14:50	02:00:30	66,8	261	194	196	0,63	81	132	88	1357
Rad subTHR :	28.03.2023	13:00	02:01:00	64,4	701	224	240	0,78	123	143	88	1557
Rad subTHR :	31.03.2023	14:59	02:00:50	75	399	226	237	0,77	120	142	88	1573
Rad LIT - Volc	01.04.2023	09:52	02:00:50	70,1	285	193	197	0,64	83	129	91	1338
Rad HIT 4x 8x	18.04.2023	14:52	02:21:00	74,6	725	213	239	0,77	141	144	91	1722
Rad HIT 5x 5r	19.04.2023	15:08	02:21:00	78,4	555	216	235	0,76	137	142	87	1745
Rad LIT - Dow	20.04.2023	14:35	02:31:00	81,8	1010	196	199	0,64	104	132	85	1705
Rad REC - The	21.04.2023	16:00	01:32:30	50,2	278	187	191	0,62	59	129	92	1000
Rad HIT 5x 5r	25.04.2023	15:14	02:01:10	64,8	629	219	243	0,79	126	143	84	1521
Rad LIT - Roa	26.04.2023	14:45	02:30:40	73,1	691	200	203	0,66	110	134	87	1747
Rad LIT mit 8	27.04.2023	13:30	02:00:40	68,2	398	191	213	0,69	96	134	91	1330
Rad TEST Crit	28.04.2023	16:04	01:45:20	56,2	482	207	234	0,76	102	138	86	1280
Rad LIT - The	29.04.2023	15:40	02:20:40	78,3	551	209	212	0,69	112	132	87	1691
Rad REC - Vol	30.04.2023	16:24	01:30:30	54,9	273	200	203	0,66	66	135	87	1034
Rad HIT 6x (4	01.05.2023	16:36	01:30:30	55,2	222	227	253	0,82	102	145	89	1139
Rad LIT/SubT	08.05.2023	16:33	01:01:40	34,8	476	237	247	0,8	66	143	87	839
Rad LIT - Oce	09.05.2023	14:38	02:30:20	84	663	214	216	0,7	123	138	88	1838
Rad SIT 20x 7	10.05.2023	15:01	02:00:40	71,5	210	214	237	0,77	120	142	90	1483
Rad LIT - Oce	11.05.2023	14:49	02:30:20	80,8	643	192	194	0,63	100	131	85	1658
Rad LIT - Wat	12.05.2023	15:37	02:00:50	73,3	270	206	209	0,68	93	138	92	1430
Rad MIX 5x 8	13.05.2023	15:26	02:10:40	80,4	328	224	234	0,76	126	143	82	1670
Rad LIT - Serp	14.05.2023	14:45	02:46:20	68,3	711	189	192	0,62	107	133	84	1813
Rad LIT - Bea	15.05.2023	15:09	02:00:40	70,6	280	211	217	0,7	100	134	88	1456
Rad LIT - Roll	21.05.2023	15:15	02:30:10	85,5	712	192	201	0,65	107	130	86	1612
Rad SIT (1/2/	22.05.2023	15:14	01:00:20	31,6	0	206	257	0,83	70	139	88	748
Rad LIT - Cou	23.05.2023	15:10	02:20:50	74,9	619	188	191	0,62	91	128	87	1532
Rad MIX 5x 8	24.05.2023	16:02	01:30:40	54,3	465	242	253	0,82	102	148	81	1259
Rad SIT 2x 5x	25.05.2023	16:17	01:43:00	62,5	253	224	244	0,79	108	143	90	1324
Rad LIT - Terr	09.06.2023	15:03	01:41:20	63	95	207	210	0,68	79	136	94	1206
Rad HIT - Hill	15.06.2023	15:10	02:00:50	67,5	826	210	236	0,76	118	141	84	1453
Rad LIT - Thre	16.06.2023	15:30	02:21:00	77,1	905	211	212	0,69	112	139	86	1710
Rad REC - Thri	17.06.2023	15:00	01:50:30	49,5	941	191	197	0,64	76	133	87	1228
Rad LIT - Trip	19.06.2023	15:40	01:42:10	60,2	281	213	217	0,7	84	140	91	1250
Rad LIT - Figu	20.06.2023	13:35	02:10:20	71,7	603	200	203	0,66	95	138	92	1503
Rad LIT - Bigg	21.06.2023	14:35	02:30:20	69,9	815	182	186	0,6	91	129	87	1579
Rad MIX - 2x	22.06.2023	14:56	02:00:40	64,3	677	222	241	0,78	123	145	88	1537

Rad subTHR (	26.06.2023	14:41	02:21:00	87,4	354	237	246	0,8	151	143	87	1921
Rad SIT 15x 1	27.06.2023	14:29	02:10:50	79,1	314	219	241	0,78	134	140	85	1641
Rad LIT - Tick	28.06.2023	13:45	02:32:00	87,2	272	192	195	0,63	101	133	86	1687
Rad subTHR (	29.06.2023	14:47	02:10:40	77,9	451	211	227	0,73	118	137	87	1580
Rad REC - Tic	30.06.2023	14:44	02:12:30	80,6	246	201	203	0,66	96	132	94	1532
Rad TEST Crit	01.07.2023	12:31	01:06:00	40,4	155,00	206	236	0,76	64	127	89	781
Rad TEST Crit	01.07.2023	16:03	01:30:40	53,4	212	207	223	0,72	79	138	88	1080
Rad TEST Crit	02.07.2023	12:09	01:40:40	62,6	93	206	220	0,71	85	138	86	1188
Rad LIT - Terr	02.07.2023	15:45	01:30:10	52,8	79	198	199	0,64	62	137	87	1026
Rad REC - Vol	03.07.2023	15:18	02:02:20	70	345	179	182	0,59	71	122	87	1253
Rad HIT 3x 8x	04.07.2023	14:42	02:20:50	80,3	655,00	213	238	0,77	140	135	86	1722
Rad LIT - Hilly	05.07.2023	15:35	02:32:20	80,2	950	193	196	0,63	102	126	86	1693
Rad MIX 4x 9	06.07.2023	14:42	02:15:50	84,3	129	211	241	0,78	139	140	89	1646
Rad MIX 3x 9	11.07.2023	15:13	02:20:30	85,7	493	219	237	0,77	139	142	90	1767
Rad REC - Clir	12.07.2023	16:45	02:00:30	64,5	558	178	180	0,58	68	126	88	1228
Rad subTHR (	13.07.2023	14:54	02:30:30	76,9	1258	211	227	0,73	135	136	89	1835
Rad LIT - Tick	14.07.2023	15:06	02:00:10	77,5	229	220	222	0,72	104	139	90	1519
Rad SIT - 4x 3	15.07.2023	06:53	01:02:50	32,8	0	204	265	0,86	78	136	90	770
Rad LIT - The	16.07.2023	14:30	04:05:00	112	1665	189	192	0,62	158	130	87	2671
Rad LIT - Big l	17.07.2023	15:25	03:00:40	100,5	1036	208	216	0,7	148	143	88	2164
Rad HIT 5/4/3	08.07.2023	14:50	02:30:40	89,7	355	210	232	0,75	142	140	90	1816
Rad SIT 2x 5x	19.06.2023	13:03	02:10:40	76,5	439	204	226	0,73	117	134	92	1541
Rad LIT - Cass	21.07.2023	15:15	02:07:40	70,3	464	198	206	0,67	96	128	89	1458
Rad TEST Crit	22.07.2023	13:16	01:10:40	41,5	245	199	233	0,75	67	128	89	810
Rad TEST Crit	22.07.2023	16:41	01:30:50	53,6	118	204	225	0,73	81	136	90	1070
Rad TEST Crit	23.07.2023	13:55	01:40:40	56,3	482	209	228	0,74	92	133	89	1212
Rad LIT - Libb	23.07.2023	17:20	01:50:30	60,8	230	188	190	0,61	70	134	91	1194
Rad REC - Sar	24.07.2023	13:41	01:18:50	43,9	356	179	179	0,58	44	125	89	797
Rad LIT - Hilly	25.07.2023	15:31	01:06:20	37,3	435	207	215	0,7	54	131	86	788
Tour de Zwift	27.07.2023	08:44	00:40:30	24,3	65	203	209	0,68	31	127	89	473
Rad LIT - Clir	10.09.2023	15:19	02:00:40	61,1	717	195	198	0,64	83	131	85	1349
Rad LIT - Junç	11.09.2023	16:45	01:01:10	29	267	231	233	0,75	58	146	87	808

Rad LIT -
Country
to
Coastal
in
Makuri

Islands	14.09.2023	15:00				226	230	0,74	111	145	87	1587
Rad SIT 4x 20	15.09.2023	16:04	01:22:30	44,3	533	218	243	0,79	86	143	93	1035
Rad TEST Crit	16.09.2023	13:37	01:30:50	54,3	429	216	242	0,78	93	146	88	1194
Rad REC in W	16.09.2023	17:33	01:00:50	37,4	58	197	197	0,64	42	142	88	684
Rad LIT - Bad	17.09.2023	14:01	02:16:40	70,3	1012	204	212	0,69	109	141	84	1604

Rad LIT -
Whole
Lotta
Lava in

Watopia

Rad LIT - Wat

Rad HIT 4x 6x

Rad LIT - The

Rad LIT -

Downto

wn

Titans in

Watopia

Rad TEST Crit

Rad LIT -

The

Uber

Pretzel

in

Watopi

a

Rad LIT - Terr

Rad HIT 10x 2

Rad LIT - Brid

Rad Rec - Do

Rad LIT - Terr

Rad SIT 10x 7

Rad HIT 2x (2

Rad LIT - Islar

Rad THR 15x

Rad HIT 3x 8x

Rad LIT -

Douce

France

Rad LIT - Flat

Rad LIT - Flat

Rad HIT 5x (4

01:00:20

31,9

391

18.09.2023

16:38

203

206

0,67

45

134

85

703

19.09.2023

17:08

00:45:10

19,7

0

188

206

0,67

34

123

87

482

20.09.2023

15:36

01:45:20

56,4

582

235

264

0,85

128

150

87

1425

21.09.2023

12:56

02:22:00

65,3

1305

204

208

0,67

107

141

85

1673

01:50:20

62

756

22.09.2023

11:35

212

217

0,7

91

144

88

1351

23.09.2023

15:55

02:01:50

70,3

555

216

233

0,75

116

141

87

1507

03:30:40

108,5

1240

24.09.2023

14:20

207

210

0,68

163

140

96

2507

25.09.2023

16:20

01:30:20

54,9

83

218

222

0,72

78

139

92

1338

27.09.2023

11:36

01:35:40

53,8

615

236

261

0,85

115

146

89

1291

28.09.2023

14:20

02:30:40

81,6

774

203

205

0,66

111

132

83

1760

29.09.2023

07:41

02:15:40

70.1

845

180

180

0,58

77

126

86

03.10.2023

14:35

03:14:30

100,4

976

200

206

0,67

146

141

85

2247

04.10.2023

13:00

01:47:00

65,2

97

202

218

0,71

90

131

85

1240

05.10.2023

15:20

02:00:50

65,9

987

229

254

0,82

137

144

86

1590

06.10.2023

14:50

02:31:00

82,5

680

203

206

0,67

113

133

87

1770

07.10.2023

12:51

01:31:40

55,2

212

230

249

0,81

100

145

92

1211

07.10.2023

17:03

01:30:30

55,4

343

236

262

0,85

109

150

92

1226

03:35:30

121,5

670

08.10.2023

13:25

184

186

0,6

131

130

86

2282

09.10.2023

16:25

01:00:50

35,5

231

214

217

0,7

50

133

88

752

10.10.2023

16:20

01:00:20

37,1

209

225

230

0,74

56

141

90

778

11.10.2023

14:55

02:06:00

70,6

841

217

247

0,8

135

139

85

1567

Rad LIT -
Neokyo
All-
Nighter
in
Makuri
Islands
Rad REC -
Hilly
Route in
Watopia
Rad REC - Hill
Rad LIT - Neo
Rad LIT + 8x 1
Rad subTHR :
Rad LIT - Turf
Rad REC - Coi
Nach Corona
Rad LIT - Sho
Rad LIT - Can
Rad LIT - The
Rad LIT/SubT
Rad
subTHR
10x
2min in
Watopia
Rad LIT -
Hilly
Route in
Watopia
+ 5x HIT
am Hilly
Kom

15.10.2023	15:45	02:04:20	73,9	507	218	223	0,72	108	139	87	1569
20.10.2023	16:30	01:20:00	37,9	461	157	160	0,52	36	120	83	728
21.10.2023	15:40	02:30:10	75,6	927	177	181	0,58	86	135	81	1534
22.10.2023	14:35	03:40:20	122,5	842	187	191	0,62	142	144	85	2364
24.10.2023	15:00	02:30:50	90,8	428	213	233	0,75	143	151	85	1843
25.10.2023	15:26	02:00:50	75,6	595	226	238	0,77	120	147	85	1566
26.10.2023	14:25	02:30:50	81,6	619	189	194	0,63	100	135	85	1653
05.11.2023	15:30	02:02:00	60,8	379	177	179	0,58	69	131	84	1250
15.11.2023	15:35	01:16:30	40,3	261	171	173	0,56	40	135	83	761
16.11.2023	15:10	01:51:00	51,3	795	186	188	0,61	69	138	83	1195
17.11.2023	16:25	01:31:00	48,1	464	207	209	0,68	70	146	85	1090
18.11.2023	16:00	02:21:00	77,7	376	186	188	0,61	88	139	86	1518
19.11.2023	15:05	02:30:40	66,5	1277	207	215	0,7	123	150	81	1787
			35,9	147							
21.11.2023	16:21	01:01:20			202	219	0,71	52	137	87	709
			69,1	830							
22.11.2023	15:25	02:00:30			222	236	0,76	117	150	84	1544
26.11.2023	15:25	01:46:00	62,5	437	212	212	0,69	84	145	87	1290
29.11.2023	15:40	01:30:40	51,5	391	194	195	0,63	60	135	86	1021
02.12.2023	15:00	02:51:00	91,6	797	184	187	0,6	104	141	85	1831
03.12.2023	14:50	02:31:00	65,2	1460	195	199	0,64	104	143	84	1711
04.12.2023	16:52	01:00:50	33,7	447	235	252	0,82	68	152	83	823
06.12.2023	14:50	02:00:40	66,6	553	193	223	0,72	105	141	85	1336

Rad LIT - Tire	07.12.2023	15:30	02:20:40	77,7	678	195	198	0,64	97	144	85	1587
Rad LIT - Mak	09.12.2023	15:05	02:45:50	88,1	684	180	183	0,59	97	141	85	1727
Rad LIT - Volc	10.12.2023	14:25	02:07:40	66	602	179	182	0,59	74	136	84	1329
Rad LIT - Twc	11.12.2023	16:13	01:03:00	36,5	415	220	225	0,73	56	146	86	794
Rad SIT 2x 5x	13.12.2023	15:45	02:00:50	68,1	555	198	213	0,69	96	137	85	1375
Rad LIT - Roll	14.12.2023	14:59	02:00:40	70,1	579	198	200	0,67	91	140	86	1379

Rad LIT -

The

Muckle

Yin in

Scotland	15.12.2023	14:45	02:32:20			175	178	0,6	92	132	85	1531
Rad HIT 2x 4r	16.12.2023	16:11	02:00:40	72,7	325	215	232	0,78	123	144	86	1490
Rad LIT - Cha	17.12.2023	14:44	02:01:30	66,8	392	182	185	0,62	79	126	84	1270
Rad HIT - Zwi	18.12.2023	16:14	01:00:50	36,7	150	221	261	0,88	79	143	88	770
Rad subTHR :	20.12.2023	15:29	02:00:50	73,2	330	213	225	0,76	117	139	83	1473

Graveltänder Datum	Uhrzeit	Dauer	Distanz	Höhenmeter	Power	Normalized FIF	TSS	BPM	RPM	Kalorien		
Ausfahrt mit Hannah	21.03.2023	14:16	01:40:00	32	107	170	170	0,55	51	103	80	750
Ausfahrt mit Hannah auf den Weißen Stein	30.03.2023	14:27	01:29:10	24,5	511	197	198	0,64	61	125	62	785
Erste kleine F	25.07.2023	14:02	00:54:00	21,2	38	153	169	0,55	27	116	58	425
Mit meinem	26.07.2023	13:58	01:30:20	24,9	477	151	220	0,71	77	122	64	876

RR_Training	Datum	Uhrzeit	Dauer	Distanz	Höhenmeter	Power	Normalized FIF	TSS	BPM	RPM	Kalorien	
Erstes Trainir	15.04.2023	15:59	02:22:20	69,7	72	174	200	0,7	117	130	78	1455
Pfalzrunde m	16.04.2023	12:43	03:40:50	110,3	167	157	181	0,63	147	125	78	2049
Training mit I	22.04.2023	11:54	02:39:00	83,5	537	182	218	0,7	130	136	80	1751
Viel Verkehr	03.05.2023	12:17	01:31:40	41,1	28	176	191	0,61	57	122	76	881
WC Belgien -	04.05.2023	10:10	01:08:20	34,8	11	191	209	0,67	51	131	80	688
Rad REC - gar	06.05.2023	10:34	01:46:20	47,7	22	150	150	0,48	41	116	75	790
Aufwärmen,	07.05.2023	08:19	00:25:00	20	4	195	200	0,64	17	130	80	330
Aufwärmen f	18.06.2023	12:44	00:22:30	11,9	55	186	193	0,62	14	137	77	256

TT_Training	Datum	Uhrzeit	Dauer	Distanz	Höhenmeter	Power	Normalized FIF	TSS	BPM	RPM	Kalorien	
TT-Training n	22.04.2023	19:36	00:27:00	18,2	10	225	228	0,73	24	152	82	321
Große TT-Au	23.04.2023	11:20	04:50:00	145,5	150	150	160	0,51	127	120	80	2085

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	
Rad LIT @220	01.01.2023	13:00	02:01:10	58,5	0	220	223	0,78	123	140	86	1622
Rad HIT - 3x (	02.01.2023	15:04	02:41:10	77,8	0	221	232	0,81	177	146	86	2329
Rad LIT, Spin	03.01.2023	13:02	02:30:20	72,6	0	200	200	0,7	123	134	84	1934
Rad SubTHR	04.01.2023	12:19	02:10:20	62,9	0	231	238	0,83	151	145	83	1660
Rad LIT - Spin	05.01.2023	14:04	02:41:10	77,8	0	195	196	0,68	126	131	85	1887
Rad LIT	06.01.2023	14:25	02:41:00	77,8	0	210	213	0,74	148	138	83	2029
Rad HIT - 5x 5	07.01.2023	12:42	02:00:20	58,1	0	230	238	0,83	139	146	84	1570
Rad Mix - 3x	17.02.2023	16:37	02:01:20	58,6	0	248	259	0,84	143	148	783	1807
Rad SubTHR	18.02.2023	12:16	02:01:00	58,4	0	225	229	0,74	111	143	80	1633
Rad LIT	20.02.2023	14:16	02:31:30	73,2	0	218	219	0,71	128	145	81	1980
Rad HIT - 10x	21.02.2023	14:45	02:10:20	62,9	0	223	235	0,76	126	145	83	1755
Rad LIT	22.02.2023	14:30	02:23:00	69,1	0	198	199	0,64	99	135	81	1691
Rad LIT	24.02.2023	14:44	01:30:30	43,7	0	223	223	0,72	79	139	79	1195
Rad LIT	25.02.2023	12:20	02:01:00	58,4	0	231	232	0,75	114	143	80	1682
Rad LIT	03.04.2023	14:22	02:00:30	58,2	0	212	213	0,69	96	137	86	1530
Rad LIT 20/20	04.04.2023	11:53	02:01:00	58,4	0	216	222	0,72	105	140	85	1569
Rad SIT - 12x	05.04.2023	13:54	02:11:00	63,3	0	217	252	0,82	147	141	82	1709
Rad LIT	06.04.2023	13:19	02:40:00	77,3	0	218	219	0,71	135	142	82	2096
Rad MIX - 4x	07.04.2023	13:07	02:02:00	58,9	0	234	254	0,82	138	148	81	1704
Rad SubTHR -	08.04.2023	13:29	02:16:20	65,8	0	223	232	0,75	129	143	80	1822
Rad LIT	09.04.2023	11:32	02:00:20	58,1	0	210	212	0,69	96	135	77	1516
Rad SubTHR	11.04.2023	14:28	02:30:40	72,8	0	244	252	0,82	169	150	78	2207
Rad REC	12.04.2023	12:49	01:31:20	44,1	0	200	200	0,65	64	130	87	1098
Rad SIT - 13x	13.04.2023	10:37	01:31:10	44	0	232	270	0,87	116	145	83	1265
Rad SubTHR	14.04.2023	12:48	01:31:20	44,1	0	252	260	0,84	108	153	82	1384
Rad SubTHR	19.05.2023	13:44	01:45:20	50,9	0	229	236	0,76	103	148	82	1446
Rad LIT	20.05.2023	13:06	02:00:50	58,4	0	230	231	0,75	114	146	82	1648
Rad HIT - 10x	27.05.2023	11:37	01:30:30	43,7	0	243	259	0,84	107	151	81	1320
Rad LIT	27.05.2023	16:31	01:31:20	44,1	0	209	210	0,68	71	142	78	1147
Rad LIT	28.05.2023	11:41	02:21:20	68,3	0	219	220	0,71	120	143	83	1853
Rad REC	28.05.2023	15:43	01:01:20	29,6	0	199	200	0,65	43	142	82	733
Rad LIT	30.05.2023	15:01	02:30:50	72,9	0	222	222	0,72	131	144	77	2006
Rad SubTHR	31.05.2023	13:34	01:40:50	48,7	0	240	248	0,8	109	148	80	1455
Rad SIT - 3x 9	31.05.2023	18:00	01:20:30	38,9	0	222	253	0,82	91	148	78	1069
Rad LIT	01.06.2023	13:35	01:40:40	48,6	0	230	232	0,75	95	144	77	1385
Rad LIT	01.06.2023	18:08	01:20:50	39	0	222	226	0,73	72	146	87	1077
Rad SubTHR/	02.06.2023	12:18	02:10:20	62,9	0	228	236	0,76	127	146	75	1788
Rad SIT - 2x 2	04.06.2023	13:26	01:20:30	38,9	0	232	257	0,83	93	144	79	1120
Rad LIT	04.06.2023	19:13	01:20:30	38,9	0	216	216	0,7	66	140	79	1042
Rad SubTHR	05.06.2023	12:03	01:31:00	43,9	0	245	251	0,81	100	145	77	1334
Rad REC	05.06.2023	17:09	01:21:40	39,4	0	203	204	0,66	60	135	80	995
Rad LIT	06.06.2023	15:24	02:00:40	58,3	0	214	216	0,7	99	135	80	1534
Rad HIT - 5x 4	07.06.2023	12:05	01:35:30	46,1	0	246	256	0,83	110	148	80	1408
Rad HIT - 10x	24.06.2023	12:15	01:30:30	43,7	0	254	268	0,87	115	143	82	1382
Rad REC - bis	24.06.2023	13:48	00:50:40	24,4	0	206	208	0,67	38	144	90	627

Rad
LIT/Sub
THR -
mal
kurz in
den
roten

Bereich	08.07.2023	12:41	02:30:10	72,5	0	233	239	0,77	150	148	83	2097
Rad HIT - 8x 5	09.07.2023	12:55	01:20:50	39	0	259	275	0,89	107	148	82	1256
Rad LIT	10.07.2023	13:18	02:10:40	63,1	0	231	231	0,75	123	142	80	1808
Rad LIT	28.07.2023	14:14	02:10:40	63,1	0	231	236	0,76	127	146	81	1814
Rad SubTHR - 8x 5	29.07.2023	13:21	02:14:30	65	0	236	244	0,79	141	146	79	1902
Rad LIT	30.07.2023	12:35	02:30:30	72,7	0	216	216	0,7	124	138	81	1952
Rad LIT	31.07.2023	14:13	01:46:00	51,2	0	233	234	0,76	102	141	84	1480
Rad SubTHR - 8x 5	01.08.2023	13:26	01:30:40	43,8	0	248	256	0,83	105	151	80	1347
Rad SIT - 4x 3	01.08.2023	17:28	01:31:00	43,9	0	217	236	0,76	89	148	80	1183
Rad LIT	02.08.2023	13:36	02:01:00	58,4	0	217	218	0,71	102	140	80	1579
Rad SubTHR - 8x 5	03.08.2023	13:04	01:30:40	43,8	0	248	253	0,82	102	147	79	1351
Rad SubTHR - 8x 5	03.08.2023	16:57	01:30:50	43,9	0	243	251	0,81	100	152	79	1322
Rad REC	04.08.2023	14:05	01:40:40	48,6	0	203	204	0,66	74	129	82	1227
Rad HIT - 3x 5	06.08.2023	12:41	02:30:20	72,6	0	238	255	0,83	173	147	80	2147
Rad LIT	07.08.2023	14:37	01:30:20	43,6	0	224	229	0,74	83	137	81	1214
Rad THR - 2x 5	08.08.2023	13:35	01:31:00	43,9	0	257	266	0,86	113	147	81	1400
Rad SubTHR - 8x 5	08.08.2023	17:35	01:20:30	38,9	0	242	247	0,8	86	147	79	1165
Rad LIT	09.08.2023	14. Feb	02:00:20	58,1	0	214	214	0,69	96	130	78	1421
Rad SubTHR - 8x 5	10.08.2023	13:33	01:30:00	43,5	0	252	258	0,84	106	147	80	1359
Rad SIT - 3x 2	10.08.2023	17:38	01:40:30	48,5	0	222	243	0,79	105	146	80	1338
Rad REC	11.08.2023	12:02	01:40:50	48,7	0	202	204	0,66	74	135	87	1223
Rad HIT - 3x 5	12.08.2023	13:46	01:30:30	43,7	0	231	246	0,8	97	144	82	1257
Rad LIT	13.08.2023	12:37	02:30:30	72,7	0	223	226	0,73	135	145	84	2010
Rad LIT	14.08.2023	14:37	01:30:10	43,5	0	214	217	0,7	74	140	86	1159
Rad THR - 8x 5	15.08.2023	13:25	01:31:00	43,9	0	237	249	0,81	100	146	80	1296
Rad SubTHR - 8x 5	15.08.2023	17:44	01:41:00	48,8	0	222	232	0,75	95	147	79	1345
Rad LIT	16.08.2023	14:39	02:21:30	68,3	0	217	217	0,7	117	142	80	1841
Rad HIT - 2x 5	17.08.2023	15:29	01:30:50	43,9	0	244	266	0,86	113	149	80	1320
Rad LIT	18.08.2023	12:48	01:41:00	48,8	0	233	233	0,75	96	142	80	1412
Rad HIT - 3x 5	20.08.2023	12:38	01:46:30	51,4	0	248	266	0,86	132	148	77	1544
Rad LIT	21.08.2023	14:45	02:31:00	72,9	0	220	222	0,72	131	138	79	1870
Rad LIT	22.08.2023	15:21	02:20:30	67,9	0	227	228	0,74	129	141	77	1839
Rad HIT - 3x 5	23.08.2023	13:12	01:15:40	36,5	0	248	264	0,85	92	144	78	1080
Rad Rec	23.08.2023	14:31	01:00:10	29	0	208	208	0,67	46	140	76	734
Rad LIT und 6	24.08.2023	14:27	02:15:40	65,5	0	240	242	0,78	139	142	79	1939
Rad REC	25.08.2023	14:37	02:10:40	63,1	0	206	206	0,67	98	127	78	1398
Rad LIT	29.08.2023	14:09	01:40:30	48,5	0	223	225	0,73	90	142	82	1343
Rad LIT	30.08.2023	15:12	02:10:00	62,8	0	233	234	0,76	126	146	84	1818
Rad SubTHR - 8x 5	31.08.2023	12:26	02:00:40	58,3	0	246	254	0,82	136	150	81	1781
Rad LIT	01.09.2023	11:30	02:10:20	62,9	0	217	218	0,71	110	136	81	1699

Rad LIT	03.09.2023	11:28	02:12:20	63,9	0	234	237	0,77	131	145	83	1673
Rad THR - 7x	04.09.2023	14:09	01:20:10	38,7	0	248	261	0,85	97	146	80	1200
Rad LIT	05.09.2023	12:57	02:00:20	58,1	0	239	239	0,77	120	146	83	1726
Rad THR/Sub	06.09.2023	12:13	01:50:10	53,2	0	244	251	0,81	122	153	81	1612
Rad LIT	07.09.2023	13:09	02:00:10	58	0	218	219	0,71	101	142	80	1574
Rad HIT - 4x	08.09.2023	12:55	01:40:10	48,4	0	242	259	0,84	118	151	78	1455
Rad SubTHR	09.09.2023	12:03	02:00:50	58,4	0	233	238	0,77	120	144	75	1688
Rad HIT - 3x	30.09.2023	12:47	01:40:20	48,4	0	241	259	0,84	119	148	81	1354
Rad LIT	01.10.2023	12:34	02:00:30	58,2	0	232	232	0,75	114	140	80	1559
Rad LIT	13.10.2023	13:23	02:00:50	58,4	0	235	240	0,78	123	142	79	1584
Rad LIT	30.10.2023	14:18	02:01:00	58,4	0	221	227	0,73	109	153	1505	
Rad LIT	31.10.2023	14:45	01:30:20	43,6	0	229	230	0,74	83	147	84	1240
Rad LIT	02.11.2023	12:51	01:20:30	38,9	0	221	221	0,71	69	152	79	1007
Rad LIT +8x S	03.11.2023	15:30	01:31:40	44,3	0	226	244	0,79	96	150	79	1181
Rad LIT - Frei	24.11.2023	14:28	01:45:20	50,9	0	222	222	0,72	91	144	75	1304
Rad SubTHR	25.11.2023	13:23	01:10:10	33,9	0	232	243	0,79	73	150	75	928
Rad SIT - 10x	22.12.2023	13:45	02:02:00	58,9	0	221	243	0,82	137	146	74	1550
Rad LIT +etw	23.12.2023	15:07	02:04:50	60,3	0	211	213	0,72	108	146	83	1470
Rad LIT	25.12.2023	13:47	02:00:20	58,1	0	211	213	0,72	104	140	76	1437
Rad SubTHR	26.12.2023	12:36	02:00:20	58,1	0	232	239	0,81	132	152	74	1575
Rad LIT	28.12.2023	14:06	01:50:20	53,3	0	215	218	0,73	99	143	75	1334
Rad SIT - 120	29.12.2023	14:07	01:40:30	48,5	0	226	247	0,83	116	148	76	1357
Rad LIT +2x n	30.12.2023	13:44	02:00:20	58,1	0	221	224	0,75	114	146	76	1492

Wettkampf	Datum	Uhrzeit	Dauer	Distanz	Höhenmeter	Power	Normalized FIF	TSS	BPM	RPM	Kalorien	
P17/31 - TT-v	05.05.2023	14:07	00:39:57	31,5	7	300	308	1	67	169	85	722
P1, Deutsche	18.06.2023	13:30	00:57:13	37,15	205	254	275	0,89	76	167	78	847