

Radtyp	Anzahl	Verteilung	Dauer	Distanz	Höhenmeter	Kalorien
KICKR	234	85,09%	458:10:20	14677	145431	309160
Graveltanden	0	0,00%	0:00:00	0	0	0
Rennrad_RR	2	0,73%	4:32:10	118,5	857	3250
Rennrad_TT	0	0,00%	0:00:00	0	0	0
MTB	0	0,00%	0:00:00	0	0	0
Ergometer	37	13,45%	68:49:50	1993,8	0	52002
Wettkämpfe	2	0,73%	2:47:01	129,2	39	2972
Gesamt	275	100,00%	534:19:21	17047,7	146327	367384
Outdoor	4	1,45%	7:19:11	247,7	896	6222
Indoor	271	98,55%	527:00:10	16670,8	145431	361162

Datum	KW	Umfang	TSS	FTP
07.01.2024	1	08:15	517	285
14.01.2024	2	10:15	499	285
21.01.2024	3	11:30	568	285
28.01.2024	4	13:42	611	285
04.02.2024	5	10:06	598	285
11.02.2024	6	09:10	523	285
18.02.2024	7	05:50	302	285
25.02.2024	8	09:02	521	285
03.03.2024	9	16:24	871	297
10.03.2024	10	11:14	594	297
17.03.2024	11	12:21	683	297
24.03.2024	12	07:12	414	297
31.03.2024	13	17:02	939	300
07.04.2024	14	07:31	497	300
14.04.2024	15	16:02	819	300
21.04.2024	16	15:13	762	300
28.04.2024	17	13:36	513	302
05.05.2024	18	05:32	420	302
12.05.2024	19	04:02	252	302
19.05.2024	20	05:11:30	277	302
26.05.2024	21	10:12	614	302
02.06.2024	22	10:19	604	302
09.06.2024	23	10:03	511	302
16.06.2024	24	13:03	665	302
23.06.2024	25	05:23	278	302
30.06.2024	26	09:32	461	302
07.07.2024	27	03:55:40	146	302
14.07.2024	28	09:02	453	285
21.07.2024	29	12:32	625	285
28.07.2024	30	08:30	471	285
04.08.2024	31	18:36	926	285
11.08.2024	32	19:40	955	285
18.08.2024	33	09:48	512	285
25.08.2024	34	10:52	542	285
01.09.2024	35	11:41	610	285
08.09.2024	36	07:02	409	285

15.09.2024	37	03:16	125	285
22.09.2024	38	08:21	376	285
29.09.2024	39	09:38	459	285
06.10.2024	40	09:20	481	285
13.10.2024	41	10:53	540	285
20.10.2024	42	07:54	435	285
27.10.2024	43	10:36	587	292
03.11.2024	44	11:08	617	292
10.11.2024	45	12:08	595	292
17.11.2024	46	11:09	629	292
24.11.2024	47	05:24	232	292
01.12.2024	48	06:38	344	292
08.12.2024	49	09:26	345	292
15.12.2024	50	10:33	507	292
22.12.2024	51	11:14	548	292
29.12.2024	52	14:32	669	292
31.12.2024	1	04:48	237	292

KICKR_Trainir	Datum	Uhrzeit	Dauer	Distanz	Höhenmeter	Power	Normalized P	I F	TSS	BPM	RPM	Kalorien
Stage 1 Ride	07.01.2024	15:00	01:30:30	51,8	635	221	225	0,78	93	142	84	1163
Stage 2 Ride	08.01.2024	07:01	01:00:40	36,9	295	211	216	0,75	57	138	90	746
Rad SIT 3x 2x	10.01.2024	15:05	02:01:10	72,1	427	202	216	0,75	115	139	93	1400
Rad LIT - Grease	11.01.2024	14:15	02:01:10	63,6	659	193	195	0,68	94	135	88	1348
Rad LIT - Sanction	12.01.2024	09:42	00:50:40	29,2	189	190	190	0,66	37	137	93	546
Rad SIT 4x 30	12.01.2024	14:22	01:41:00	53,9	418	199	214	0,75	95	135	88	1156
Rad LIT - Stag	13.01.2024	13:00	02:41:00	86,7	684	175	176	0,61	101	130	87	1624
Rad SubTHR -	15.01.2024	07:01	01:00:40	38	247	233	241	0,84	72	157	89	826
Rad subTHR 2	17.01.2024	14:03	02:20:50	88,2	134	205	218	0,76	136	144	87	1622
Rad subTHR 4	18.01.2024	14:12	02:21:40	80,6	672	203	213	0,74	131	138	85	1652
Rad REC - Stage	19.01.2024	07:01	01:30:40	46,9	332	162	164	0,57	50	125	87	841
Rad LIT - Stag	20.01.2024	14:00	02:30:30	86,6	624	186	188	0,65	108	131	85	1621
Rad LIT - Astor	21.01.2024	14:35	01:46:00	55,1	685	179	181	0,63	71	126	85	1087
Rad LIT - Stag	24.01.2024	13:01	03:01:00	76,3	1611	188	191	0,67	135	138	83	1955
Rad LIT - Stag	25.01.2024	15:02	02:27:20	80,6	698	184	186	0,65	104	131	83	1562
Rad LIT - Stag	26.01.2024	13:00	02:52:00	72,5	1484	187	190	0,66	126	130	85	1846
Rad LIT - Stag	27.01.2024	14:01	02:51:30	72,2	1488	183	186	0,65	121	131	85	1811
Rad LIT - Stag	28.01.2024	13:00	02:31:00	66,4	1246	199	202	0,7	125	139	85	1732
Rad HIT 2x 4r	31.01.2024	13:47	01:46:00	62,1	376	208	228	0,8	113	141	87	1265
Rad HIT 3x 8x	01.02.2024	13:42	01:56:50	66,3	553	200	220	0,77	116	140	90	1336
Stage 7 Ride	02.02.2024	15:00	02:01:00	62,4	1021	198	202	0,7	100	136	87	1379
Rad HIT 4/5/4	03.02.2024	14:25	02:02:20	70,2	581	208	225	0,78	126	140	88	1453
Rad HIT 3x (1	04.02.2024	14:49	02:21:00	85,7	434	208	223	0,78	143	143	89	1678
Rad REC - Stage	05.02.2024	10:02	02:00:30	65,4	359	172	173	0,6	73	124	88	1195
Stage 8 Ride	07.02.2024	16:01	01:10:20	45,7	148	223	250	0,87	89	143	85	908
Rad LIT - Volcano	18.02.2024	14:35	02:11:00	71,4	615	184	185	0,64	91	127	84	1373
Rad LIT - Sanction	21.02.2024	15:28	02:01:10	74,6	610	219	223	0,78	123	146	87	1524
Rad LIT - Whiskey	22.02.2024	14:04	01:40:10	52,6	655	196	198	0,69	80	134	84	1124
Rad SIT - 8x10	23.02.2024	13:10	01:16:00	34,2	407	205	238	0,83	88	144	86	861
Rad TEST Crit	24.02.2024	14:52	01:45:50	49,6	881	187	208	0,72	93	134	89	1134
Rad TEST Crit	25.02.2024	15:31	02:11:00	65,5	630	209	227	0,79	137	144	89	1578
Rad LIT - Sanction	26.02.2024	16:07	01:05:50	41,1	353	226	229	0,8	71	145	88	856
Rad LIT - Triple	27.02.2024	11:05	01:30:50	45,1	609	190	193	0,67	69	130	84	995
Rad subTHR 2	28.02.2024	15:33	02:11:50	74	869	211	223	0,78	134	140	87	1602
Rad LIT in Wa	29.02.2024	14:03	2:30:40	95,8	145	206	207	0,72	131	135	88	1787
Rad LIT (Part	01.03.2024	12:12	02:01:00	66,5	536 204q	205	205	0,71	103	132	88	1421
Rad LIT (Part	01.03.2024	17:02	01:21:10	45,2	374	203	204	0,71	69	135	88	950
Rad subTHR 2	02.03.2024	15:27	02:42:00	100,7	584	216	225	0,75	153	139	83	2006
Rad LIT in Wa	03.03.2024	14:35	03:00:40	108,9	447	204	204	0,68	141	132	84	2118
Rad LIT - Sanction	05.03.2024	16:04	01:00:20	37,2	315	226	233	0,78	62	139	86	782
Rad subTHR 2	07.03.2024	15:30	02:21:10	77,7	902	216	228	0,76	137	138	84	1744
Rad THR 10x	08.03.2024	15:01	02:22:00	78,4	482	201	220	0,74	130	137	85	1630
Rad LIT - Canyon	09.03.2024	14:51	02:40:30	78,9	767	187	190	0,63	108	131	85	1730
Rad subTHR 4	10.03.2024	14:38	02:50:50	108	332	211	221	0,74	157	138	84	2076
Rad LIT - Tick	11.03.2024	16:10	01:03:30	40	118	220	222	0,74	59	137	89	796
Rad HIT 3x 8x	13.03.2024	14:26	02:21:00	86,8	131	202	225	0,75	134	134	86	1638
Rad LIT - Hilly	14.03.2024	15:52	02:00:40	66,5	817	204	208	0,7	99	135	85	1411
Rad HIT 4/5/4	15.03.2024	15:52	02:15:50	85,9	131	209	233	0,78	139	140	85	1632
Rad LIT - La R	16.03.2024	15:24	02:25:10	51,4	1632	198	200	0,67	109	128	81	1648

Rad HIT 3x 8x	17.03.2024	14:57	02:15:40	86	131	210	237	0,79	143	140	86	1632
Rad LIT - Sugä	18.03.2024	16:08	01:11:40	40,2	260	193	197	0,66	52	127	85	794
Rad LIT - Brid	19.03.2024	16:25	00:50:40	27,2	247	194	198	0,66	37	126	87	565
Rad LIT - Fine	20.03.2024	09:55	01:46:00	57,5	420	204	208	0,7	87	135	85	1247
Rad PREP 2x5	21.03.2024	12:15	01:10:30	41,3	252	209	227	0,76	68	133	86	848

Leistung
sdiagnos
tik bei
Proathlet
es in

Köln	22.03.2024	14:17				231	254	0,85	67	134	85	788
Rad LIT -	23.03.2024	08:45	02:01:00	53,6	1154	209	213	0,71	103	132	82	1454
Rad subTHR 1	07.04.2024	15:14	02:00:40	74,4	399	232	240	0,8	129	143	86	1607
Rad LIT - Dow	08.04.2024	07:00	02:01:00	66,6	820	204	207	0,69	96	138	82	1417
Rad SIT 10x 7	10.04.2024	17:02	01:31:50	53,3	250	195	232	0,77	91	133	89	1029
Rad LIT - Thre	11.04.2024	15:00	02:15:10	77,1	907	211	214	0,71	114	140	82	1677
Rad subTHR 3	12.04.2024	17:04	02:12:30	73,7	841	226	235	0,78	135	148	84	1717
Rad LIT - The	13.04.2024	11:49	04:22:30	126,2	1859	191	194	0,64	181	136	84	2870
Rad SIT 2x4x	14.04.2024	09:30	01:40:50	61,6	95	202	227	0,75	95	138	90	1167
Rad MIX 5x 8	14.04.2024	15:49	01:55:40	68,9	262	212	224	0,74	107	137	80	1411
Rad HIT 3x 6x	17.04.2024	15:36	01:30:40	55,8	317	217	241	0,8	97	136	85	1125
Rad subTHR 2	18.04.2024	16:31	02:20:40	92,1	141	230	236	0,78	144	143	80	1861
Rad LIT - Looj	19.04.2024	12:35	02:45:50	90,5	1054	190	195	0,65	117	128	81	1807
Rad LIT - Zwif	20.04.2024	12:14	05:21:20	172,5	1770	185	189	0,63	213	134	83	3430
Rad SIT 2x4x	21.04.2024	11:08	01:30:40	55,9	268	207	234	0,78	92	134	87	1087
Rad subTHR 2	21.04.2024	15:34	01:43:20	65,4	193	214	228	0,76	99	138	84	1272
Rad TEST Crit	24.04.2024	12:29	01:45:20	49,3	725	207	231	0,77	104	137	84	1225
Rad LIT - Jura	25.04.2024	14:48	02:01:10	63,1	607	202	206	0,68	94	135	84	1409
Rad TEST Crit	26.04.2024	14:20	02:01:10	66,9	818	208	227	0,75	115	141	87	1443
Rad LIT - Big f	27.04.2024	14:38	02:10:40	78,8	282	198	203	0,67	99	134	86	1487
Rad LIT - Mou	01.05.2024	15:22	01:00:50	28,3	506	183	186	0,62	39	123	86	636
Rad LIT - Hilly	07.05.2024	16:36	01:02:10	37,3	435	222	250	0,83	72	141	84	831
Rad LIT - Mou	02.06.2024	15:10	02:10:50	61,4	1365	216	227	0,75	124	145	82	1622
Rad LIT - The	04.06.2024	16:19	01:30:50	51,6	269	198	201	0,67	68	135	86	1033
Rad MIX 5x 8	05.06.2024	13:06	01:50:40	66	317	215	227	0,75	105	146	81	1365
Rad LIT - Mou	06.06.2024	14:43	02:11:10	57,3	1325	203	208	0,69	105	139	82	1529
Rad THR 10x	07.06.2024	14:36	02:20:40	79,2	645	205	223	0,74	129	144	85	1658
Rad LIT - Big f	09.06.2024	15:30	02:10:40	73,8	719	203	207	0,69	104	140	86	1525
Rad LIT - Big l	11.06.2024	16:14	01:30:20	44,4	666	203	205	0,68	70	136	84	1046
Rad subTHR 1	12.06.2024	14:21	02:13:00	72,9	869	205	221	0,73	119	137	82	1589
Rad MIX 6x 8	13.06.2024	16:07	02:13:00	73,3	869	212	224	0,74	122	144	79	1616
Rad LIT - Oh f	14.06.2024	14:33	02:21:00	47,1	1858	210	217	0,72	122	146	78	1710
Rad subTHR 2	15.06.2024	16:07	02:05:20	63,7	933	209	223	0,74	115	139	85	1504
Rad LIT - Elev	16.06.2024	14:27	02:41:00	75,8	1201	189	198	0,66	117	134	80	1742
Rad LIT - Glyp	17.06.2024	15:30	01:40:30	40,3	906	186	190	0,63	67	129	81	1069
Rad HIT 3x11	19.06.2024	15:27	01:22:40	48	277	207	238	0,79	86	143	87	979

Rad LIT - Peal	23.06.2024	15:10	02:20:30	71,1	1098	203	219	0,73	125	141	81	1639
Rad LIT - Tide	24.06.2024	16:12	01:20:10	40,2	478	190	192	0,64	55	129	84	875
Rad LIT - Dow	25.06.2024	16:15	01:00:40	30,8	398	173	176	0,58	34	124	83	606
Rad subTHR 1	26.06.2024	13:23	01:40:40	61,9	368	228	236	0,78	103	146	83	1316
Rad LIT - May	30.06.2024	15:13	02:10:20	54,5	1256	189	192	0,64	89	133	81	1413
Rad LIT - Hilly	01.07.2024	07:10	01:40:00	51,1	616	179	182	0,6	61	127	81	1026
Rad LIT - Volc	07.07.2024	16:11	02:15:40	71,2	614	175	185	0,61	85	135	81	1367
Rad LIT und n	08.07.2024	13:14	02:41:10	71,9	1488	201	210	0,73	144	149	80	1862
Rad LIT - 2018	10.07.2024	14:23	02:00:40	51,7	1036	188	192	0,67	91	139	79	1293
Rad LIT - Tem	13.07.2024	15:16	02:15:20	71,3	718	202	205	0,71	115	146	84	1573
Rad HIT 6x 2r	14.07.2024	13:50	02:05:20	70,5	375	184	201	0,7	103	140	90	1324
Rad LIT - Hilly	16.07.2024	16:19	01:42:00	55,4	652	195	201	0,7	84	138	80	1143
Rad HIT 3x 8x	17.07.2024	14:31	02:03:00	57,9	782	195	217	0,76	119	140	87	1374
Rad HIT 5x 4r	18.07.2024	14:26	02:05:40	67,6	644	209	224	0,78	128	149	88	1508
Rad LIT - Ven	19.07.2024	14:23	02:00:20	33,5	1535	195	204	0,71	102	141	83	1378
Rad LIT - Zwif	20.07.2024	14:16	02:11:10	69,4	705	188	190	0,66	96	139	87	1421
Rad LIT - Figu	21.07.2024	13:32	02:30:10	78,9	693,00	175	177	0,62	96	128	85	1508
Rad MIX 2x 1	23.07.2024	11:02	01:37:20	49,2	417	197	220	0,77	96	136	89	1105
Rad LIT - Gre	24.07.2024	15:45	01:40:40	54,9	597	204	214	0,75	94	138	85	1184
Rad LIT - 2018	26.07.2024	15:08	01:40:50	42,5	935	195	201	0,7	83	136	83	1127
Rad TEST Crit	27.07.2024	13:26	01:30:20	52	226	190	210	0,73	81	138	86	995
Rad TEST Crit	28.07.2024	13:08	02:00:50	71,5	110,00	195	217	0,76	117	132	86	1352
Rad LIT - Spiri	29.07.2024	11:46	02:00:00	53,7	788	186	189	0,66	88	129	83	1284
Rad subTHR 2	30.07.2024	11:15	02:00:40	67,3	545	202	217	0,76	116	132	85	1400
Rad SIT 15x 7	31.07.2024	11:45	01:42:10	27,7	1225	190	212	0,74	94	131	85	1120
Rad LIT - Volc	31.07.2024	18:49	02:00:30	59,9	847	193	196	0,68	94	132	83	1333
Rad subTHR 1	01.08.2024	13:57	02:10:30	66,2	1023	204	217	0,76	126	136	82	1527
Rad LIT - Thre	02.08.2024	13:18	02:12:10	70,1	641	183	185	0,64	92	127	82	1386
Rad subTHR 6	03.08.2024	12:44	02:10:30	78,5	347	217	224	0,78	133	139	82	1631
Rad LIT - Rolli	03.08.2024	19:37	01:34:20	53	432	193	195	0,68	73	133	83	1023
Rad LIT - Big f	04.08.2024	11:21	02:45:20	87,5	881	177	180	0,63	110	127	82	1678
Rad REC - Gre	05.08.2024	12:51	01:46:00	57	370	173	175	0,61	66	123	86	1053
Rad MIX 45m	06.08.2024	13:16	02:25:20	85,2	509	204	215	0,75	137	135	80	1714
Rad LIT - Peal	07.08.2024	13:03	02:50:20	82,9	1413	196	202	0,7	141	134	83	1915
Rad HIT 3x 8x	08.08.2024	12:03	01:40:30	61,5	189	214	240	0,84	118	140	89	1238
Rad LIT - Tripl	08.08.2024	18:55	01:50:10	62,4	287	175	178	0,62	71	128	85	1114
Rad REC- Rich	09.08.2024	12:04	02:15:00	68,4	536	172	175	0,61	84	122	84	1286
Rad THR 5x 6	10.08.2024	12:20	01:40:40	57,4	485	218	235	0,82	113	137	85	1263
Rad LIT - The	10.08.2024	19:22	01:40:20	56,3	279	194	196	0,68	78	131	85	1104
Rad LIT - Spiri	11.08.2024	12:17	02:00:50	66	398	182	184	0,64	83	124	85	1266
Rad LIT - Serp	11.08.2024	19:18	01:30:40	41,7	418	184	186	0,65	64	129	84	953
Rad LIT - Coas	12.08.2024	13:14	01:50:30	58,8	375	183	186	0,65	78	127	84	1163
Rad SIT 2x 5x	13.08.2024	11:21	02:11:40	75,6	601	207	226	0,79	137	137	86	1564

Rad LIT -
Three
Sisters in
Watopia

			03:10:30	84,7	1637							
	14.08.2024	14:02				188	192	0,67	143	135	81	2059
Rad HIT 2x 3x	15.08.2024	12:03	02:35:20	76,7	1108	201	220	0,77	154	138	86	1715
Rad LIT - Lock	21.08.2024	16:08	01:49:10	59,3	504	179	182	0,63	73	128	83	1120
Rad LIT - Shish	22.08.2024	15:18	02:00:40	62,5	603	188	191	0,67	90	134	83	1307
Rad PREP 2x5	23.08.2024	14:37	02:11:00	61,5	900	200	213	0,74	121	141	85	1504
Rad subTHR	24.08.2024	14:33	02:01:20	72,1	430	234	241	0,84	144	149	84	1627
Rad LIT - Itza	25.08.2024	11:55	02:50:30	93,1	506	180	181	0,63	114	129	85	1754
Rad LIT - Itza	26.08.2024	14:51	02:01:00	70,2	293	203	213	0,74	112	139	85	1404
Rad LIT - Mak	28.08.2024	14:15	02:42:00	86,7	582	169	173	0,6	98	135	84	1579
Rad HIT - 2x4	29.08.2024	14:10	02:00:40	72,3	399	219	236	0,82	137	144	85	1516
Rad LIT - Whc	30.08.2024	12:41	01:33:10	46,4	613	184	187	0,65	66	127	989	
Rad LIT - Tla	31.08.2024	13:29	02:08:30	67,5	805	194	199	0,69	103	131	84	1430
Rad HIT 5x (4	01.09.2024	13:33	01:15:50	46,3	73	210	246	0,86	94	140	88	914
Rad LIT - Tide	02.09.2024	14:08	01:45:40	51,7	708	195	198	0,69	84	130	83	1182
Rad SIT 2x 4x	03.09.2024	12:15	02:00:40	60,3	955	201	230	0,8	130	137	87	1389
Rad PREP 2x5	04.09.2024	14:33	01:46:40	60	508	203	222	0,77	107	140	85	1244
Rad TEST Crit	06.09.2024	12:35	01:30:30	52,7	226	195	218	0,76	88	138	85	1017
Rad LIT - Hilly	10.09.2024	16:28	01:30:40	46,8	545	175	178	0,62	59	134	79	909
Rad LIT - Two	11.09.2024	15:09	01:45:50	54,4	615	172	174	0,61	66	133	79	1050
Rad LIT - Gre	17.09.2024	16:26	01:16:00	42,8	298	194	200	0,7	62	144	81	851
Rad LIT - 201	18.09.2024	15:51	01:30:30	43	774	187	189	0,66	66	145	85	972
Rad LIT - Cass	19.09.2024	12:15	01:46:20	58,7	333	190	190	0,66	78	144	84	1154

Rad LIT -
Country
to
Coastal
in
Makuri
Islands

			02:03:30	67,4	566							
	21.09.2024	12:13				195	198	0,69	99	142	82	1387
Rad LIT - Cou	22.09.2024	11:18	01:45:30	50,4	564	179	182	0,63	71	128	82	1084
Rad LIT - Islar	24.09.2024	15:27	02:00:20	64,8	493	196	199	0,69	97	142	81	1352
Rad subTHR 2	25.09.2024	15:24	02:00:20	64,3	464	193	208	0,72	105	140	83	1343

Rad LIT - Libby Hill												
After Party in Richmond			02:15:30	74,4	476							
	27.09.2024	15:12				177	180	0,63	90	139	82	1380
Rad THR 6x 4min in Yorkshir			01:50:30	53,8	951							
e	28.09.2024	11:58				199	217	0,76	107	142	85	1362
Rad LIT - Railh	28.09.2024	16:20	01:30:30	46	517	177	181	0,63	60	138	82	926
Rad LIT - The	02.10.2024	12:41	02:00:20	61,2	625	178	181	0,63	80	133	81	1234
Rad SubTHR -	03.10.2024	12:21	02:00:40	68,8	766	218	227	0,79	127	152	82	1520
Rad LIT - Hilly	04.10.2024	12:48	02:22:20	75,5	926	187	194	0,68	110	137	80	1534
Rad LIT - Loop	05.10.2024	12:42	01:11:20	40,2	468	206	215	0,75	67	139	83	841
Rad LIT - Cani	06.10.2024	12:12	01:46:00	55	528	201	212	0,74	97	139	83	1222
Rad LIT - Dou	08.10.2024	15:45	01:31:30	52,1	302	185	188	0,65	65	144	82	972
Rad LIT - Cass	09.10.2024	15:47	01:40:20	56,2	330	187	192	0,67	75	140	82	1088
Rad HIT 2x 4r	10.10.2024	15:41	01:42:30	54,1	877	225	238	0,83	118	149	84	1324
Rad LIT - Thre	11.10.2024	15:24	02:02:10	66,6	595	190	194	0,68	94	136	86	1335
Rad LIT - Acce	12.10.2024	16:00	00:51:00	29,3	148	198	201	0,7	42	133	80	572
Rad LIT - Hill	12.10.2024	17:03	00:54:40	29,2	341	189	194	0,68	42	131	78	593
Rad LIT - Big Foot	13.10.2024	15:23	02:11:10	72,9	715	194	197	0,69	104	140	82	1460
Rad HIT 3x 8x	14.10.2024	16:06	01:36:30	59,2	91	206	230	0,8	104	142	87	1139
Rad LIT - Gre	15.10.2024	15:45	01:40:30	50,1	575	178	180	0,63	67	129	83	1028
Rad PREP 2x5	18.10.2024	14:42	01:20:30	47,3	223	207	222	0,77	80	135	83	998
Rad TEST Crit	19.10.2024	12:22	01:23:20	41,1	528	186	210	0,73	75	133	86	888
Rad TEST Crit	20.10.2024	15:16	01:53:00	62,6	422	194	217	0,76	109	136	86	1246
Rad LIT - Chai	21.10.2024	15:30	01:31:20	44,5	607	197	200	0,68	71	134	83	1031
Rad HIT 10x 2	22.10.2024	16:18	01:30:50	45,3	741	209	234	0,8	97	142	85	1091
Rad subTHR 1	24.10.2024	15:26	01:50:40	67,6	397	227	235	0,8	119	143	82	1444
Rad HIT 5x 4r	26.10.2024	13:43	02:10:40	68	1066	220	235	0,8	140	143	81	1648
Rad LIT - The	27.10.2024	13:22	03:33:30	100,7	1608	192	196	0,67	160	137	81	2351
Rad REC - Big	28.10.2024	12:25	02:16:50	65,4	720	169	171	0,58	77	125	80	1329
Rad MIX 5x 8	29.10.2024	12:02	02:00:40	66,5	812	222	235	0,8	129	144	79	1533
Rad LIT - Book	01.11.2024	12:49	02:31:50	73,4	1272	202	209	0,71	129	138	78	1759
Rad LIT - Pow	02.11.2024	12:32	02:31:30	71,2	1712	231	238	0,81	167	146	78	2004
Rad subTHR 4	03.11.2024	12:06	01:47:20	53	953	223	234	0,8	115	139	80	1377
Rad SIT 3x 90	05.11.2024	13:34	01:30:30	56,5	85	214	242	0,82	103	145	82	1114
Rad LIT - Gre	06.11.2024	15:24	02:15:30	66,6	803	176	179	0,61	84	130	80	1371
Rad HIT 3x 1C	07.11.2024	15:42	01:30:40	57	85	217	247	0,84	107	146	91	1135

Rad LIT - Gre	08.11.2024	14:33	02:00:40	62	648	177	183	0,62	78	130	82	1243
Rad THR 10x	09.11.2024	16:09	02:15:30	66,1	912	211	228	0,78	138	147	84	1643
Rad LIT - Mak	10.11.2024	14:33	02:36:00	79,5	629	165	167	0,57	85	128	82	1478
Rad HIT 5x 5r	12.11.2024	15:23	01:30:50	58	90	226	248	0,84	108	146	84	1179
Rad LIT - Coas	13.11.2024	15:09	02:00:30	61,3	390	167	170	0,58	68	124	81	1156
Rad HIT 3x 8x	14.11.2024	14:25	01:30:20	52,9	579	218	250	0,85	110	148	88	1156
Rad LIT - Dec	15.11.2024	15:21	02:01:40	63,3	635	183	184	0,63	81	133	81	1274
Rad HIT 7x 3r	16.11.2024	15:38	02:02:10	48,2	1406	218	240	0,82	137	148	86	1531
Rad HIT 5x (4	17.11.2024	15:16	02:01:40	70,5	375	200	230	0,78	125	147	87	1399
Rad LIT - Wai	22.11.2024	14:33	01:21:40	45,8	231	181	184	0,63	54	125	82	850
Rad LIT - Loop	23.11.2024	14:36	02:02:10	65,9	848	200	202	0,69	97	139	84	1402
Rad LIT - Tripl	24.11.2024	14:36	02:01:10	66,3	607	182	185	0,63	81	142	86	1243
Rad LIT - Coas	25.11.2024	15:23	01:01:10	35,1	280	204	209	0,71	52	140	87	712
Rad LIT - Navi	27.11.2024	16:02	02:00:50	70,2	424	195	200	0,68	94	142	84	1358
Rad MIX 4x 3r	28.11.2024	15:29	01:34:30	56,2	256	214	238	0,81	104	142	87	1161
Rad LIT - Radi	30.11.2024	12:49	02:01:30	56,1	1090	193	200	0,68	94	130	77	1346
Rad LIT - Navi	04.12.2024	12:32	02:04:10	67,3	422	168	172	0,58	71	126	81	1200
Rad LIT - May	05.12.2024	15:35	02:00:40	58,6	579	169	173	0,59	70	127	80	1176
Rad LIT - Out	06.12.2024	14:27	01:40:10	54,1	368	168	171	0,58	57	125	82	969
Rad LIT - Thre	07.12.2024	13:38	02:11:30	60,1	1059	183	188	0,64	90	132	78	1377
Rad LIT - The	08.12.2024	12:46	01:30:20	48,5	468	178	181	0,61	57	129	79	924
Rad LIT - Shis	09.12.2024	15:45	01:00:40	30,5	292	173	177	0,6	37	124	81	606
Rad LIT (Part	10.12.2024	15:15	02:00:50	64,5	525	173	177	0,6	73	131	82	1195
Rad LIT - Navi	11.12.2024	15:35	01:30:40	52,1	365	200	203	0,69	72	142	82	1043
Rad LIT - Clim	12.12.2024	14:43	02:30:40	77,2	1168	195	200	0,68	117	143	82	1691
Rad SubTHR -	14.12.2024	11:24	01:30:20	56,1	168	212	235	0,8	97	148	83	1199
Rad LIT - 5x C	15.12.2024	15:30	02:00:20	40	1622	212	218	0,74	111	144	79	1465
Rad LIT - Clim	16.12.2024	16:14	01:16:00	40,6	407	197	203	0,69	61	144	82	862
Rad MIX 2x 1r	17.12.2024	15:28	01:35:20	55,4	449	221	235	0,8	102	148	77	1212
Rad LIT - Sug	18.12.2024	15:56	01:30:40	49,1	308	179	181	0,61	57	137	91	932
Rad subTHR 2	19.12.2024	14:04	02:00:20	75,4	117	212	222	0,76	116	145	84	1452
Rad HIT 3x 8x	21.12.2024	14:24	02:02:10	67,3	732	191	215	0,73	109	133	84	1343
Rad LIT - Zwif	22.12.2024	13:22	02:50:20	88,5	897	174	177	0,6	103	127	82	1704
Rad LIT - Lonc	23.12.2024	16:24	02:03:40	61,5	941	194	207	0,7	102	135	81	1381
Rapha Festiv	24.12.2024	14:38	02:03:20	74,6	468	196	200	0,68	96	137	83	1425
Rapha Festiv	25.12.2024	13:08	02:30:30	87,3	391	178	182	0,62	97	127	82	1536
Rapha Festiv	26.12.2024	12:02	02:00:50	75,1	375	208	213	0,72	106	137	1458	
Rapha Festiv	27.12.2024	14:03	02:00:50	67,9	349	174	178	0,6	74	122	83	1233
Rapha Festiv	28.12.2024	13:03	02:10:30	78,3	339	188	189	0,64	90	128	82	1424
Rapha Festiv	29.12.2024	13:03	01:42:10	62,7	291	217	228	0,78	104	138	83	1276
Rapha Festiv	30.12.2024	13:03	03:02:30	100,5	731	180	183	0,62	118	127	82	1890
Rapha Festiv	31.12.2024	15:36	01:45:30	62,7	529	232	240	0,82	119	146	81	1407

Graveltanden Datum

Uhrzeit

Dauer

Distanz

Höhenmeter

Power

Normalized P IF

TSS

BPM

RPM

Kalorien

RR_Training	Datum	Uhrzeit	Dauer	Distanz	Höhenmeter	Power	Normalized P IF	TSS	BPM	RPM	Kalorien	
Rad LIT - Gerr	28.04.2024	08:46	02:47:30	65,4	847	140	180	0,6	101	122	77	1928
Kleine Runde	04.05.2024	12:00	01:44:40	53,1	10	213	219	0,73	93	129	75	1322

TT_Training

Datum

Uhrzeit

Dauer

Distanz

Höhenmeter

Power

Normalized P IF

TSS

BPM

RPM

Kalorien

MTB_Training

Datum

Uhrzeit

Dauer

Distanz

Höhenmeter IF

TSS

BPM

RPM

Kalorien

Ergometer_T	Datum	Uhrzeit	Dauer	Distanz	Höhenmeter	Power	Normalized P	IF	TSS	BPM	RPM	Kalorien
Rad LIT @221	02.01.2024	13:06	02:00:40	58,3	0	219	221	0,77	120	140	75	1482
Rad LIT @220	03.01.2024	13:29	01:31:10	44	0	219	220	0,77	90	143	75	1199
Rad HIT - 3x1	04.01.2024	12:58	01:43:20	49,9	0	234	253	0,88	135	153	83	1367
Rad LIT @208	06.01.2024	12:32	01:30:20	43,6	0	204q208	208	0,72	79	133	78	1050
Rad LIT @224	09.02.2024	13:55	02:00:20	58,1	0	223	224	0,78	123	141	76	1500
Rad SubTHR -	10.02.2024	12:57	02:00:30	58,2	0	229	236	0,82	136	146	77	1544
Rad LIT @205	11.02.2024	12:48	02:00:20	58,1	0	204	205	0,71	102	131	76	1364
Rad LIT mit kl	16.02.2024	14:09	01:34:00	45,4	0	217	223	0,78	96	148	78	1154
Rad LIT @208	17.02.2024	13:01	02:05:10	60,4	0	213	213	0,74	115	142	76	1499
Rad LIT @213	25.03.2024	13:13	02:20:40	67,9	0	212	213	0,71	118	139	75	1673
Rad HIT - 3x4	26.03.2024	13:26	02:01:10	58,5	0	229	242	0,8	130	149	75	1569
Rad LIT	27.03.2024	12:35	03:10:30	92	0	195	202	0,67	143	142	76	2140
Rad HIT - 8x2	28.03.2024	14:44	02:15:40	65,5	0	225	239	0,79	142	145	82	1724
Rad LIT	29.03.2024	12:06	02:50:50	82,5	0	206	208	0,69	136	138	79	1973
Rad MIX - 4x	30.03.2024	15:01	02:10:40	63,1	0	233	252	0,84	154	143	76	1748
Rad LIT	31.03.2024	13:32	02:10:20	62,9	0	220	221	0,73	117	134	83	1583
Rad HIT - 4x4	03.04.2024	16:04	02:00:10	58	0	228	239	0,79	126	148	82	1575
Rad HIT - 4x5	04.04.2024	14:48	01:30:10	43,5	0	229	244	0,81	99	146	81	1170
Rad SubTHR -	06.04.2024	11:35	02:00:20	58,1	0	242	254	0,84	143	148	79	1639
Rad LIT	09.05.2024	12:43	01:30:10	43,5	0	234	236	0,78	92	147	86	1178
Rad LIT	11.05.2024	13:20	01:30:30	43,7	0	229	230	0,76	88	146	84	1158
Rad LIT	17.05.2024	14:06	01:31:00	43,9	0	215	217	0,72	79	148	83	1110
Rad LIT	18.05.2024	12:51	02:00:10	58	0	203	204	0,68	93	138	80	1379
Rad SubTHR -	19.05.2024	12:10	01:40:10	48,4	0	227	238	0,79	105	148	81	1379
Rad LIT	20.05.2024	12:20	02:01:10	58,5	0	216	219	0,73	108	145	84	1575
Rad SIT - 6x2!	21.05.2024	13:30	01:30:10	43,5	0	214	247	0,82	101	145	83	1156
Rad LIT	22.05.2024	10:41	01:15:00	36,2	0	223	224	0,74	69	144	83	1040
Rad SubTHR -	23.05.2024	12:57	02:00:20	58,1	0	225	237	0,79	125	146	83	1640
Rad LIT	24.05.2024	13:28	02:00:10	58	0	220	221	0,73	108	138	85	1488
Rad HIT - 10x	25.05.2024	13:50	01:25:10	41,1	0	240	257	0,85	103	148	84	1230
Rad LIT	27.05.2024	14:43	02:01:20	58,6	0	215	217	0,72	105	140	84	1466
Rad SubTHR -	28.05.2024	15:21	01:30:10	43,5	0	241	251	0,83	104	150	83	1258
Rad LIT	29.05.2024	14:20	02:00:20	58,1	0	213	217	0,72	104	141	83	1474
Rad SIT - 6x2!	30.05.2024	13:49	01:06:30	32,1	0	221	253	0,84	79	145	86	854
Rad LIT	01.06.2024	13:35	01:30:30	43,7	0	224	229	0,76	88	149	83	1165
Rad HIT - 10x	28.06.2024	13:44	01:40:30	48,5	0	217	233	0,77	100	145	77	1251
Rad LIT	29.06.2024	13:35	01:40:10	48,4	0	207	208	0,69	80	137	79	1248

Wettkampf	Datum	Uhrzeit	Dauer	Distanz	Höhenmeter	Power	Normalized P IF	TSS	BPM	RPM	Kalorien	
WC Ostende	03.05.2024	15:11	00:29:01	29,7	20	0	0	0	75	167	79	604
WC Ostende	05.05.2024	08:45	02:18:00	99,5	19	276	290	0,96	213	165	82	2368