trainingsdaten 2004

	laufen																velo														WT		Kraft		etc.				umfang			
woche	zeit	TE	GA1	te	GA2	te	EB	te	SB	te	WK	te	LS	te	[WT]	[teWT]	zeit	TE	km	GA1	te	GA2	te	EB	te	SB	te	WK	te	[WT]	[teWT]	zeit	TE	zeit	TE	zeit	TE	w	Bemerkungen	duathlon	TE	total	TE
1	2:00	3	1:52	3	0:00	0	0:08	1	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	3:00	2	81.6	2:46	2	0:10	1	0:04	1	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:45	1	1	ruhewoche	5:00	5	5:45	6
2	2:31	3	2:05	3	0:03	1	0:03	1	0:01	1	0:00	0	0:19	2	0:35	1	14:35	6	387.9	14:12	6	0:00	0	0:23	1	0:00	0	0:00	0	3:59	1	4:35	1	0:14	1	2:00	2	2		17:06	8	19:20	11
3	1:05	0	1:01	0	0:00	0	0:03	0	0:01	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	1:52	0	46.8	1:28	0	0:00	0	0:24	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	3		2:57	0	2:57	0
4	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	4		0:00	0	0:00	0
5	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	5		0:00	0	0:00	0
6	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	6		0:00	0	0:00	0
7	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	7		0:00	0	0:00	0
8	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	8		0:00	0	0:00	0
9	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	9		0:00	0	0:00	0
10	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	10		0:00	0	0:00	0
11	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	11		0:00	0	0:00	0
12	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	12		0:00	0	0:00	0
13	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	13		0:00	0	0:00	0
14	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	14		0:00	0	0:00	0
15	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	15		0:00	0	0:00	0
16	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	16		0:00	0	0:00	0
17	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	17		0:00	0	0:00	0
18	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	18		0:00	0	0:00	0
19	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	19		0:00	0	0:00	0
20	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	20		0:00	0	0:00	0
21	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	21		0:00	0	0:00	0
22	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	22		0:00	0	0:00	0
23	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	23		0:00	0	0:00	0
24	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	24		0:00	0	0:00	0
25	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	25		0:00	0	0:00	0
26	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	26		0:00	0	0:00	0
27	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	27		0:00	0	0:00	0
28	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	28		0:00	0	0:00	0
29	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	29		0:00	0	0:00	0
30	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	30		0:00	0	0:00	0
31	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	31		0:00	0	0:00	0
32	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	32		0:00	0	0:00	0
33	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	33		0:00	0	0:00	0
34	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	34		0:00	0	0:00	0
35	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	35		0:00	0	0:00	0
36	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	36		0:00	0	0:00	0
37	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	37		0:00	0	0:00	0
38	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	38		0:00	0	0:00	0
39	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	39		0:00	0	0:00	0
40	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	40		0:00	0	0:00	0
41	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	41		0:00	0	0:00	0
42	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	42		0:00	0	0:00	0
43	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	43		0:00	0	0:00	0
44	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	44		0:00	0	0:00	0
45	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	45		0:00	0	0:00	0
46	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	46		0:00	0	0:00	0
47	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	47		0:00	0	0:00	0
48	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	48		0:00	0	0:00	0
49	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	49		0:00	0	0:00	0
50	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	50		0:00	0	0:00	0
51	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	51		0:00	0	0:00	0
52	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	52		0:00	0	0:00	0

	laufen																velo														WT		Kraft		sonstiges				Umfang			
	zeit	TE	GA1	te	GA2	te	EB	te	SB	te	WK	te	LS	te	[WT]	[teWT]	zeit	TE		GA1	te	GA2	te	EB	te	SB	te	WK	te	[WT]	[teWT]	zeit	TE	zeit	TE	zeit	TE		duathlon	TE	total	TE
total	5:36	6	4:58	6	0:03	1	0:14	2	0:02	1	0:00	0	0:19	2	0:35	1	19:27	8	516.3	18:26	8	0:10	1	0:51	2	0:00	0	0:00	0	3:59	1	4:35	1	0:14	1	2:45	3	Σ	1:03	13	4:02	17
ø	0:06	0.1	0:05	0.1	0:00	0.0	0:00	0.0	0:00	0.0	0:00	0.0	0:00	0.0	0:00	0.0	0:22	0.2	9.9	0:21	0.2	0:00	0.0	0:00	0.0	0:00	0.0	0:00	0.0	0:04	0.0	0:05	0.0	0:00	0.0	0:03	0.1	ø	0:28	0.3	0:32	0.3
z	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0.0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0	0:00	0		0:00	0	0:00	0

2004 © lukasbaumann