

August 2023

Today



SUMMARY

Fitness	67 CTL	Fatigue	30 ATL	Form	34 TSB
Total Duration	12:15 00:00				
Total Training Stress Score	118.0				
Swim Duration	2:00 00:00				
Swim Distance	6000 0.00 m				
Bike Duration	5:30 00:00				
Bike Distance	140 0.00 km				
Run Duration	4:00 00:00				
Run Distance	41.0 0.00 km				
Strength Duration	0:45 00:00				

Fitness	59 CTL	Fatigue	20 ATL	Form	38 TSB
Total Duration	13:45 00:00				
Total Training Stress Score	118.0				
Swim Duration	2:00 00:00				
Swim Distance	6000 0.00 m				
Bike Duration	8:30 00:00				
Bike Distance	210 0.00 km				
Run Duration	2:30 00:00				
Run Distance	26.0 0.00 km				
Strength Duration	0:45 00:00				

Fitness	51 CTL	Fatigue	11 ATL	Form	39 TSB
Total Duration	5:00 00:00				
Total Training Stress Score	59.0				

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
7	8	9	10	11	12	13
<p><b>Vereinstraining</b></p> <p>1:00:00 3000 m 59 TSS Dauer und Kilometer vom Vereinsprogramm abhängig.</p>	<p><b>Vereinstraining</b></p> <p>1:00:00 11.0 km GA1</p>	<p><b>Vereinstraining</b></p> <p>1:30:00 40.0 km 30min Einfahren 3x (10min "All Out" + 5min GA1) 15min Ausfahren</p>	<p><b>Vereinstraining</b></p> <p>1:00:00 3000 m 59 TSS Dauer und Kilometer vom Vereinsprogramm abhängig.</p>	<p><b>Stabi + Kraft</b></p> <p>0:45:00</p> <p><b>Vereinstraining</b></p> <p>1:00:00 3000 m 59 TSS Dauer und Kilometer vom Vereinsprogramm abhängig.</p>	<p><b>KPL</b></p> <p>1:00:00 10.0 km</p>	<p>2:00:00 20.0 km oder länger</p> <p><b>... oder einfach nur dehnen</b></p> <p>1:00:00 25.0 km locker ausradeln</p>
14	15	16	17	18	19	20
<p><b>Vereinstraining</b></p> <p>1:00:00 3000 m 59 TSS Dauer und Kilometer vom Vereinsprogramm abhängig.</p>	<p><b>Vereinstraining</b></p> <p>1:30:00 40.0 km Einfach GA1</p>	<p><b>Vereinstraining</b></p> <p>1:00:00 11.0 km Gleichmäßiges hohes GA1, aber so, dass du dich immer gut fühlst. Versuche in einen "Flow" zu kommen.</p>	<p><b>Stabi + Kraft</b></p> <p>0:45:00</p> <p><b>Vereinstraining (optional)</b></p> <p>1:00:00 3000 m 59 TSS Dauer und Kilometer vom Vereinsprogramm abhängig.</p>	<p><b>Stabi + Kraft</b></p> <p>0:45:00</p> <p><b>Vereinstraining</b></p> <p>1:00:00 3000 m 59 TSS Dauer und Kilometer vom Vereinsprogramm abhängig.</p>	<p><b>KPL</b></p> <p>1:30:00 15.0 km 30min GA1 30min hohes GA1 30min GA1-2</p>	<p>5:00:00 120 km 4-5h bergig</p>
21	22	23	24	25	26	27
<p><b>Entlastungswoche</b></p> <p>Du kannst die Einheiten legen wie du willst. Nur nicht mehr</p>	<p><b>Vereinstraining</b></p> <p>1:00:00</p>	<p><b>Vereinstraining</b></p> <p>1:00:00</p>	<p><b>Running</b></p> <p>0:40:00</p>	<p><b>Stabi + Kraft</b></p> <p>0:45:00</p> <p><b>Vereinstraining</b></p> <p>1:00:00</p>	<p><b>KPL</b></p> <p>1:00:00</p>	<p><b>Road Cycling</b></p> <p>2:00:00</p>