



Dokumentation vom 30.09.2009 bis zum 28.10.2009.

Anteile nach Trainingsbereich (Geplant)

Kompensationsbereich	5:00 h (10.43%)
Grundlagendauer 1 (tief)	0:00 h (0%)
Grundlagendauer 1 (mitte)	6:45 h (14.08%)
Grundlagendauer 1 (hoch)	38:11 h (75.49%)
Grundlagendauer 2	0:00 h (0%)
Entwicklungsbereich Tief	2:38 h (5.49%)
Entwicklungsbereich Hoch	0:11 h (0.38%)
Spitzenbereich	0:00 h (0%)
Spitzenbereich Sekunden (Sprints)	0:00 h (0%)
Wettkampf	0:00 h (0%)

Anteile nach Trainingsbereich (Dokumentiert)

Kompensationsbereich	5:00 h (9.56%)
Grundlagendauer 1 (tief)	0:00 h (0%)
Grundlagendauer 1 (mitte)	8:18 h (15.86%)
Grundlagendauer 1 (hoch)	39:01 h (74.58%)
Grundlagendauer 2	0:00 h (0%)
Entwicklungsbereich Tief	2:38 h (5.03%)
Entwicklungsbereich Hoch	0:11 h (0.35%)
Spitzenbereich	0:00 h (0%)
Spitzenbereich Sekunden (Sprints)	0:00 h (0%)
Wettkampf	0:00 h (0%)

Energie:

Mechanische Energie:	2786.44 kJ
----------------------	------------

Summen:

Geplante Stunden:	50:45
Gesamtzahl der Stunden:	55:08

Stunden

$\bar{\sigma}$	8:52
$\bar{\sigma}_L$	46:16

Distanz:

$\bar{\sigma}$	238,80 km
$\bar{\sigma}_L$	1.368,85 km

Höhenmeter:

$\bar{\sigma}$	805 m
$\bar{\sigma}_L$	129 m

Durchschnittswerte:

Geschwindigkeit:	
$\bar{\sigma}$	26,92 km/h
$\bar{\sigma}_L$	29,58 km/h