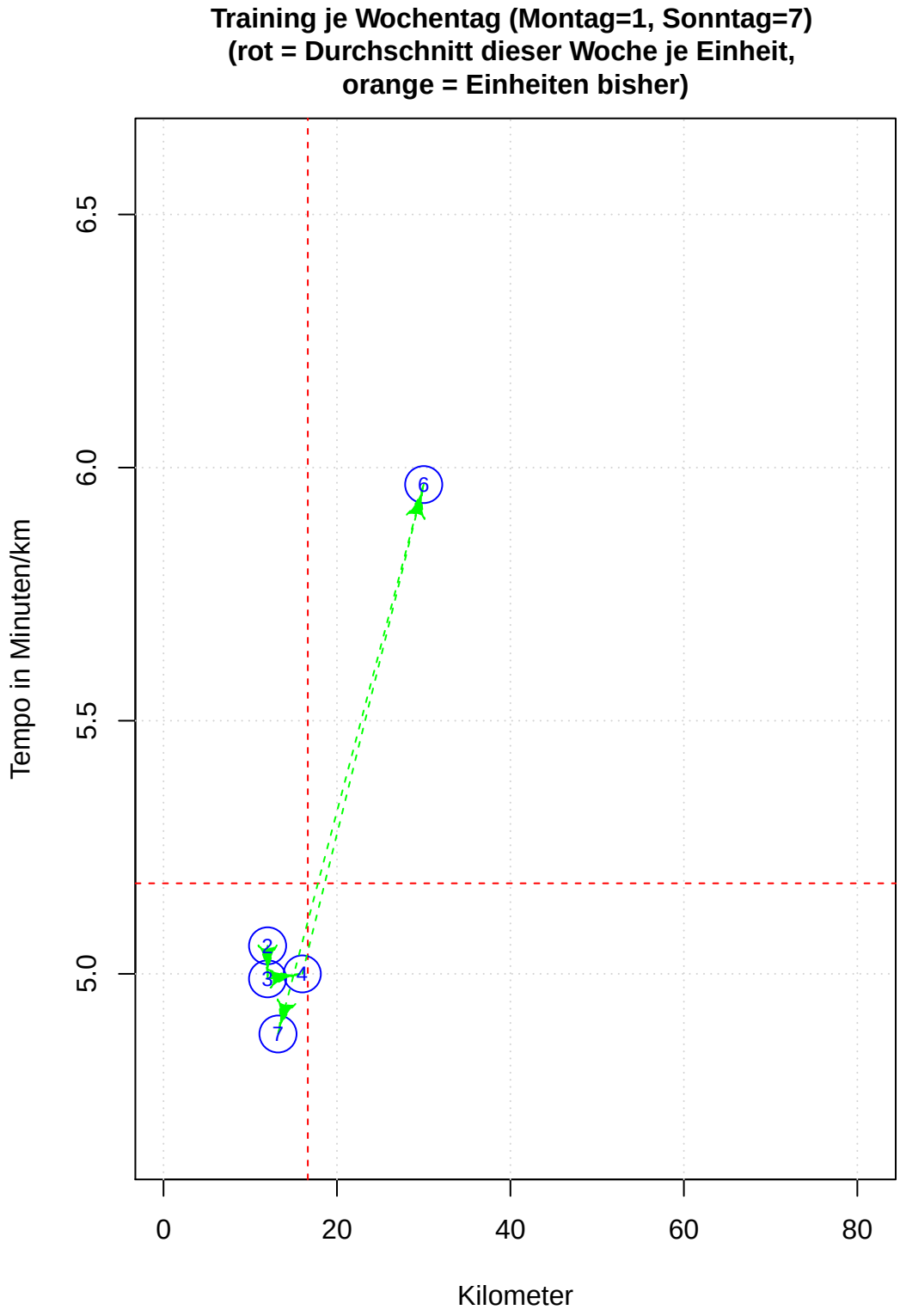
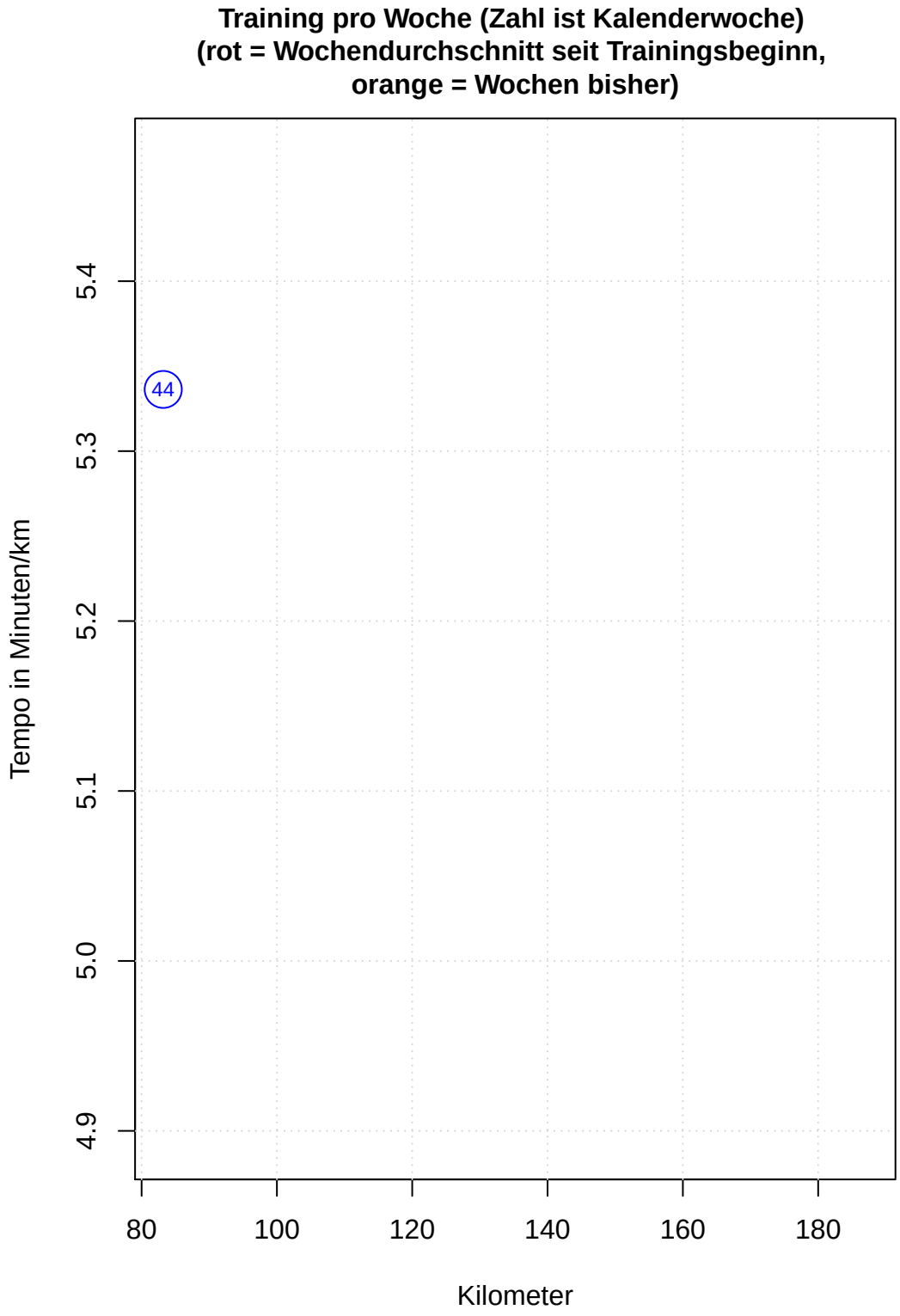
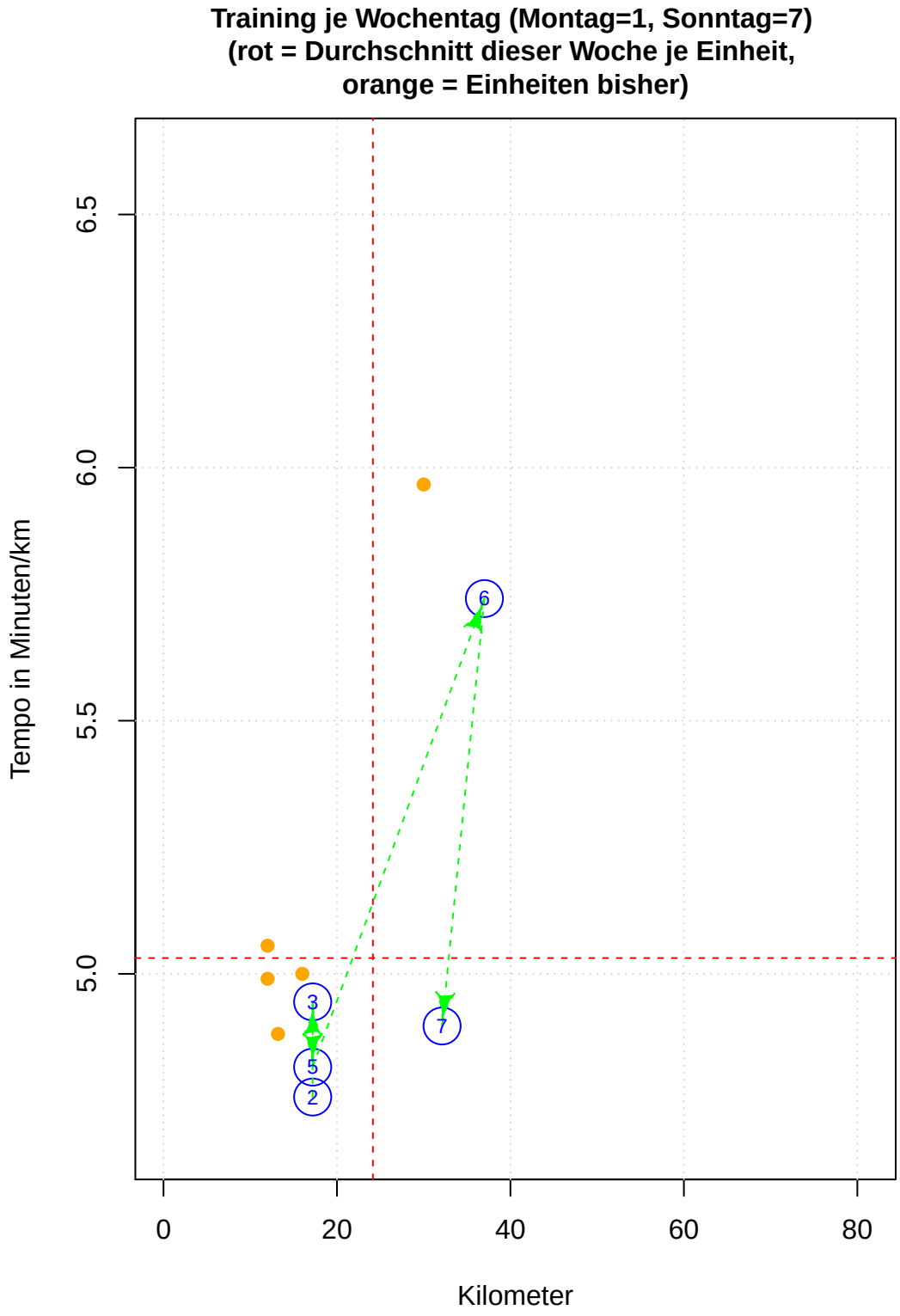
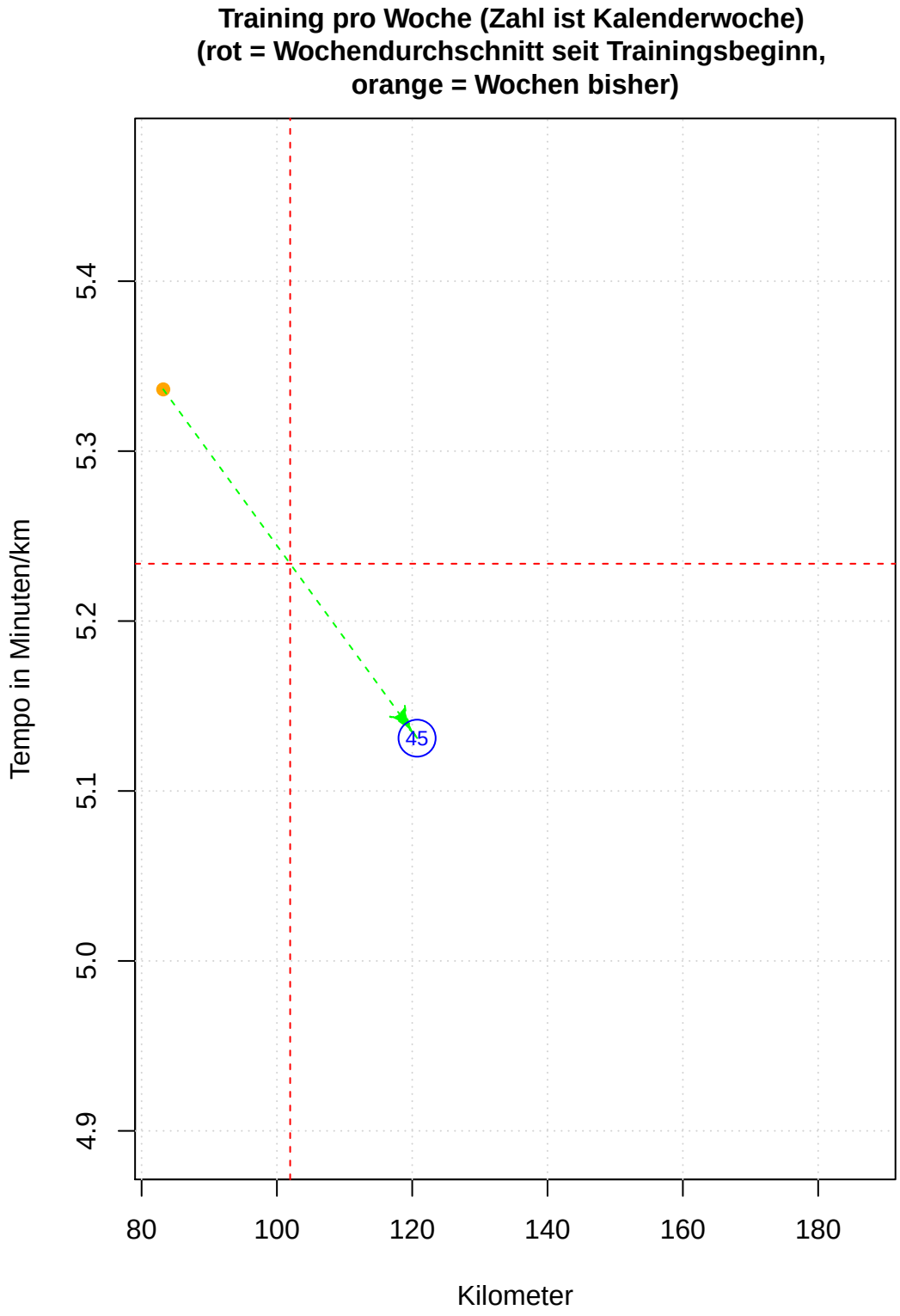
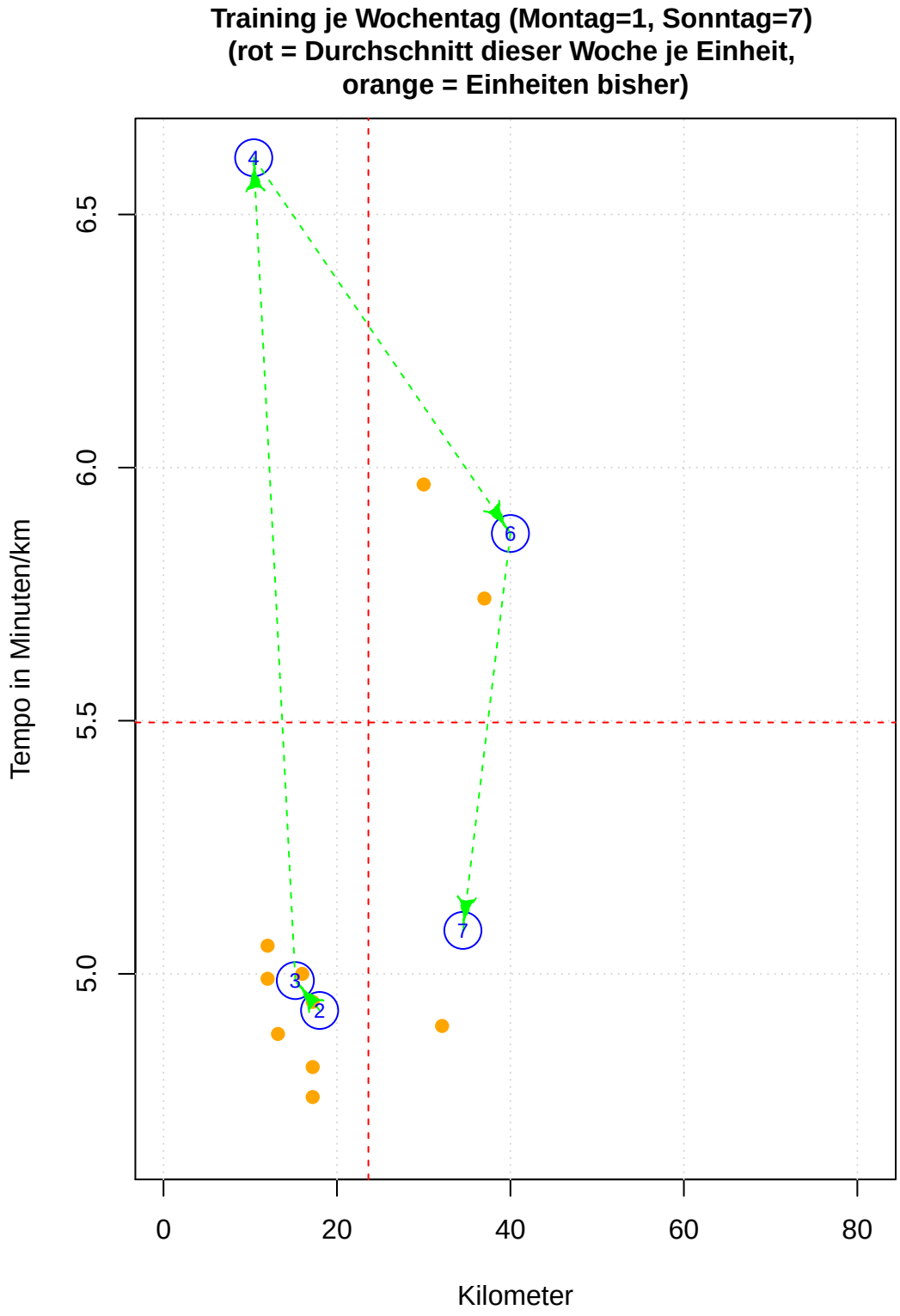
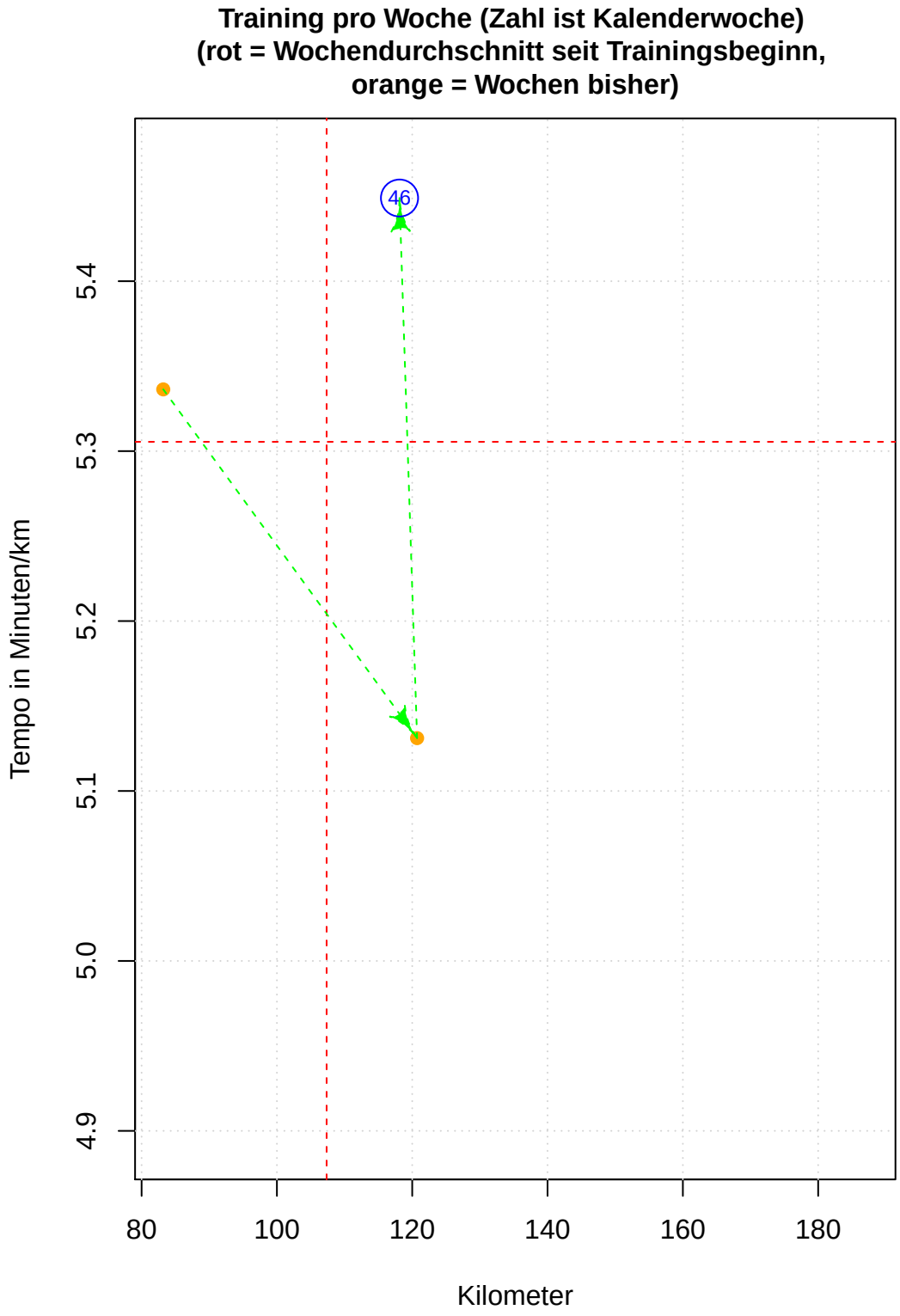

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
6.5
6.0
5.5
5.0
0
20
40
60
80
Kilometer
6
2
3
4
7

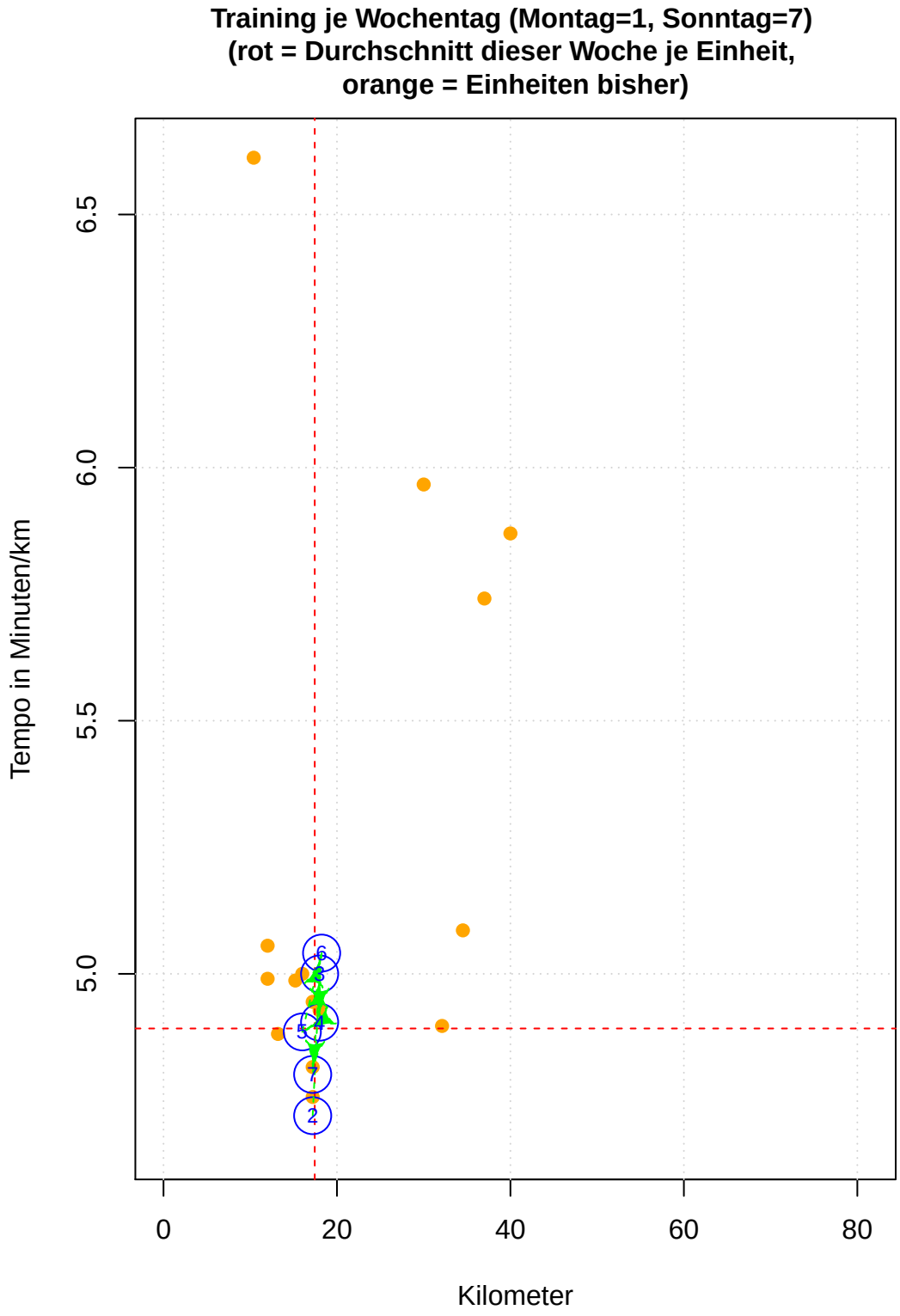

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
5.4
5.3
5.2
5.1
5.0
4.9
80
100
120
140
160
180
Kilometer
44

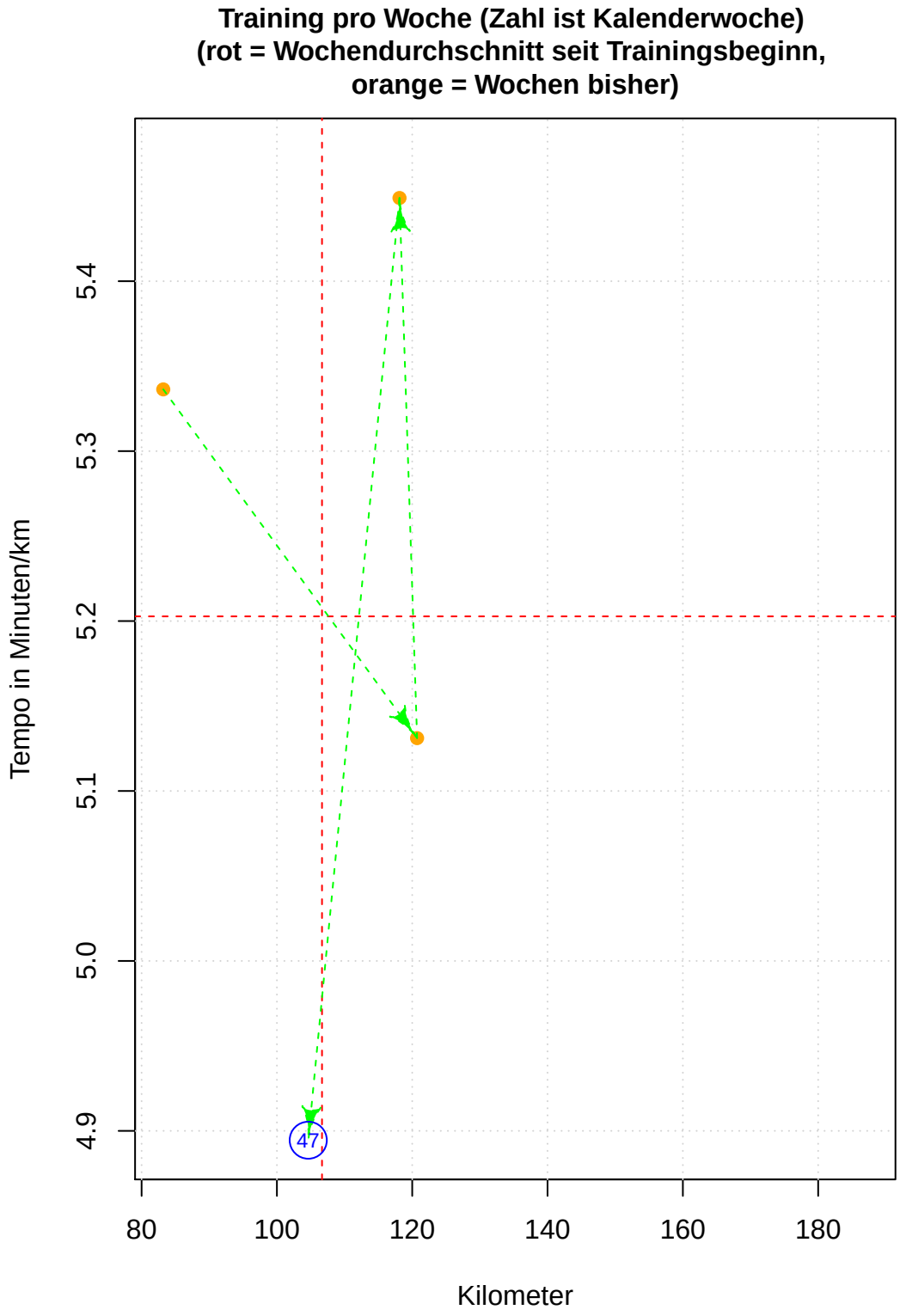

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
6.5
6.0
5.5
5.0
0
20
40
60
80
Kilometer
6
3
7
5
2

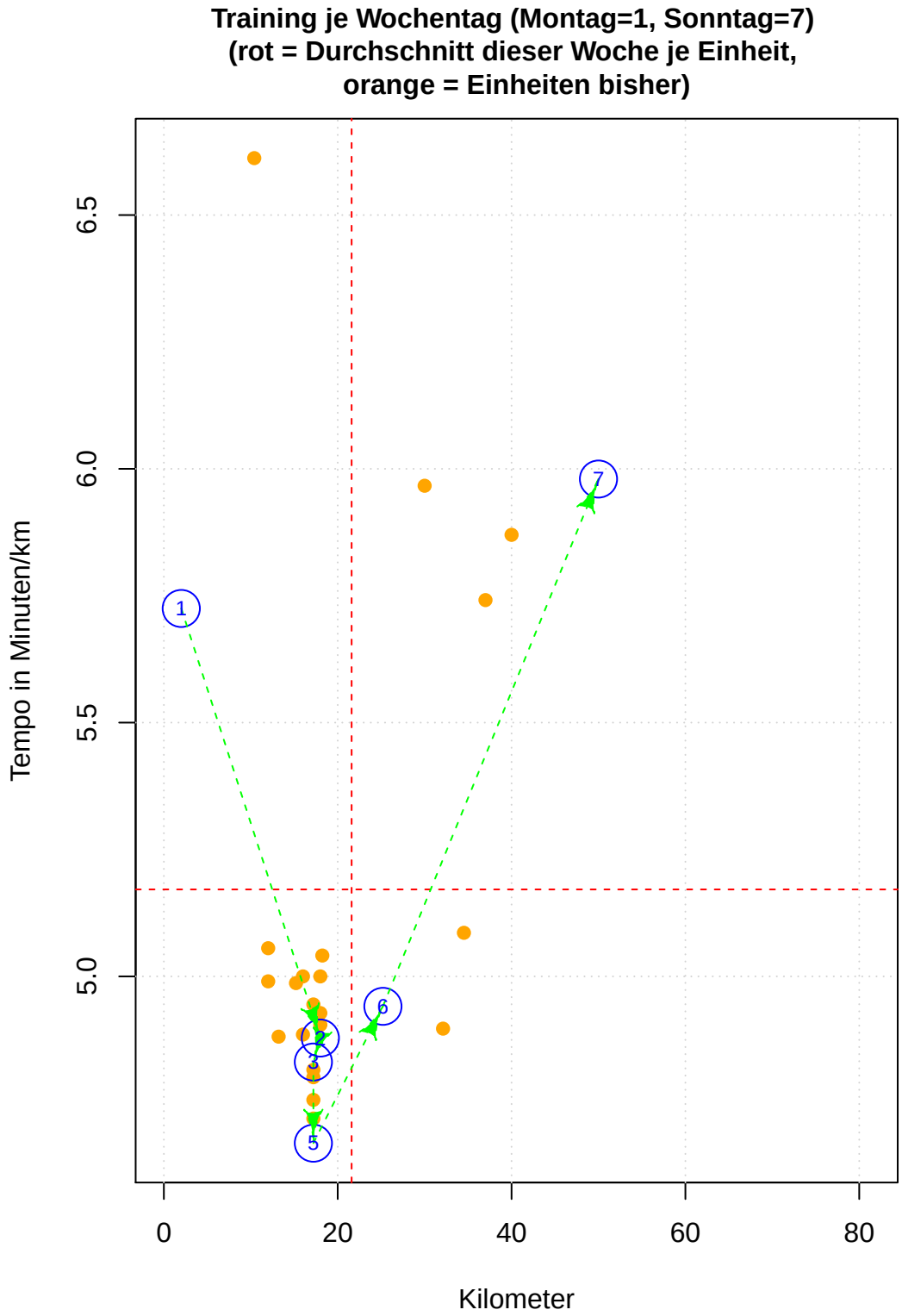

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
5.4
5.3
5.2
5.1
5.0
4.9
80
100
120
140
160
180
Kilometer
45

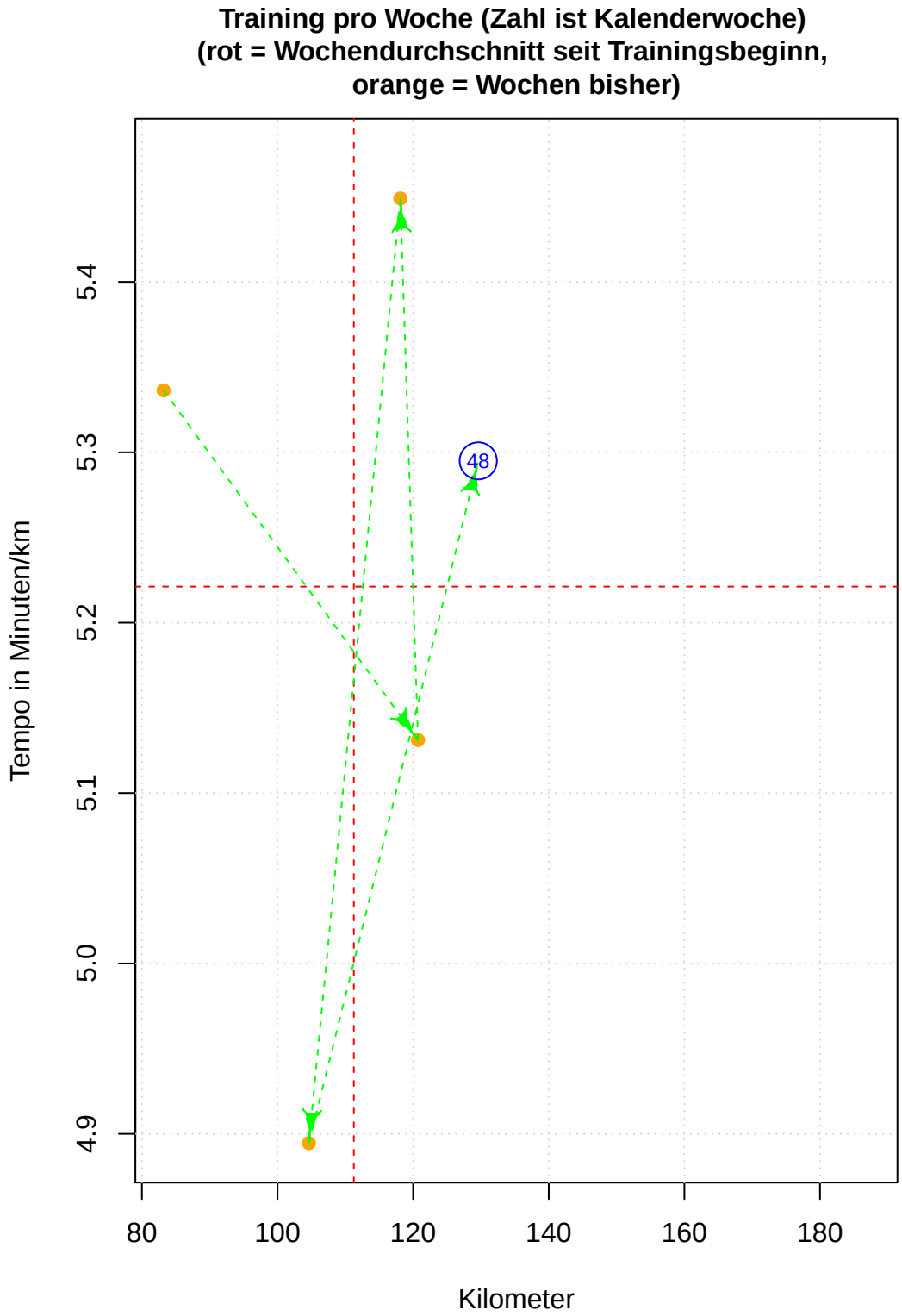

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
6.5
6.0
5.5
5.0
0
20
40
60
80
4
6
7
3
2

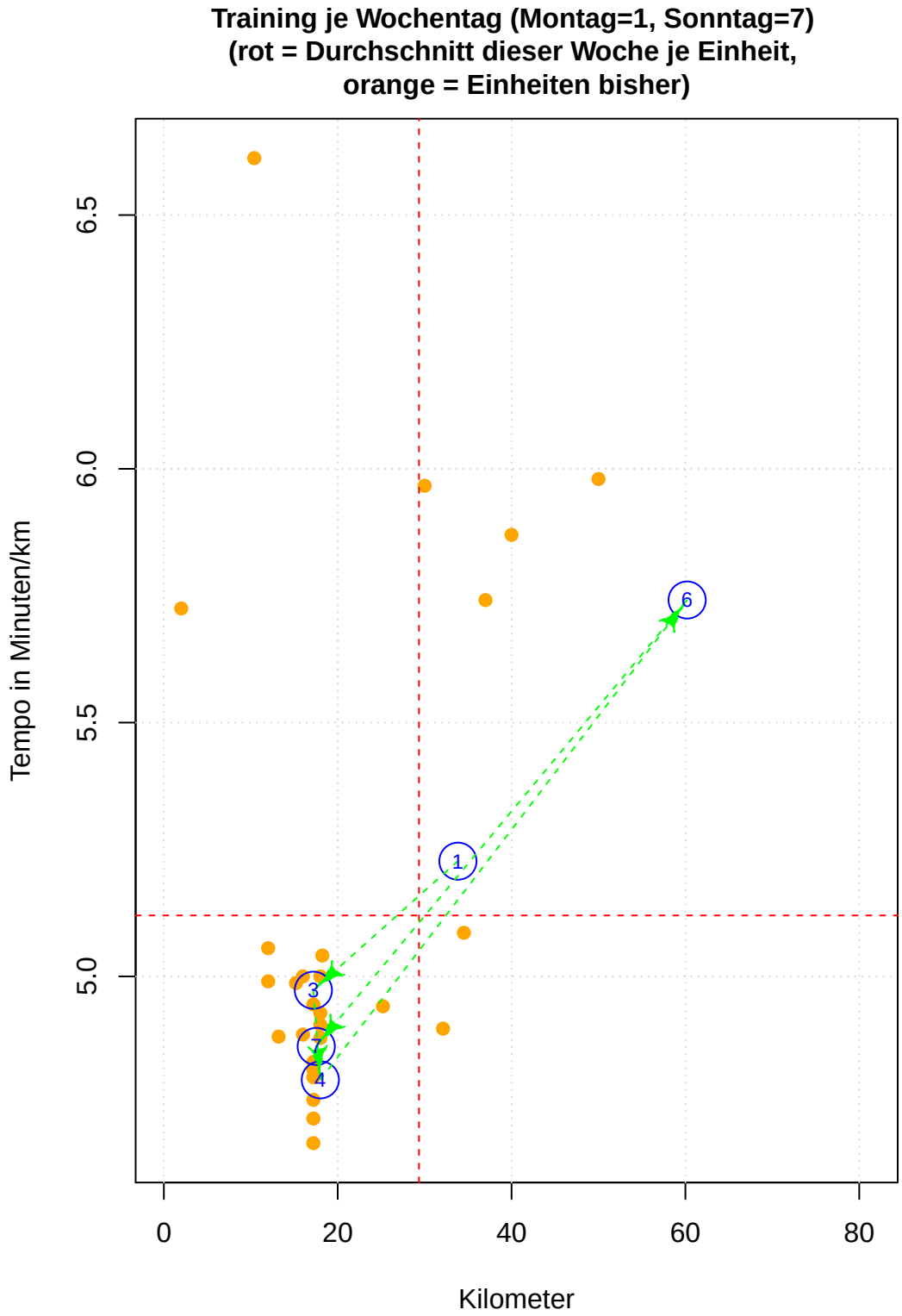

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5.4
5.3
5.2
5.1
5.0
4.9
80
100
120
140
160
180
46

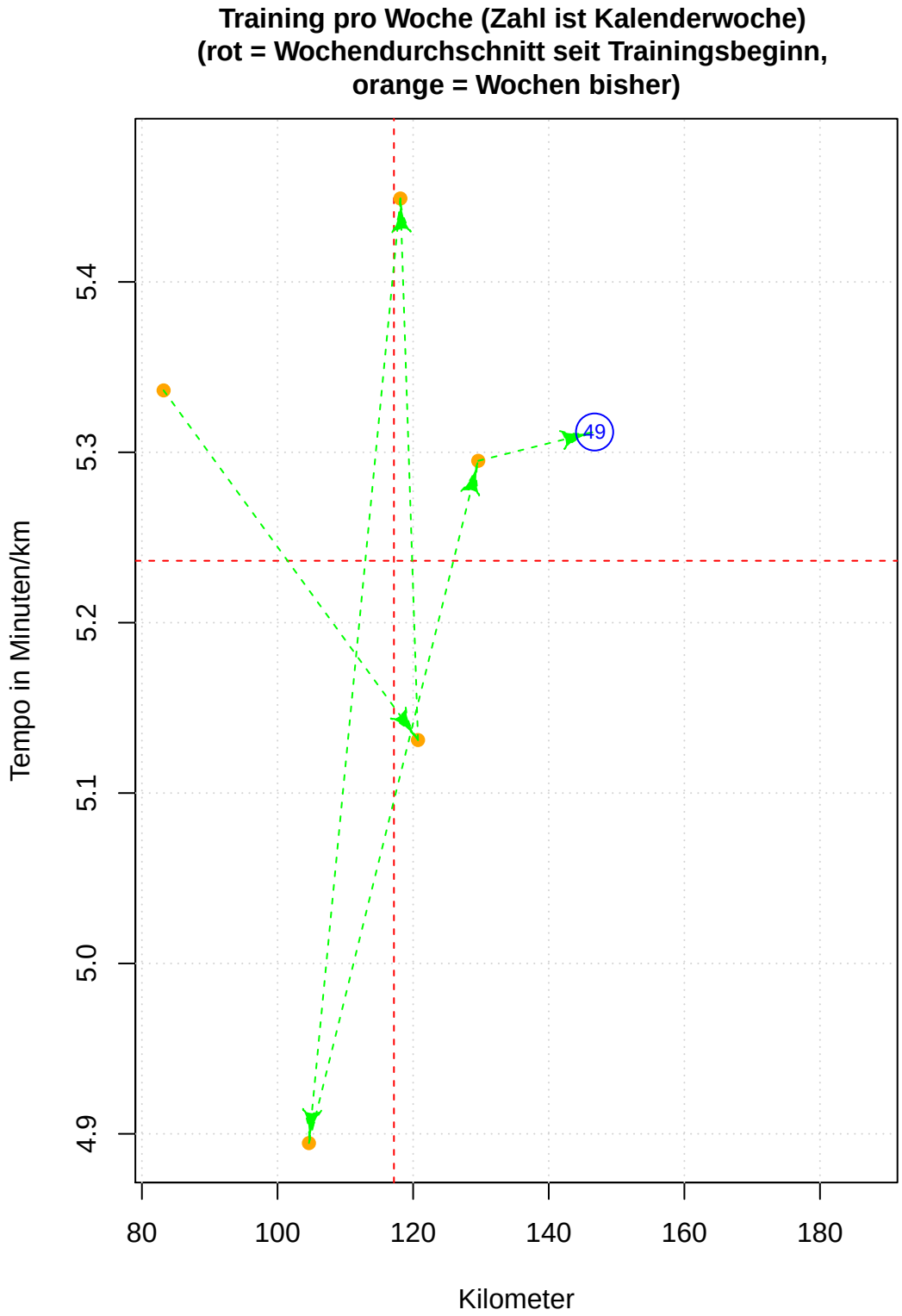

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
6.5
6.0
5.5
5.0
0
20
40
60
80
Kilometer
6
3
4
5
7
2

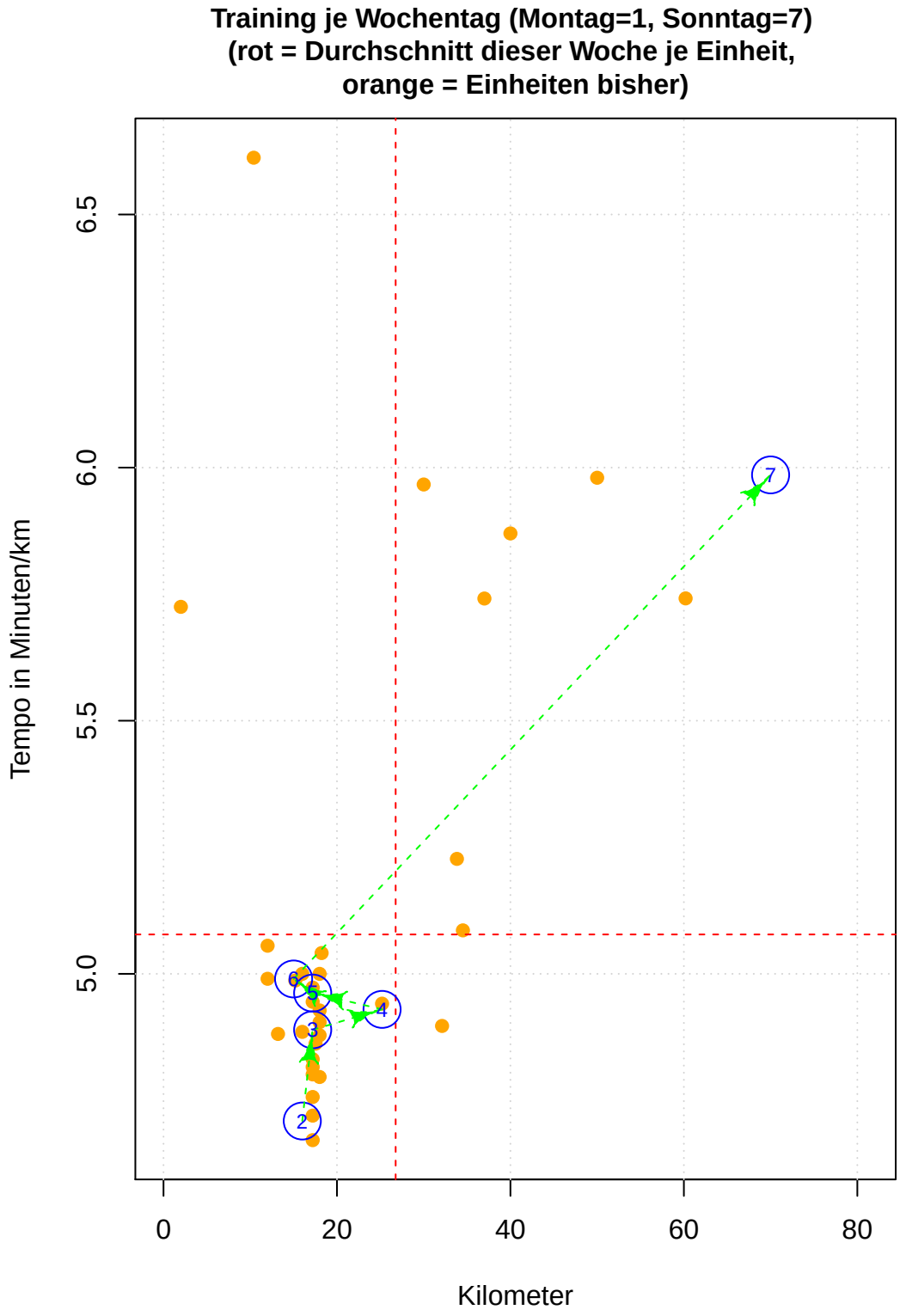

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
5.4
5.3
5.2
5.1
5.0
4.9
80
100
120
140
160
180
Kilometer
47

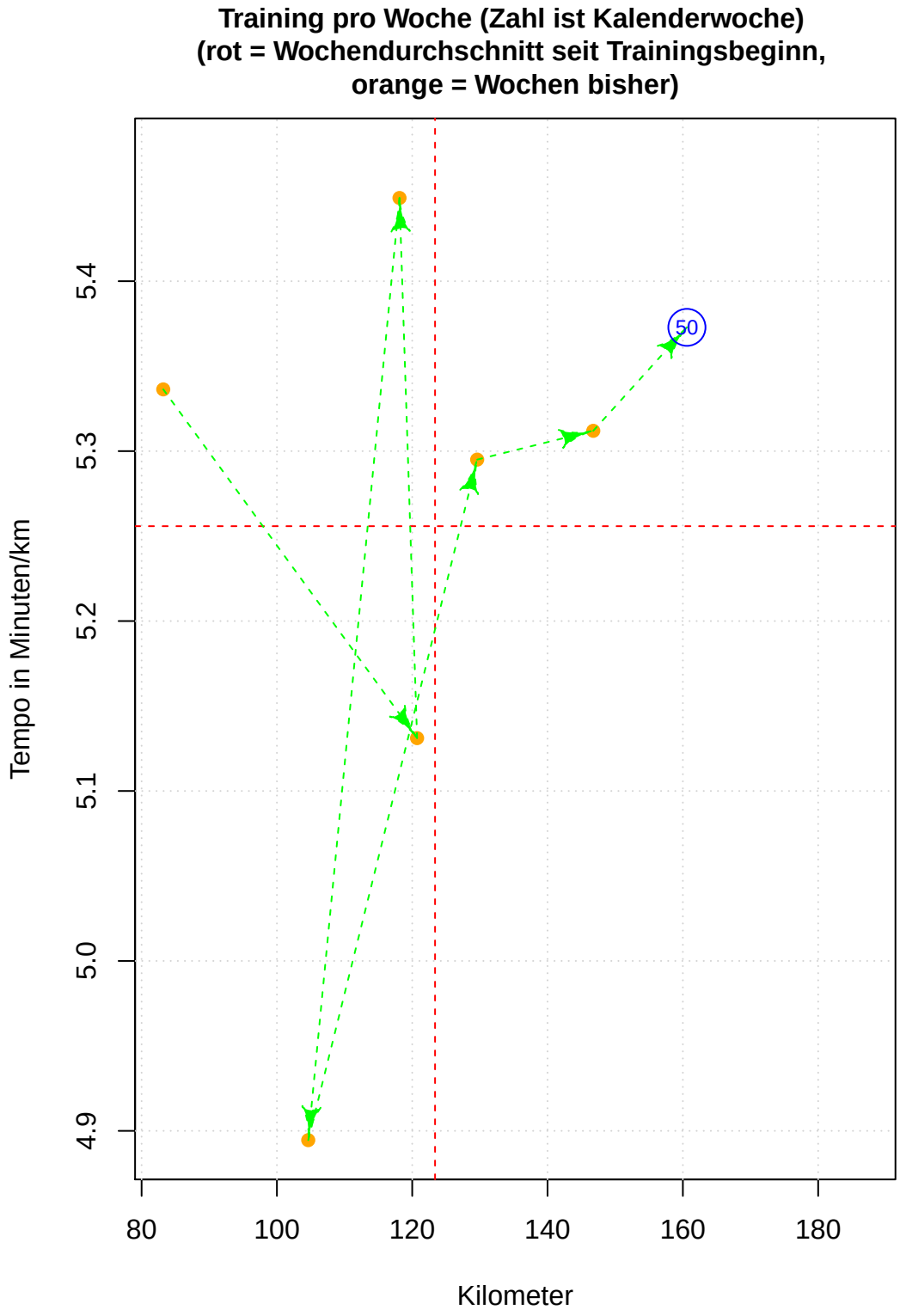

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
6.5
6.0
5.5
5.0
0
20
40
60
80
1
2
3
5
6
7

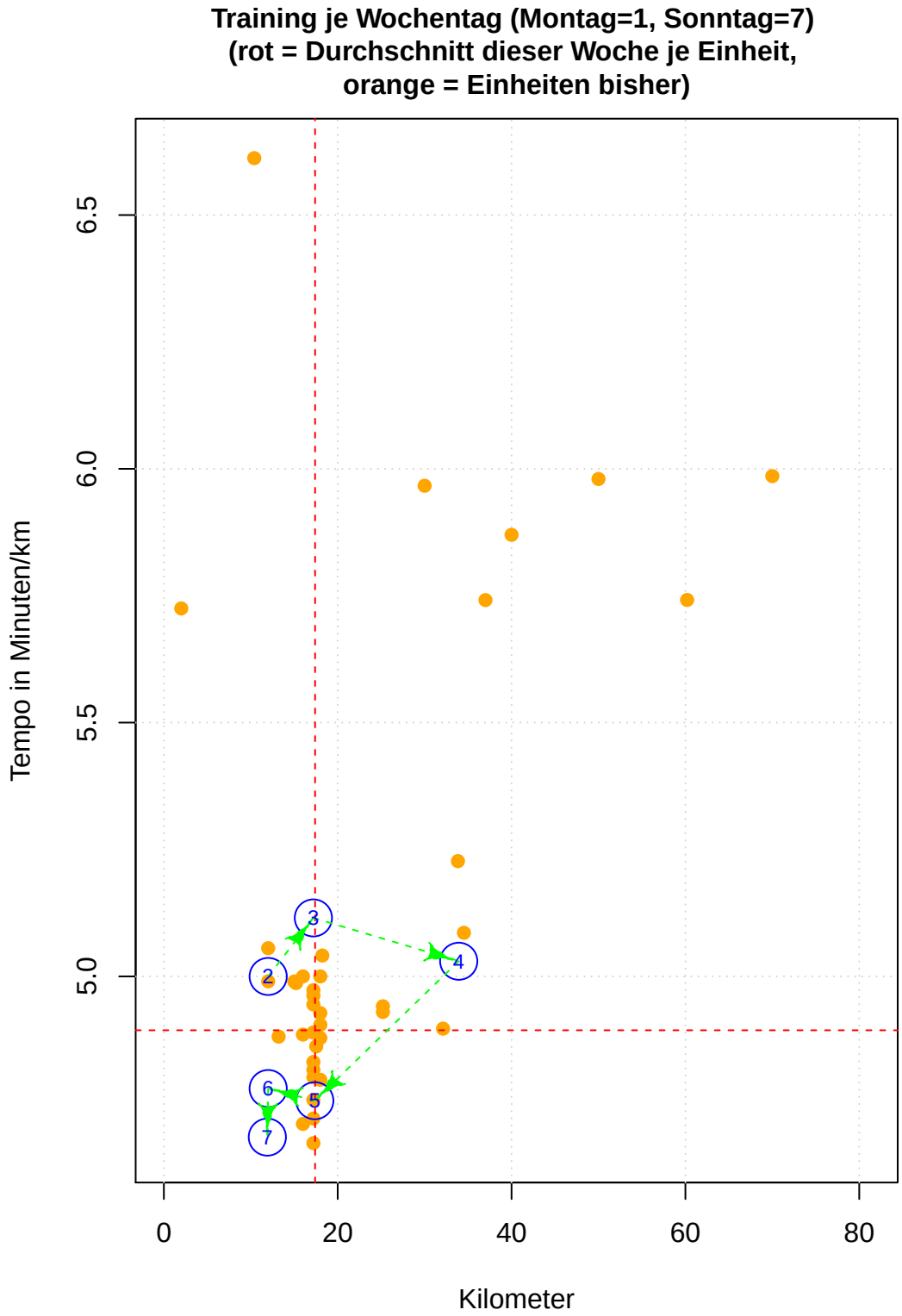

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5.4
5.3
5.2
5.1
5.0
4.9
80
100
120
140
160
180
48

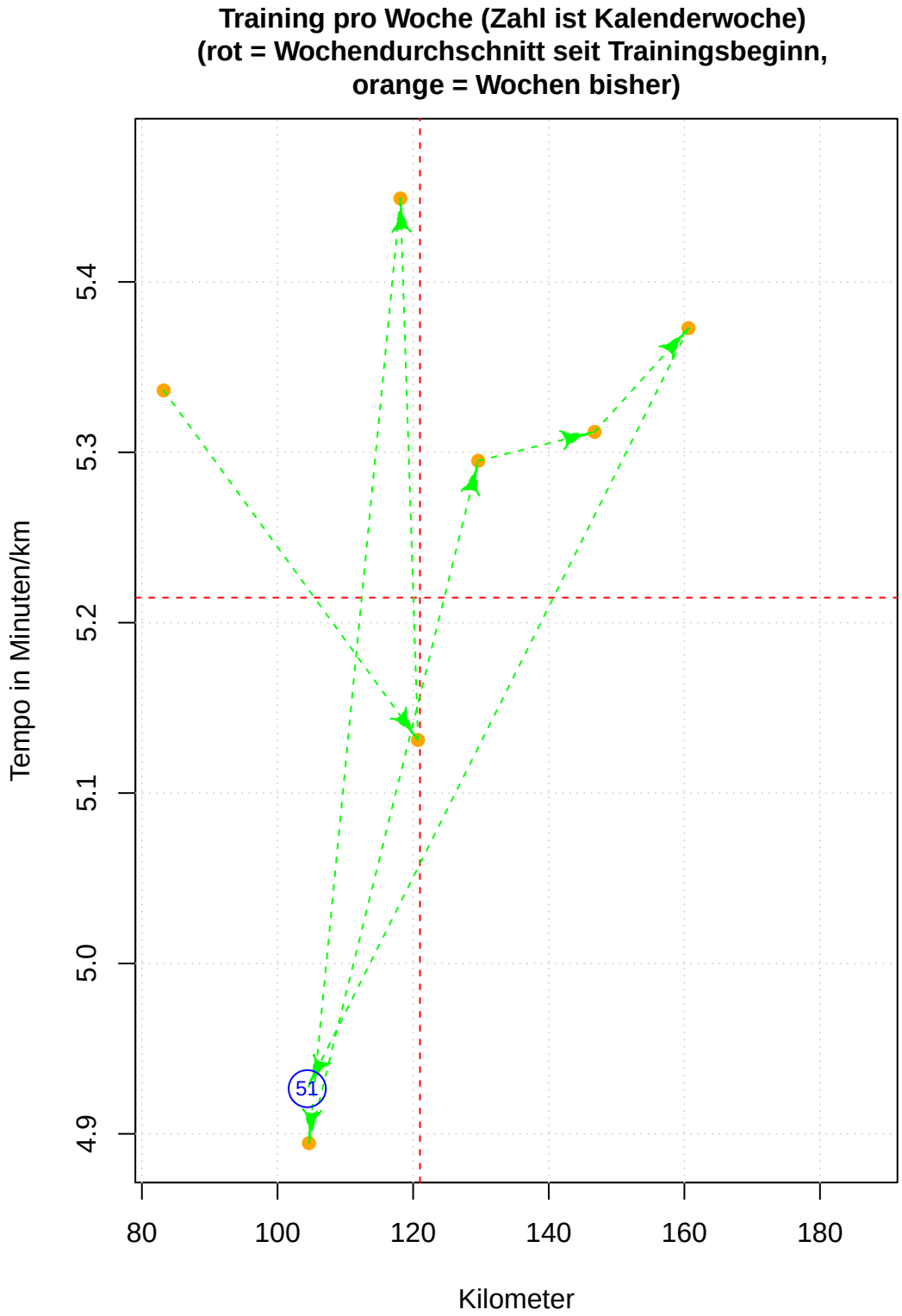

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
6.5
6.0
5.5
5.0
0
20
40
60
80
6
1
3
7
4

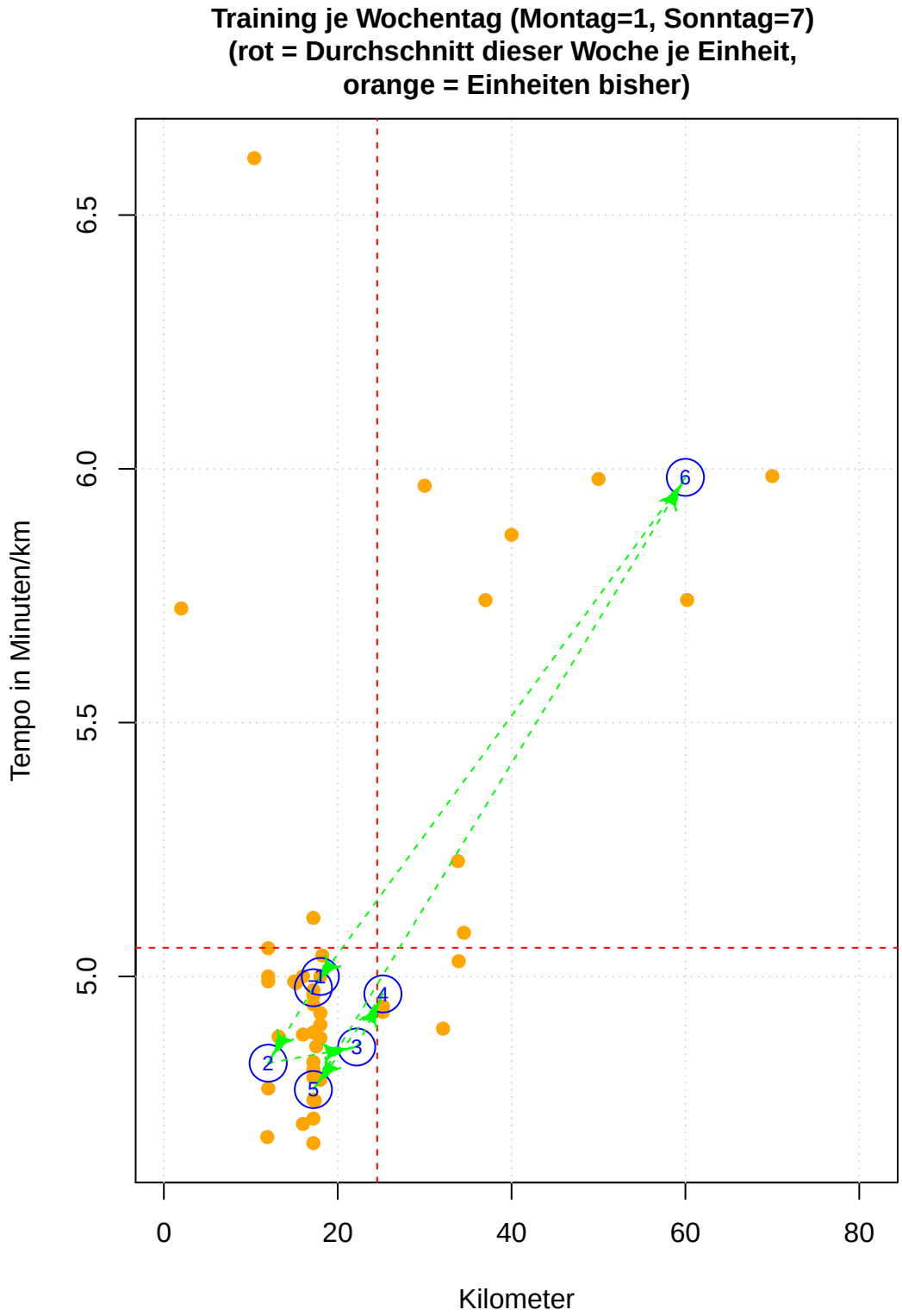

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5.4
5.3
5.2
5.1
5.0
4.9
80
100
120
140
160
180
49

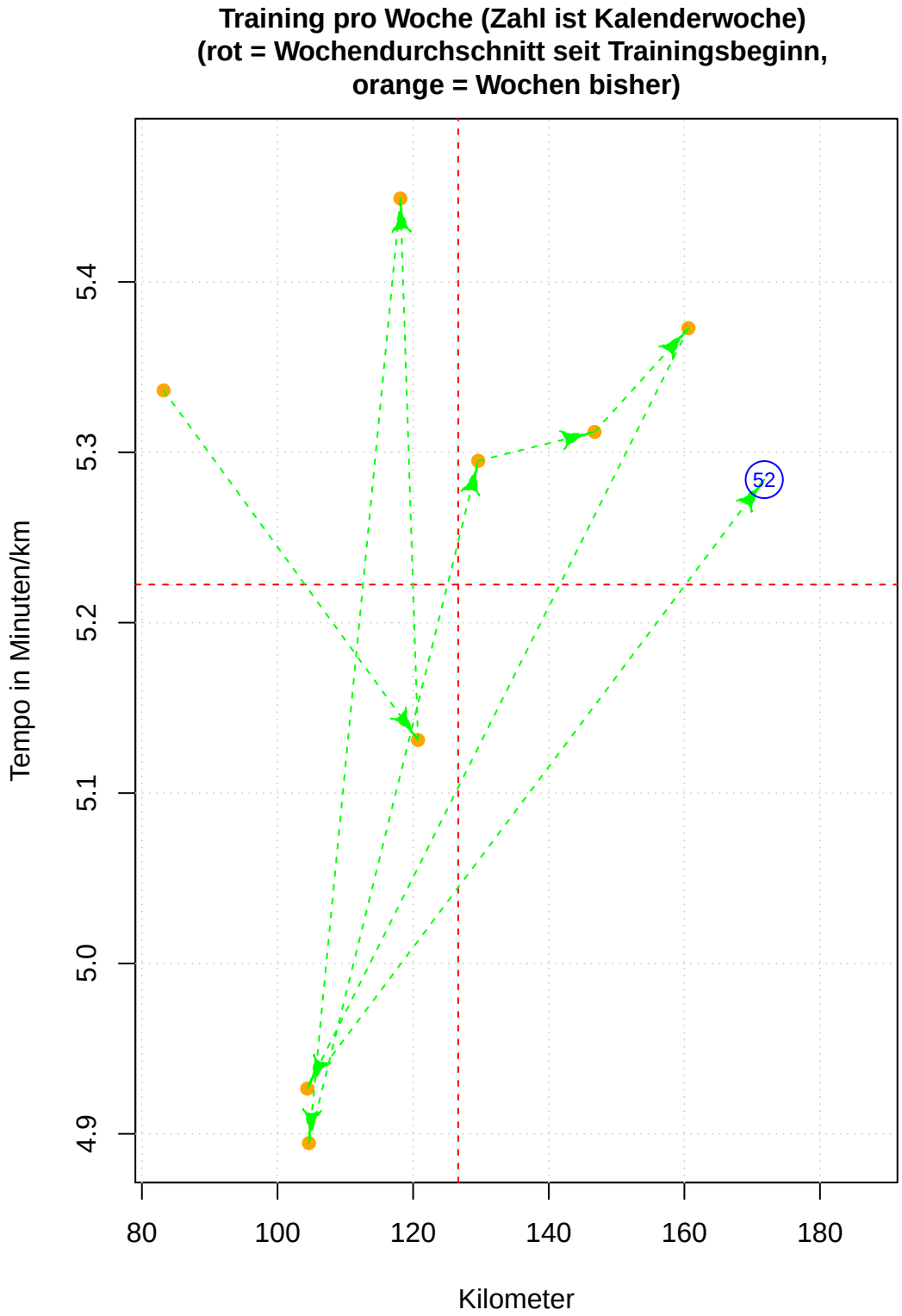

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
6.5
6.0
5.5
5.0
0
20
40
60
80
7
6
5
4
3
2

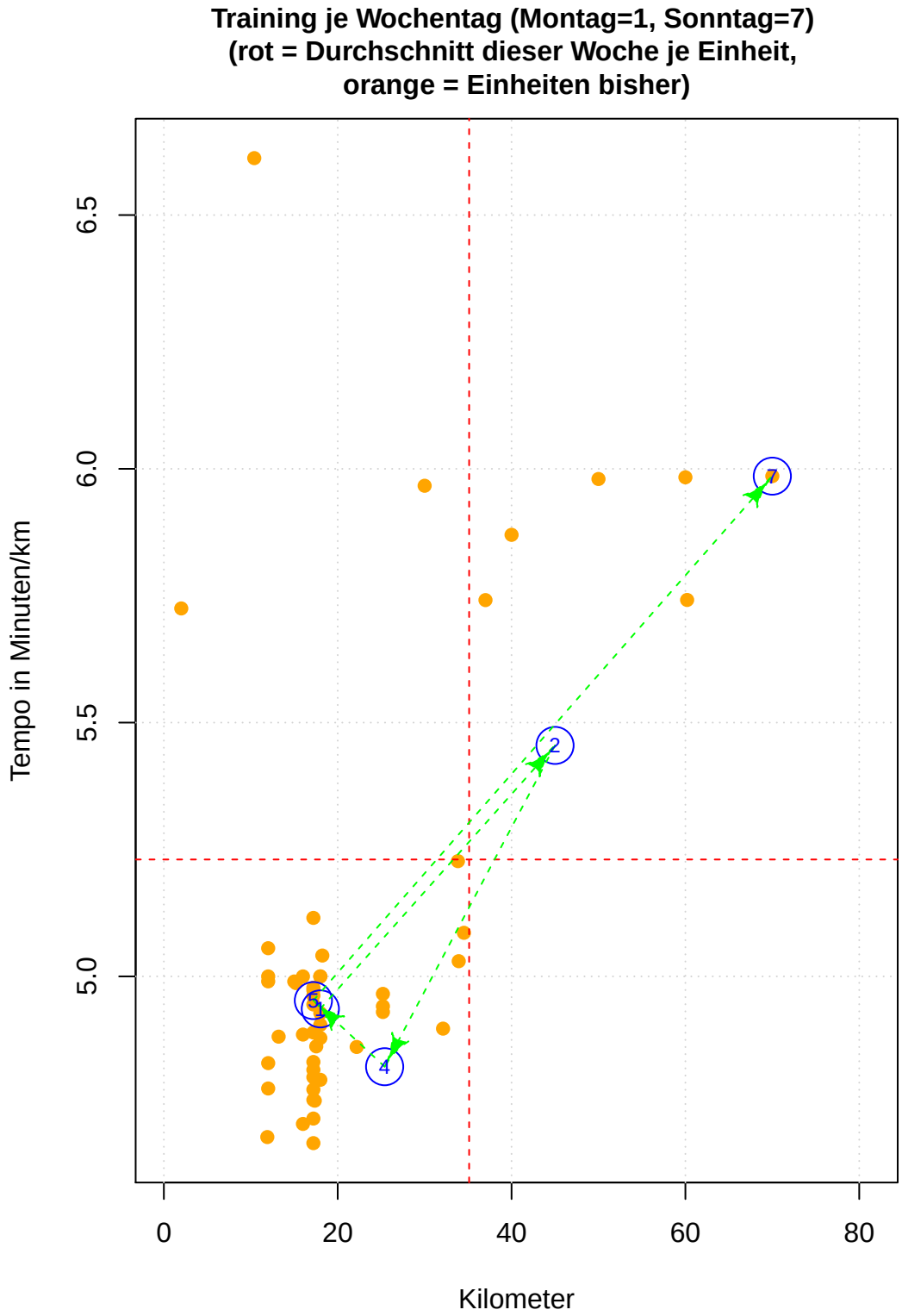

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5.4
5.3
5.2
5.1
5.0
4.9
80
100
120
140
160
180
50

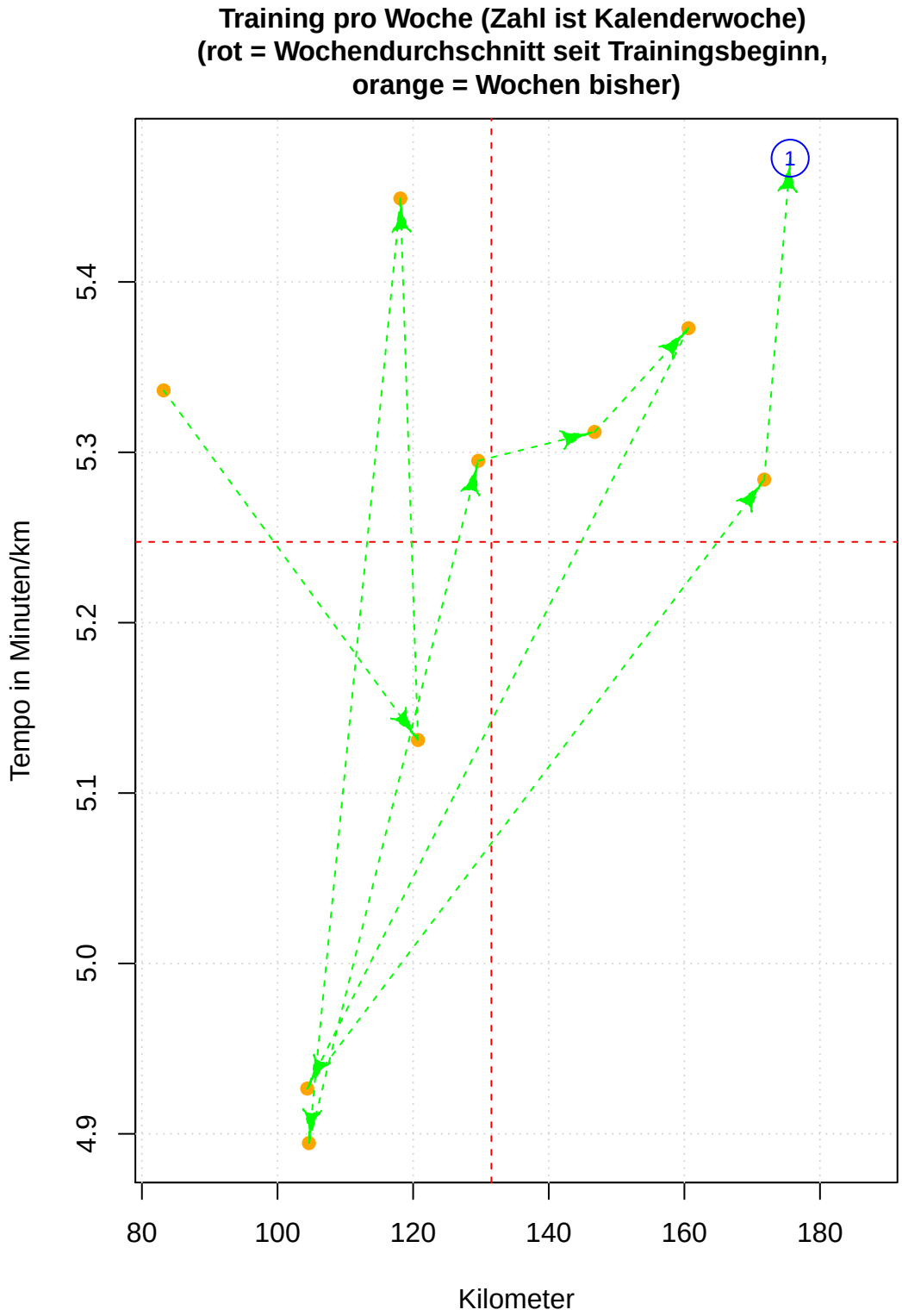

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
6.5
6.0
5.5
5.0
0
20
40
60
80
2
3
4
5
6
7

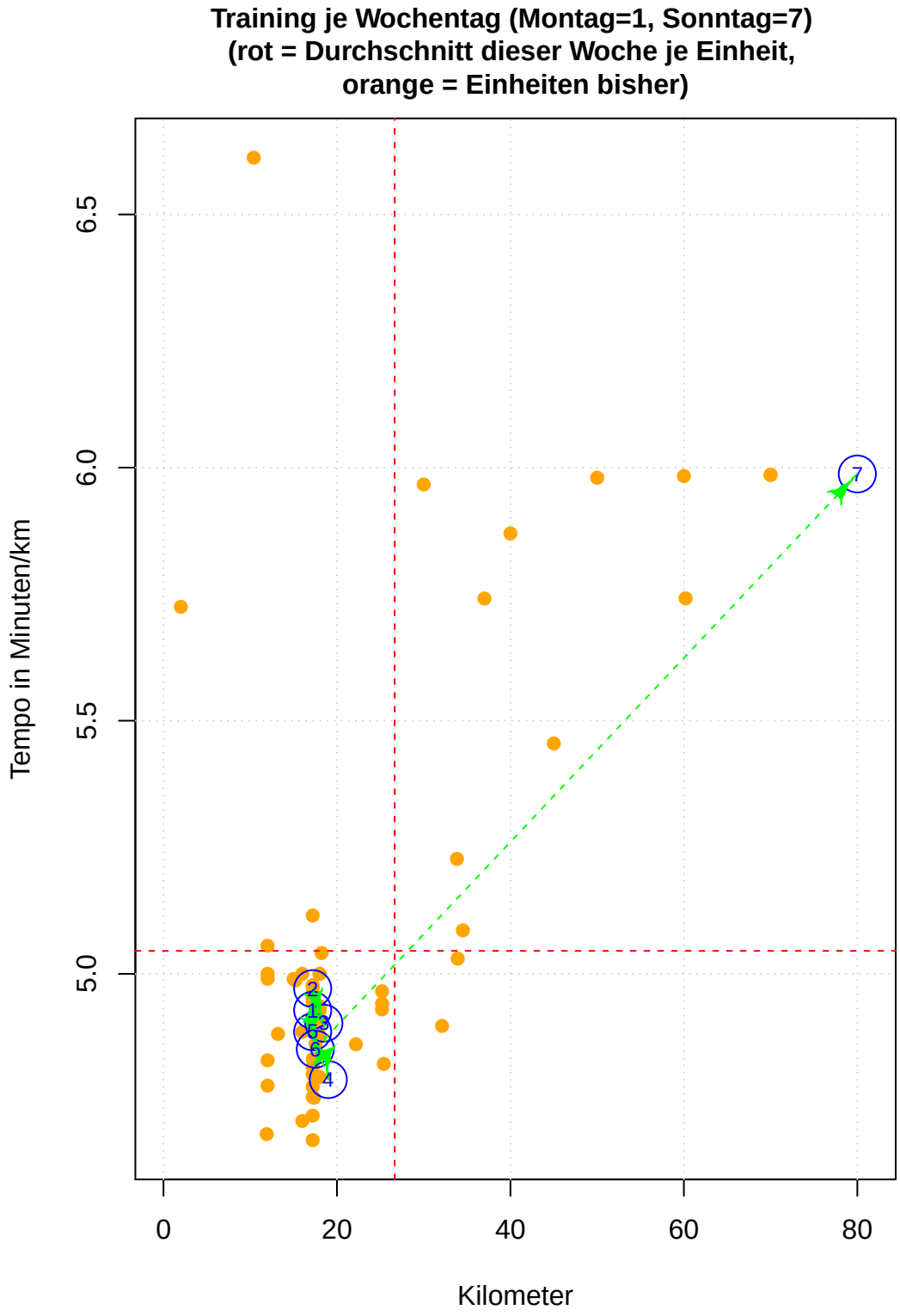

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5.4
5.3
5.2
5.1
5.0
4.9
80
100
120
140
160
180
51

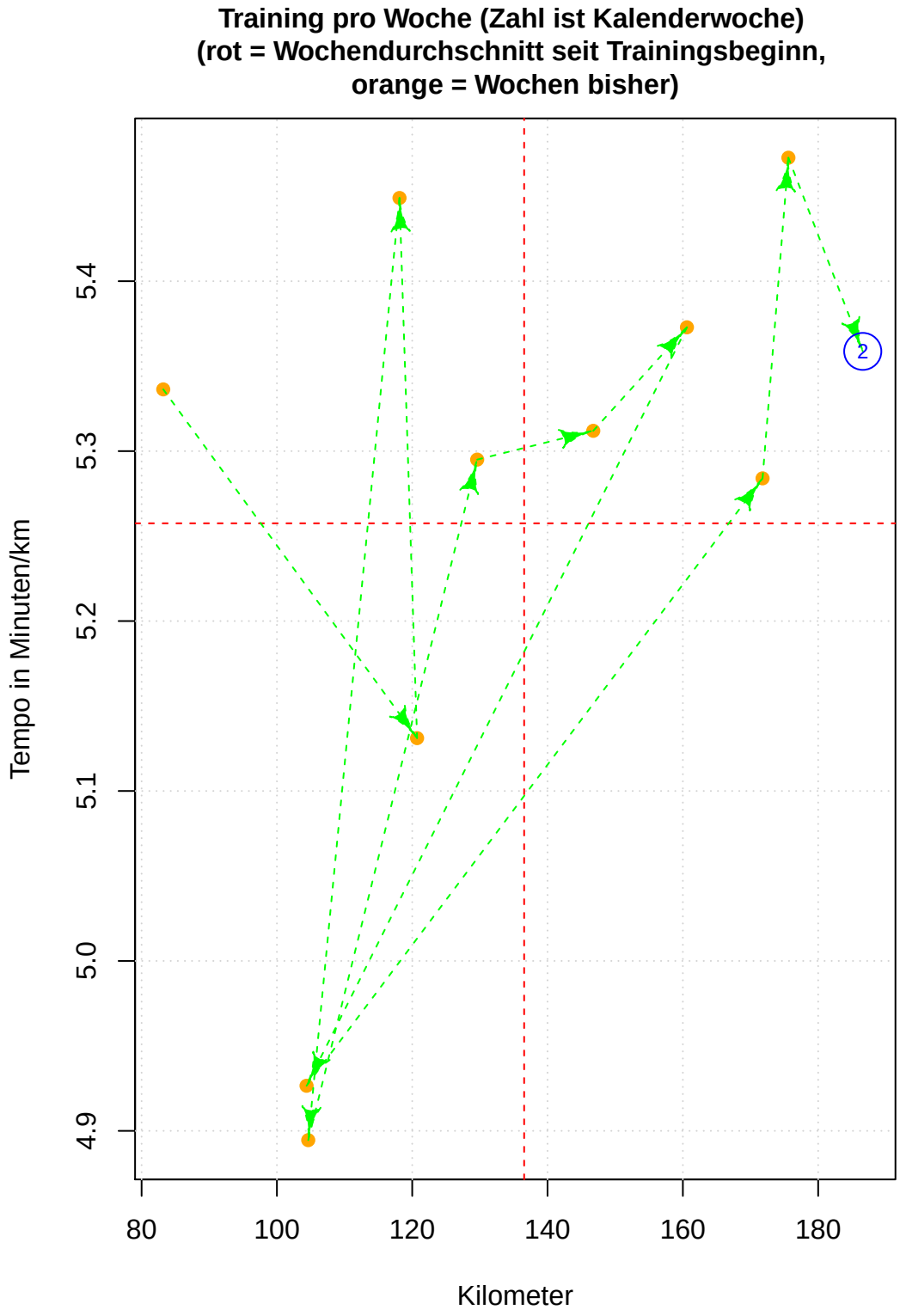

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
6.5
6.0
5.5
5.0
0
20
40
60
80
1
2
3
4
5
6

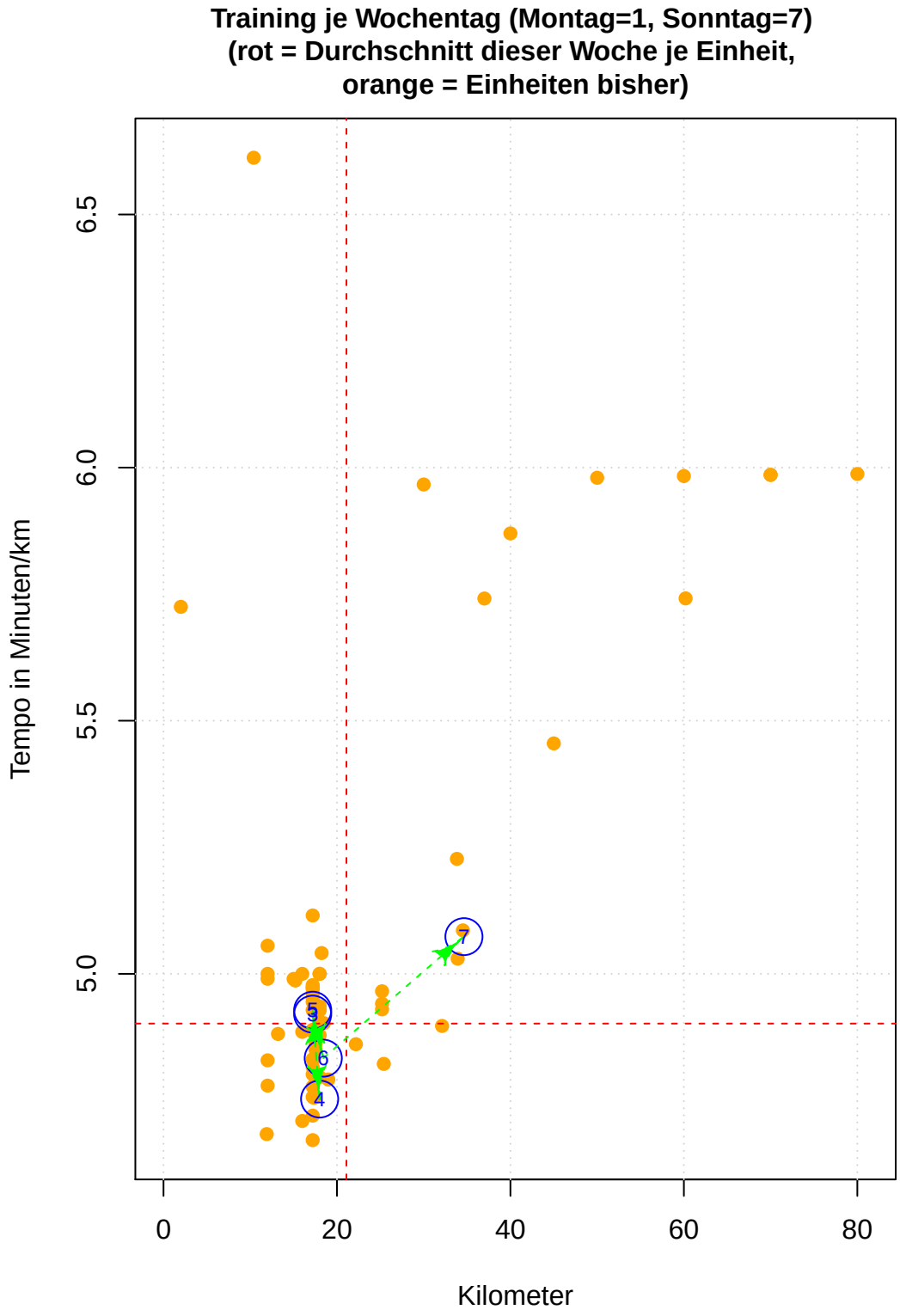

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5.4
5.3
5.2
5.1
5.0
4.9
80
100
120
140
160
180
52

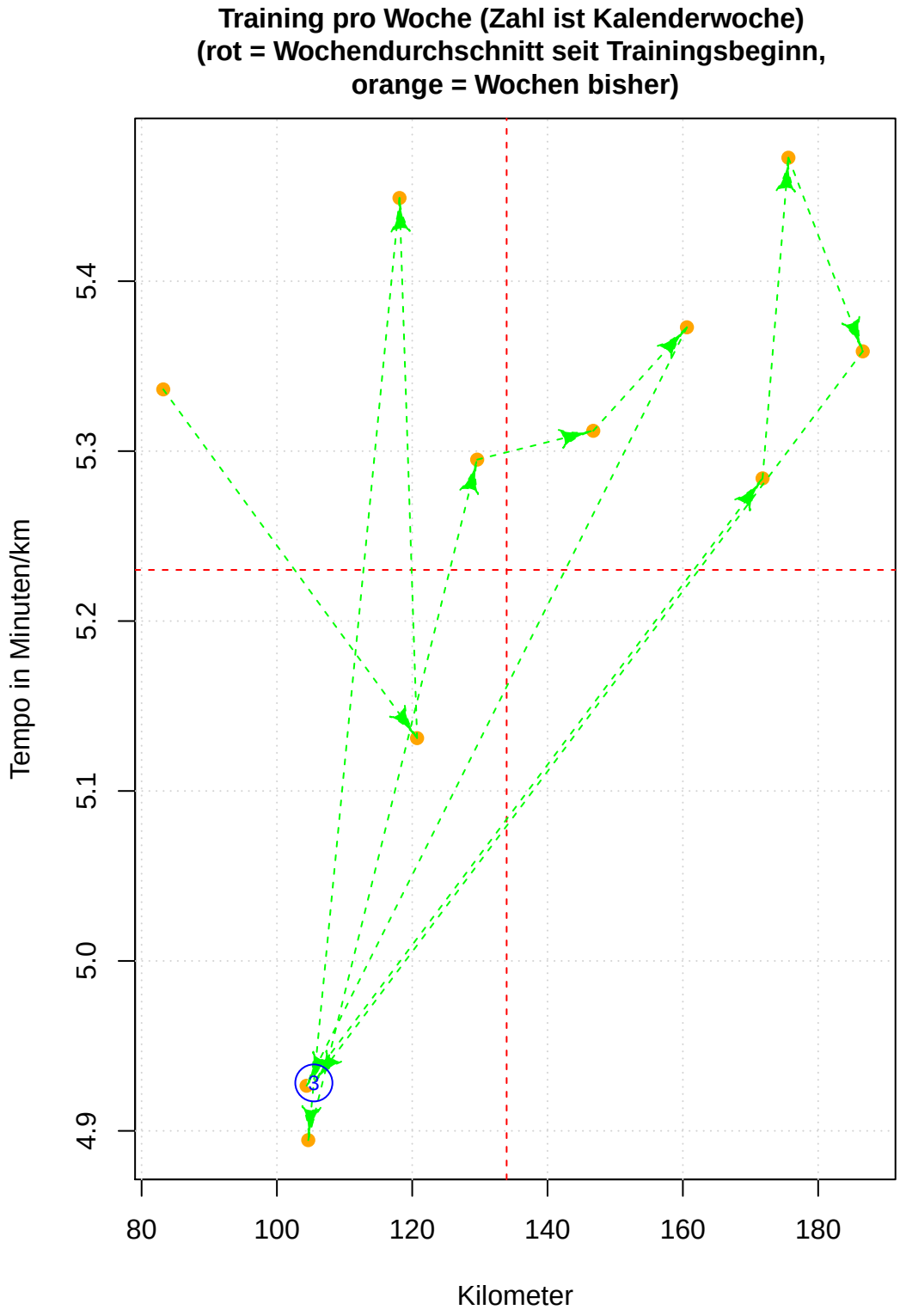

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
6.5
6.0
5.5
5.0
0
20
40
60
80
Kilometer
7
2
5
1
4

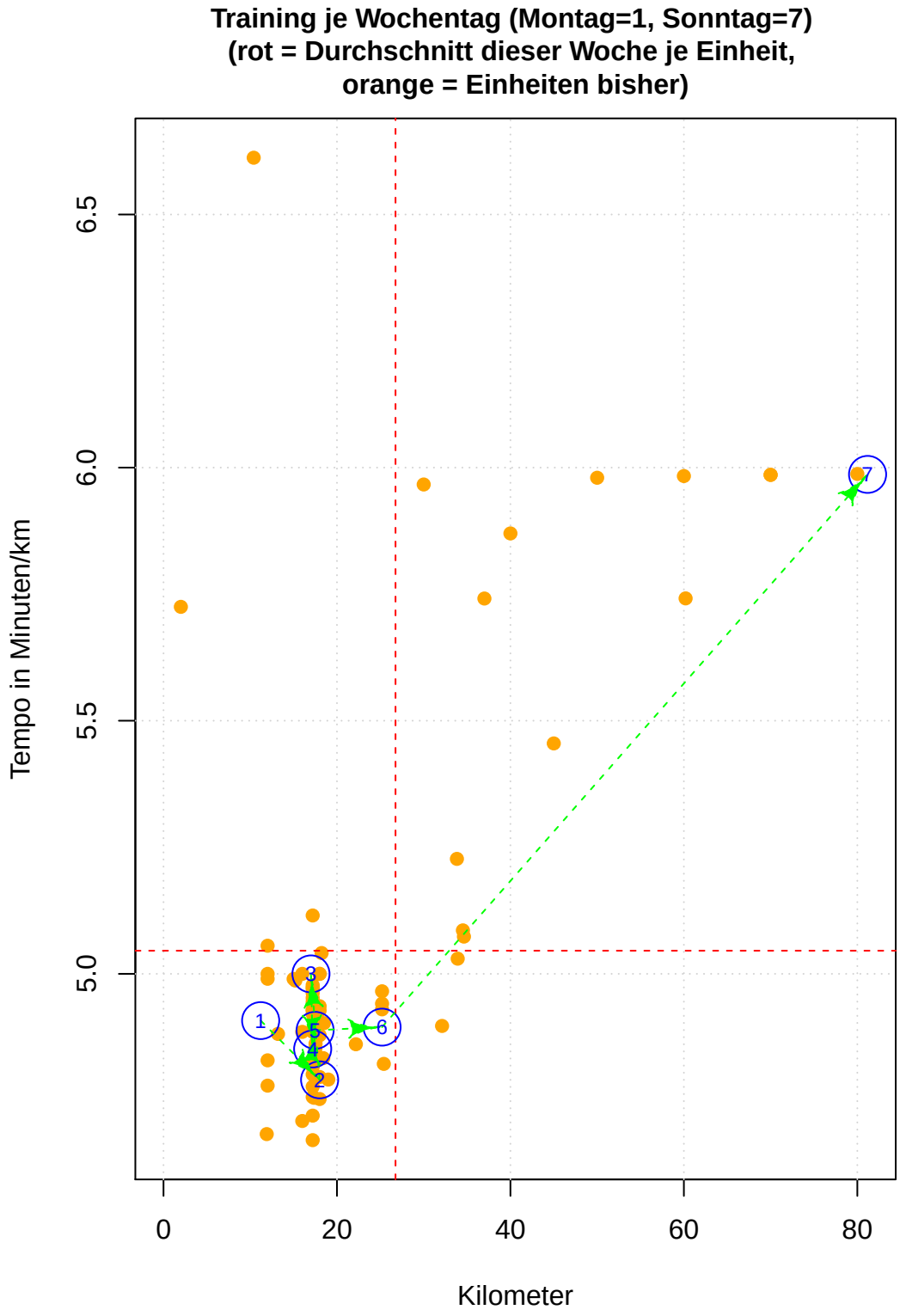

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
5.4
5.3
5.2
5.1
5.0
4.9
80
100
120
140
160
180
Kilometer
1

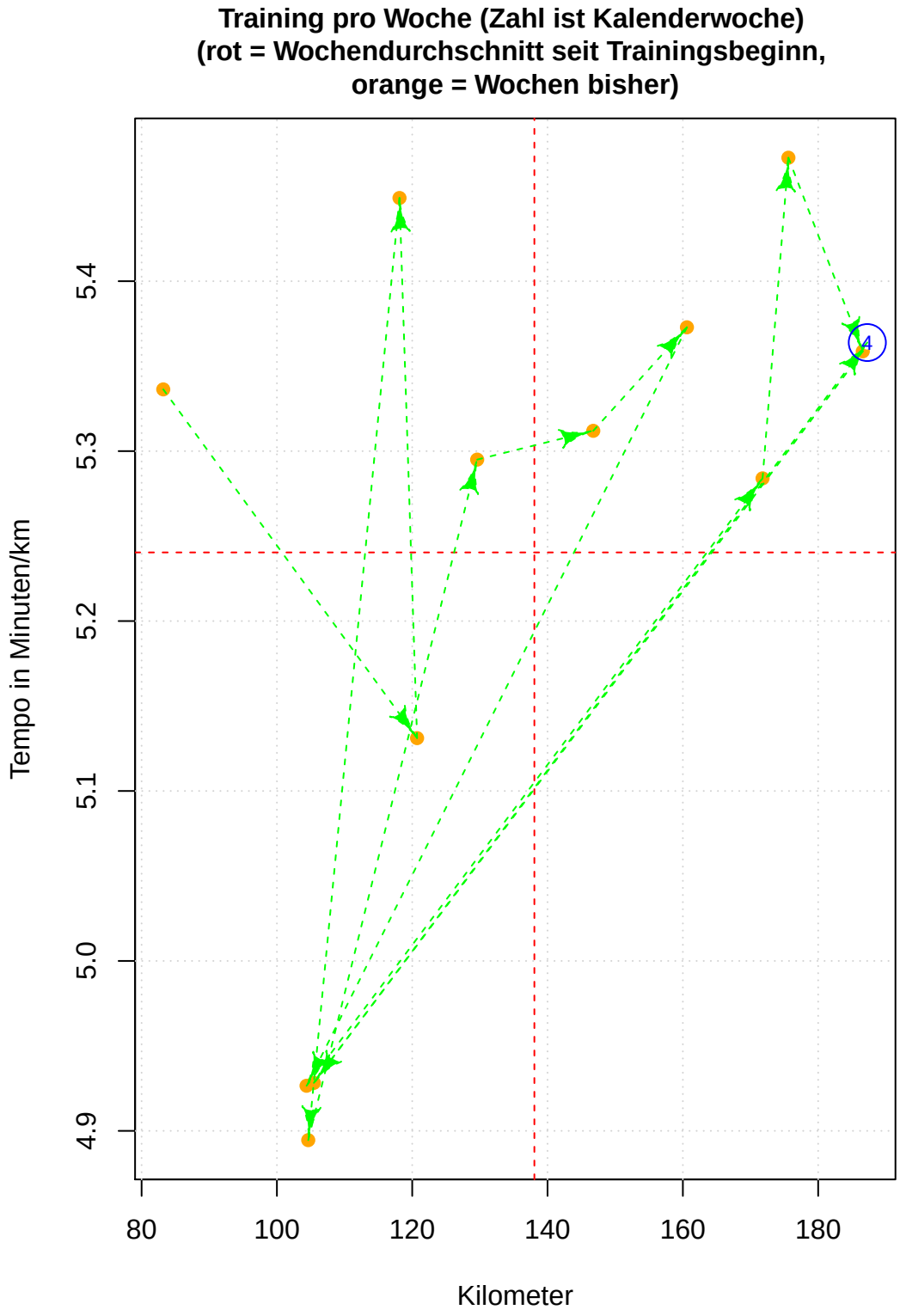

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
6.5
6.0
5.5
5.0
0
20
40
60
80
7
2
1
3
6
4

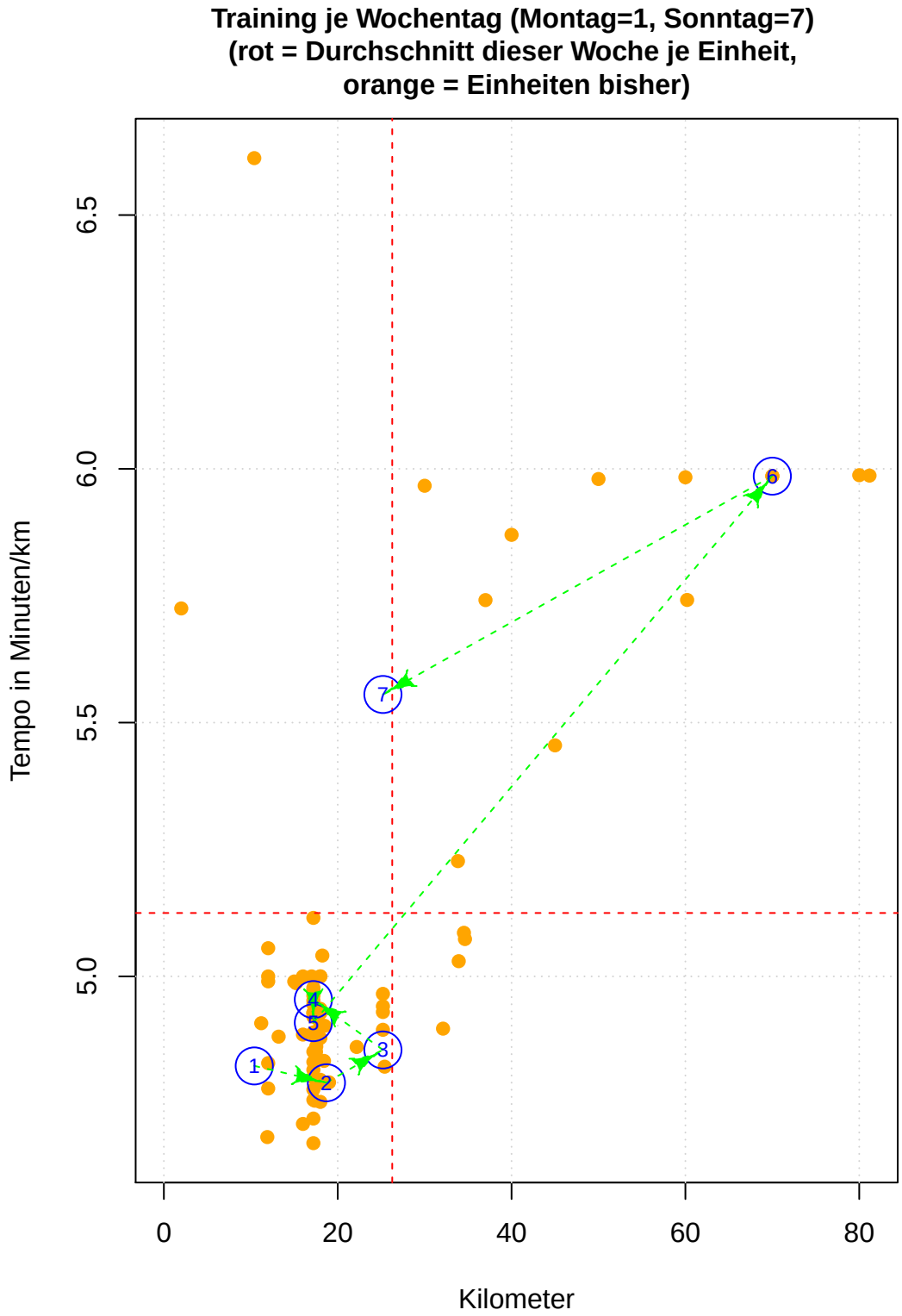

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5.4
5.3
5.2
5.1
5.0
4.9
80
100
120
140
160
180
2

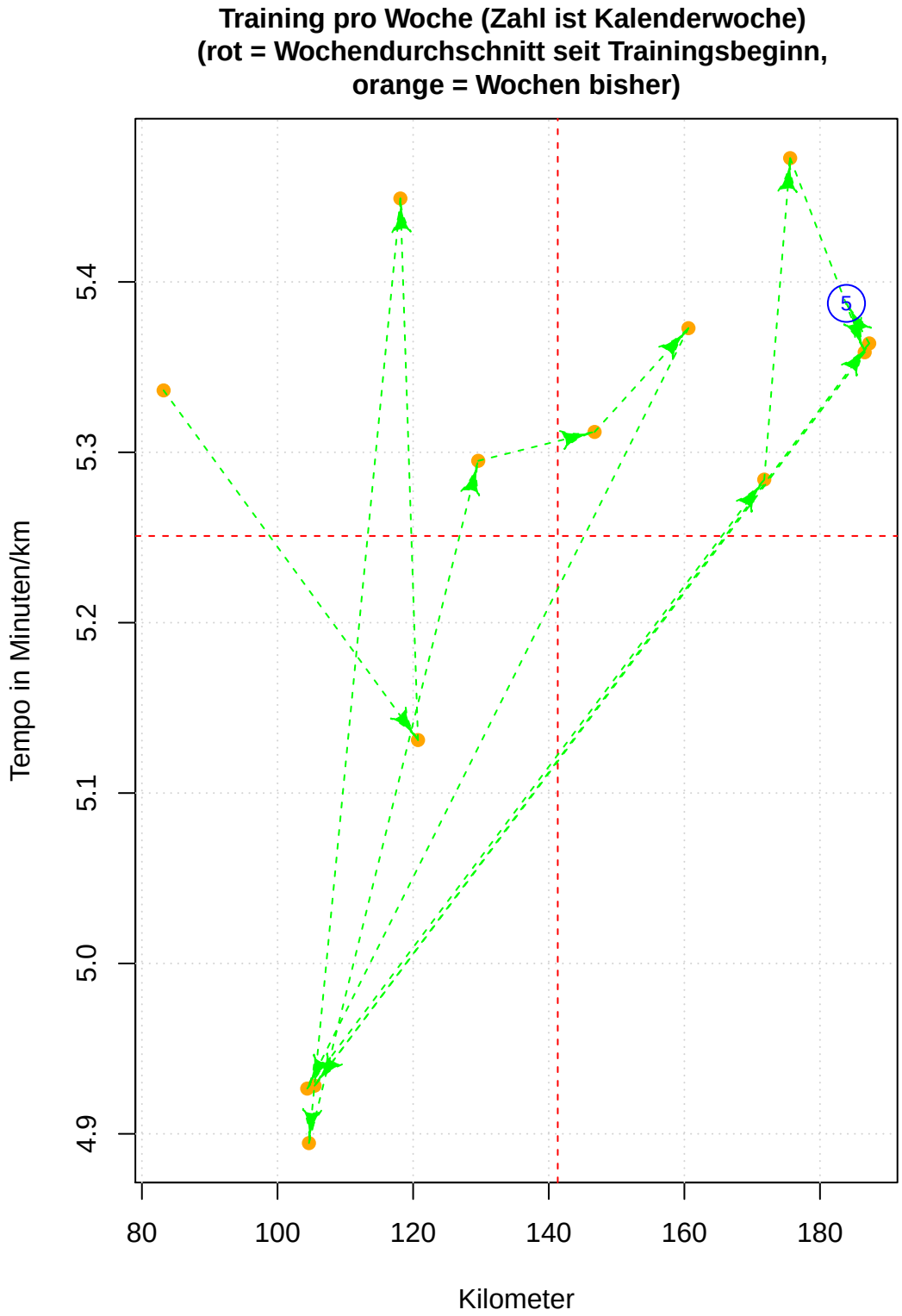

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
6.5
6.0
5.5
5.0
0
20
40
60
80
7
5
6
4


Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5.4
5.3
5.2
5.1
5.0
4.9
80
100
120
140
160
180
3


Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
6.5
6.0
5.5
5.0
0
20
40
60
80
1
2
3
4
5
6
7


Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5.4
5.3
5.2
5.1
5.0
4.9
80
100
120
140
160
180
4


Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
6.5
6.0
5.5
5.0
0
20
40
60
80
1
2
3
4
5
6
7


Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5.4
5.3
5.2
5.1
5.0
4.9
80
100
120
140
160
180
5