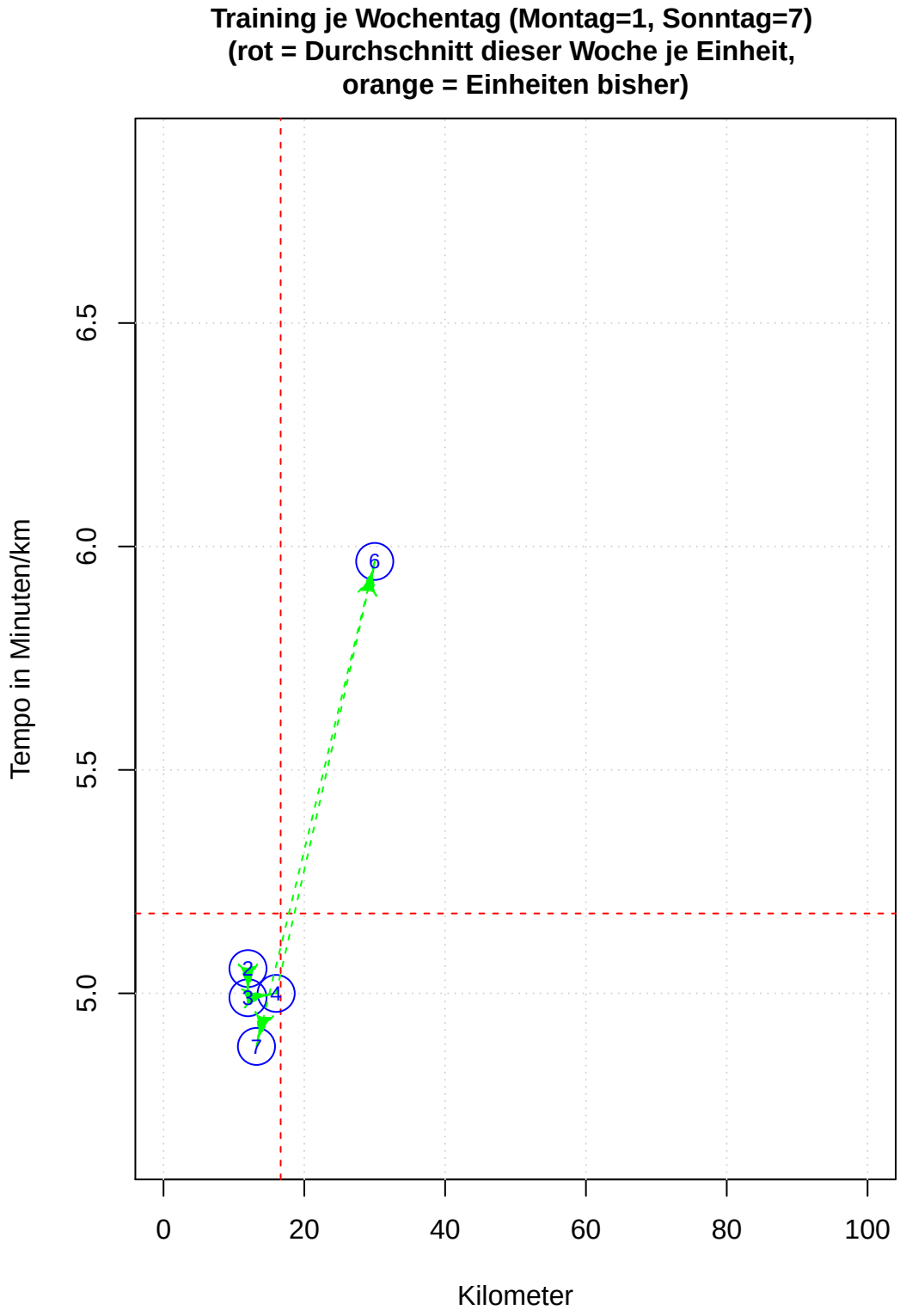
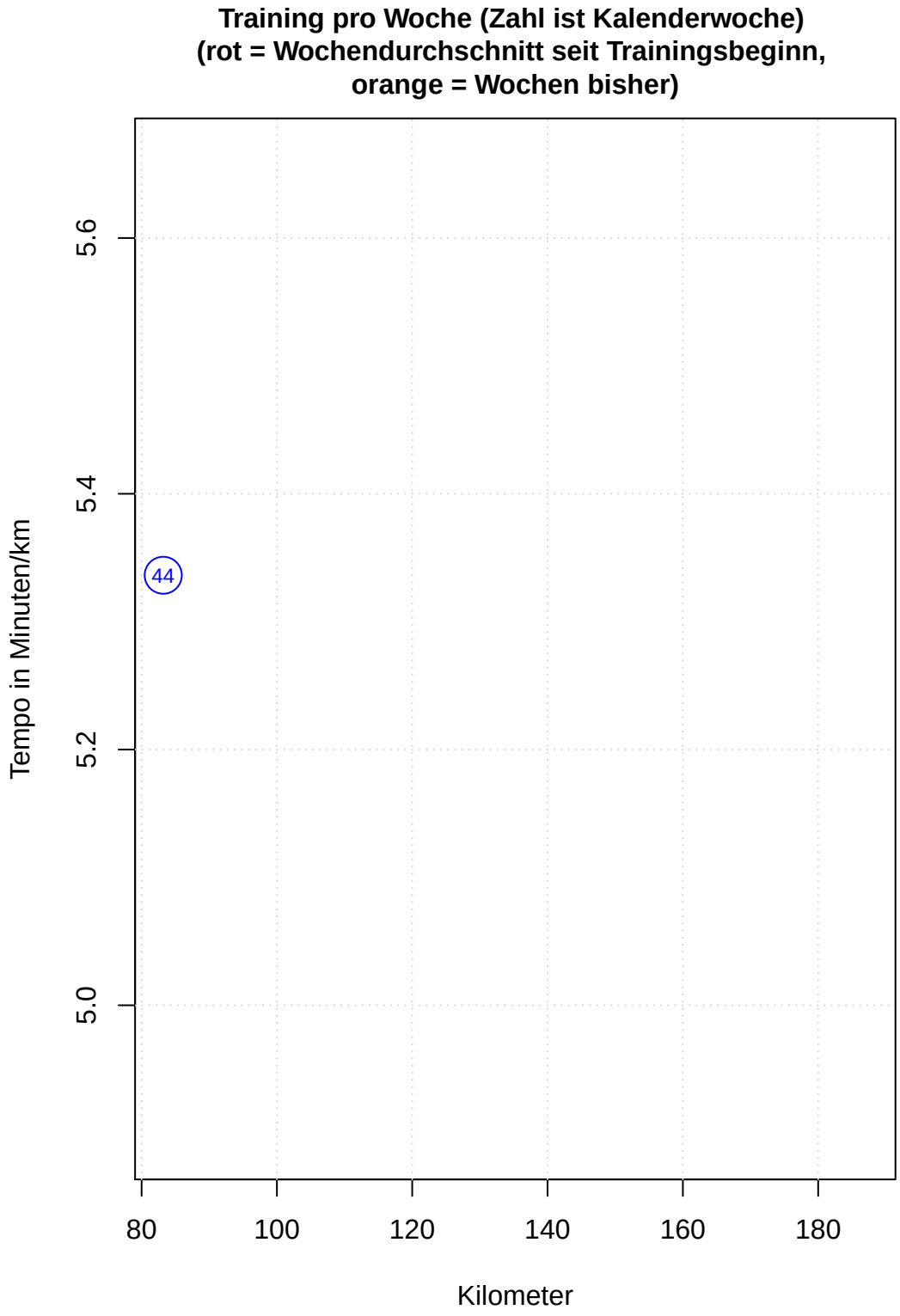
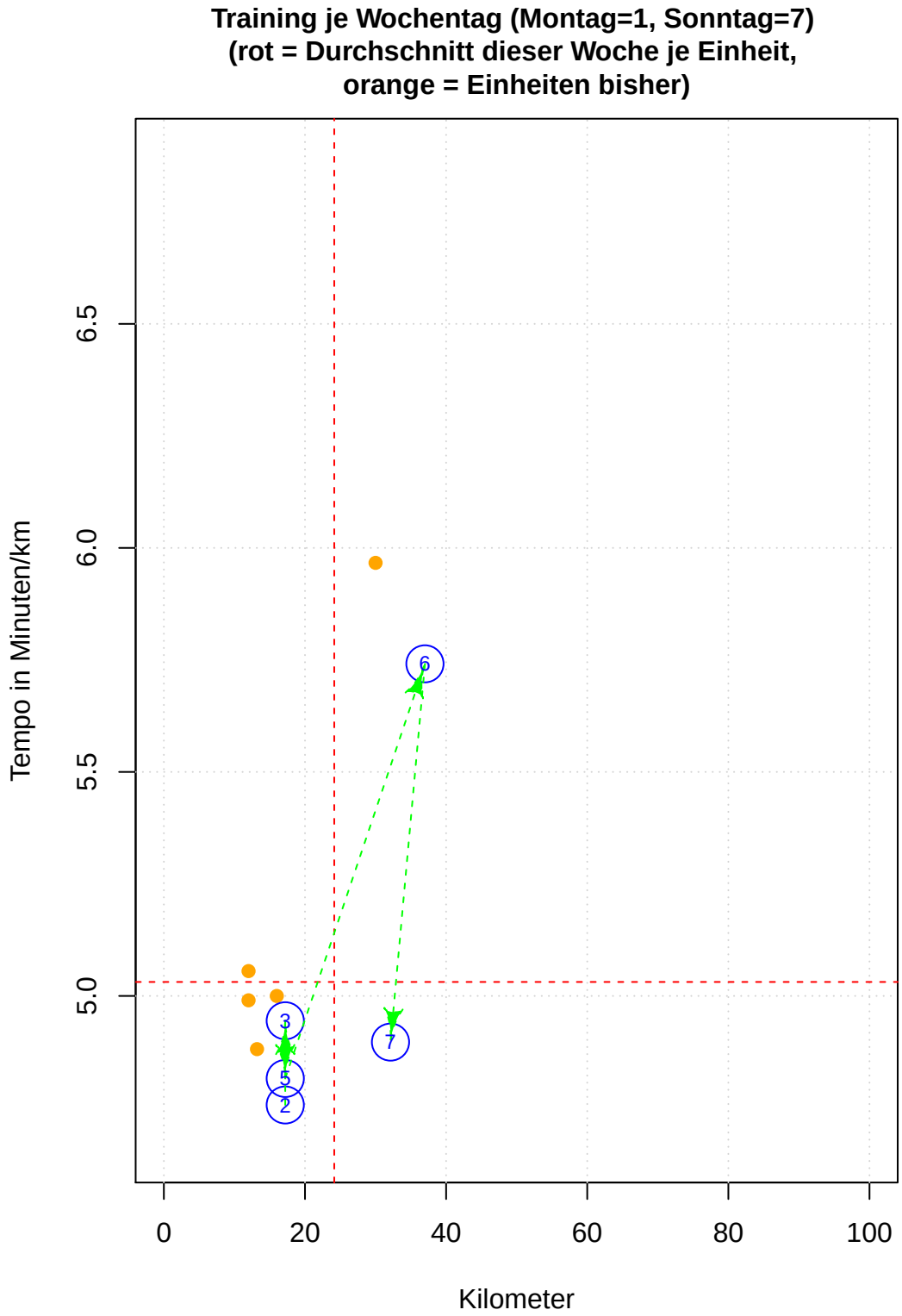
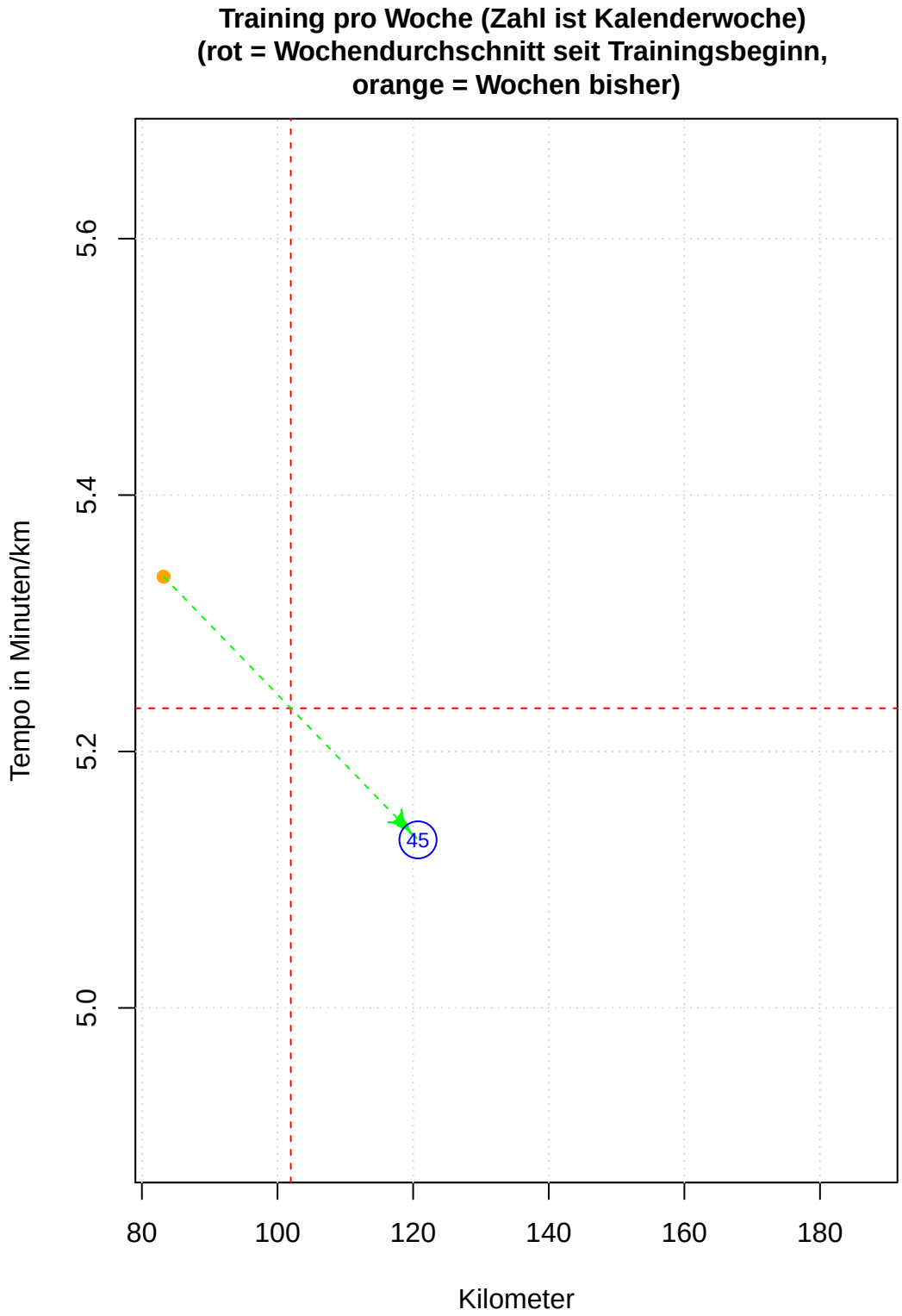
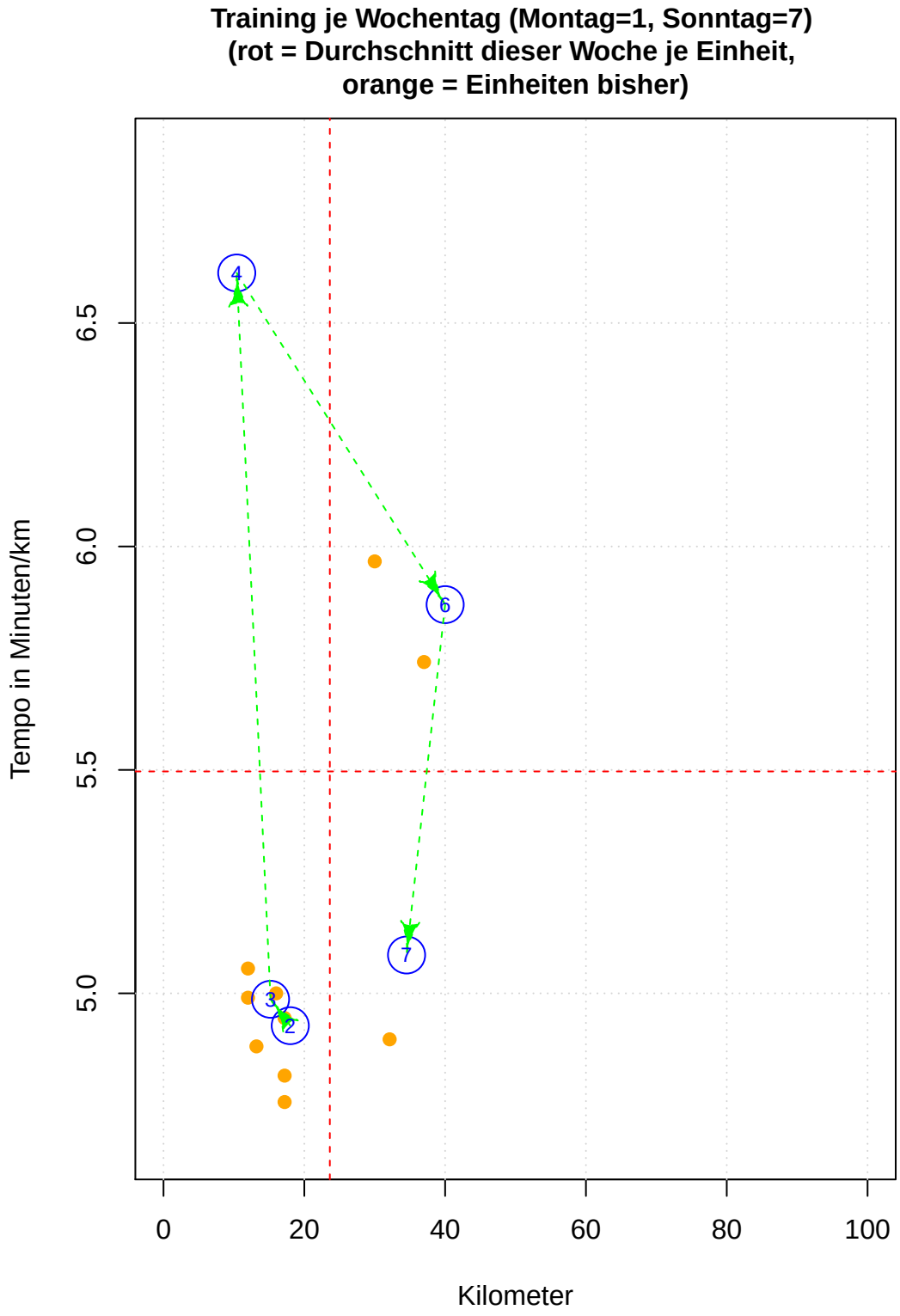
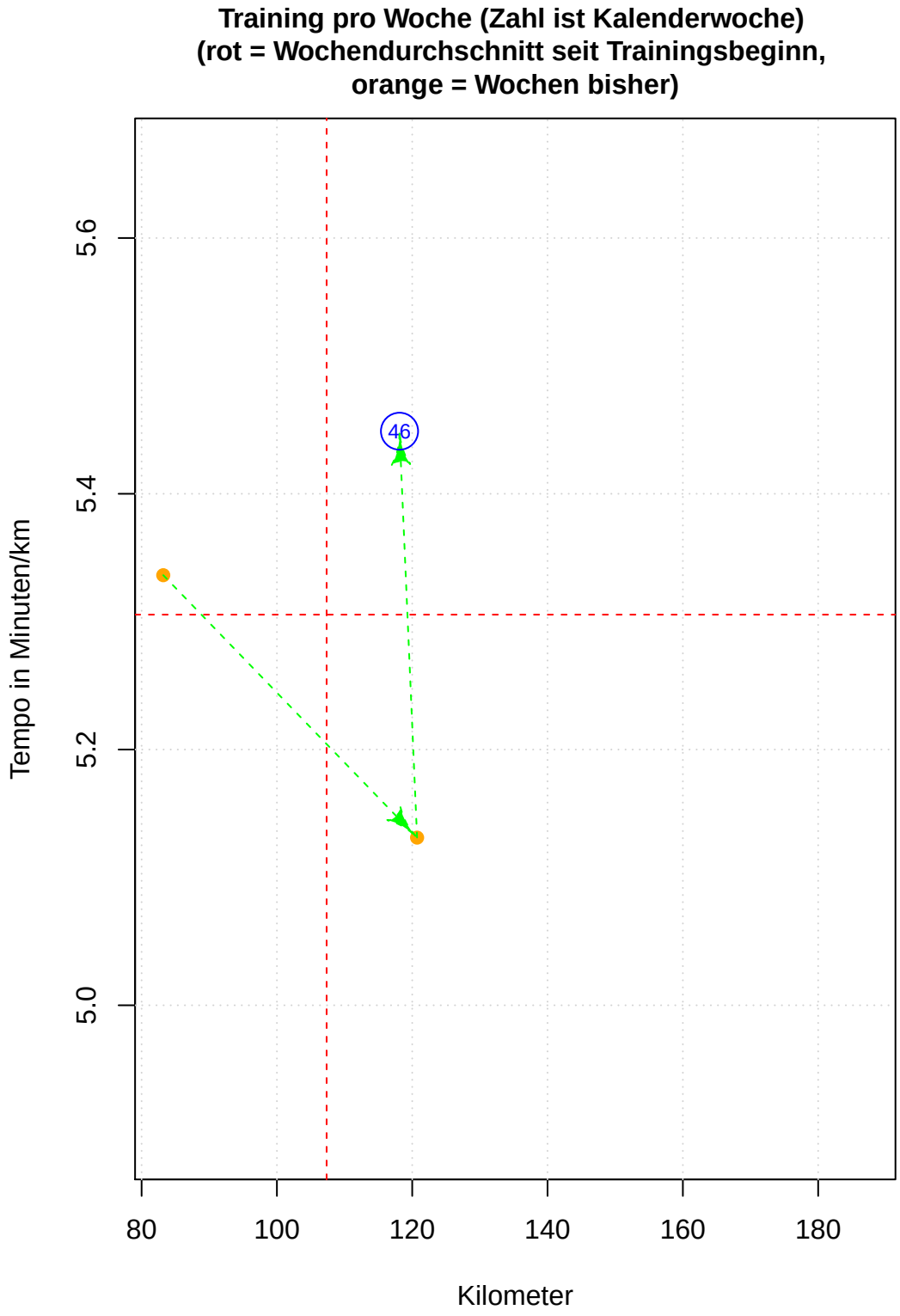

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
5.0
5.5
6.0
6.5
0
20
40
60
80
100
Kilometer
6
2
1
3
4
7

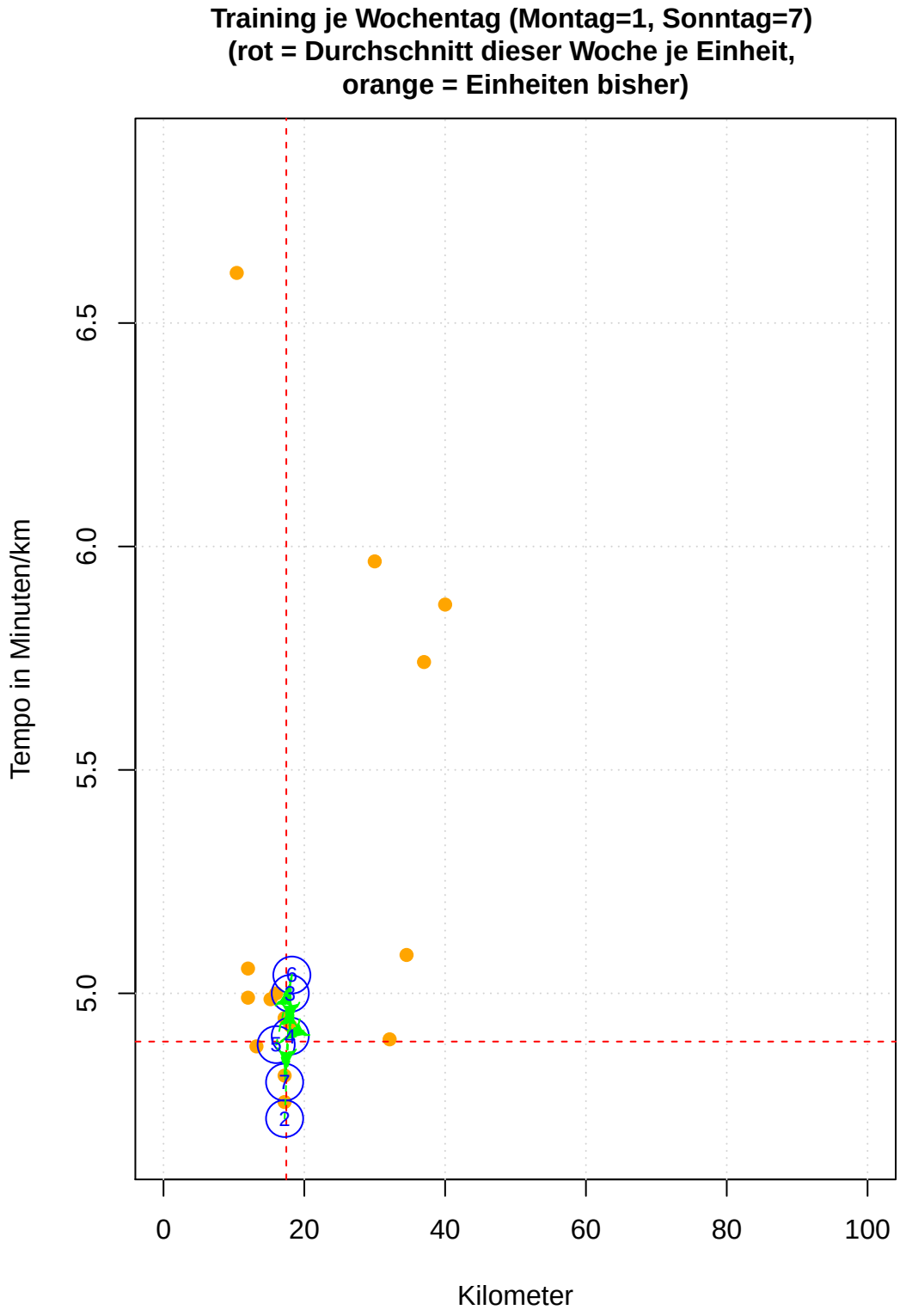

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
5.0
5.2
5.4
5.6
80
100
120
140
160
180
Kilometer
44

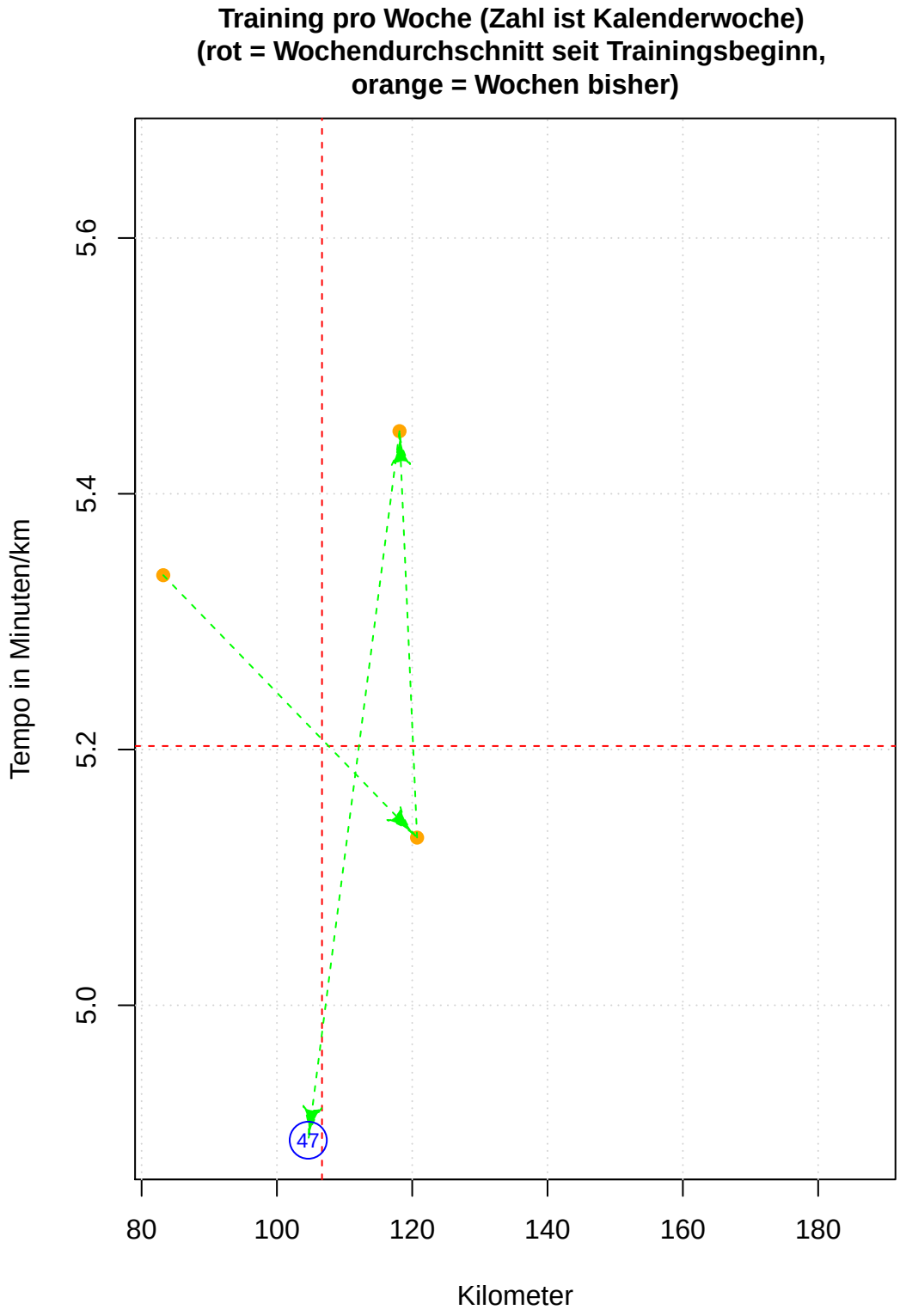

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
5.0
5.5
6.0
6.5
0
20
40
60
80
100
Kilometer
6
3
7
5
2

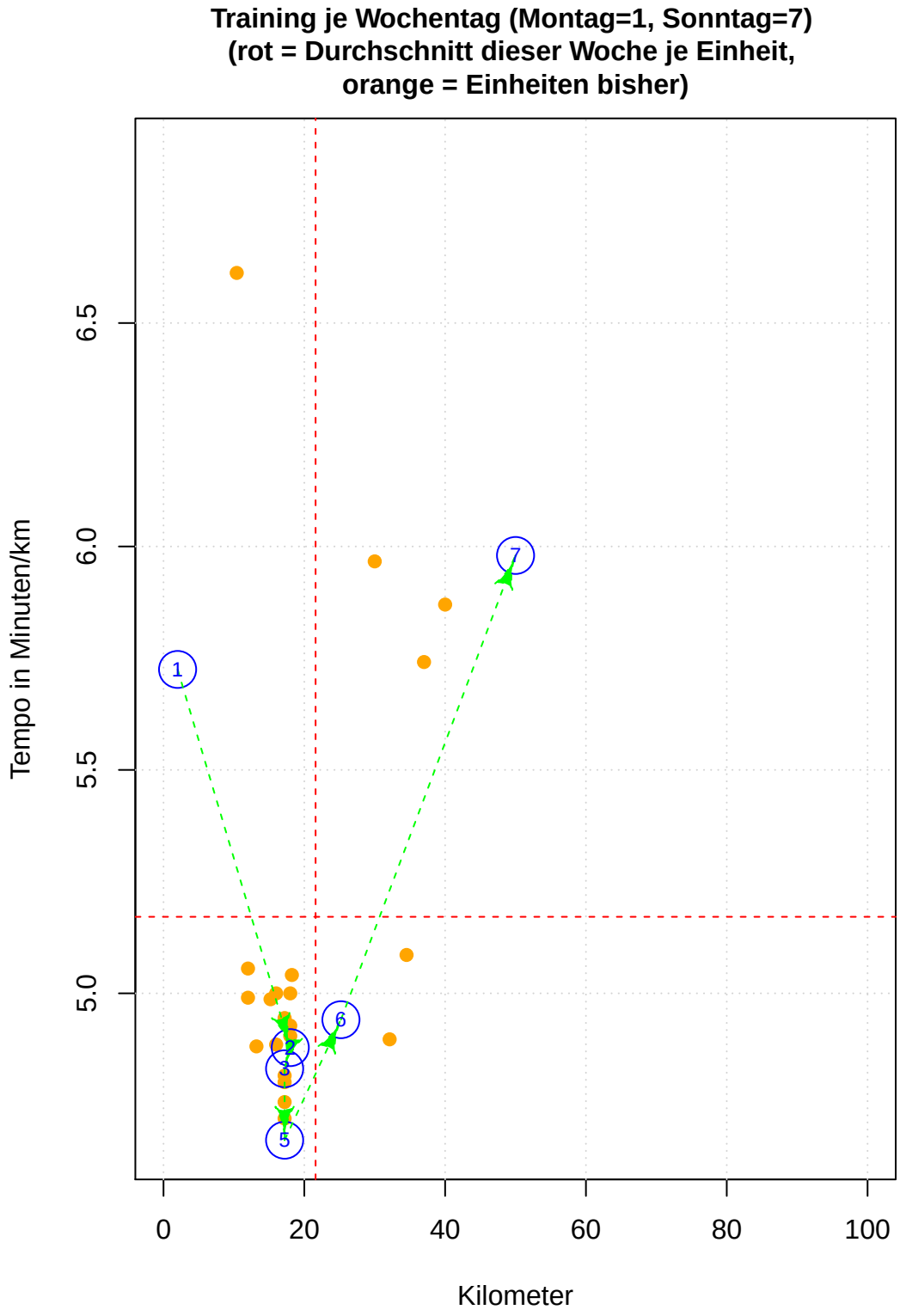

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
5.0
5.2
5.4
5.6
80
100
120
140
160
180
Kilometer
45

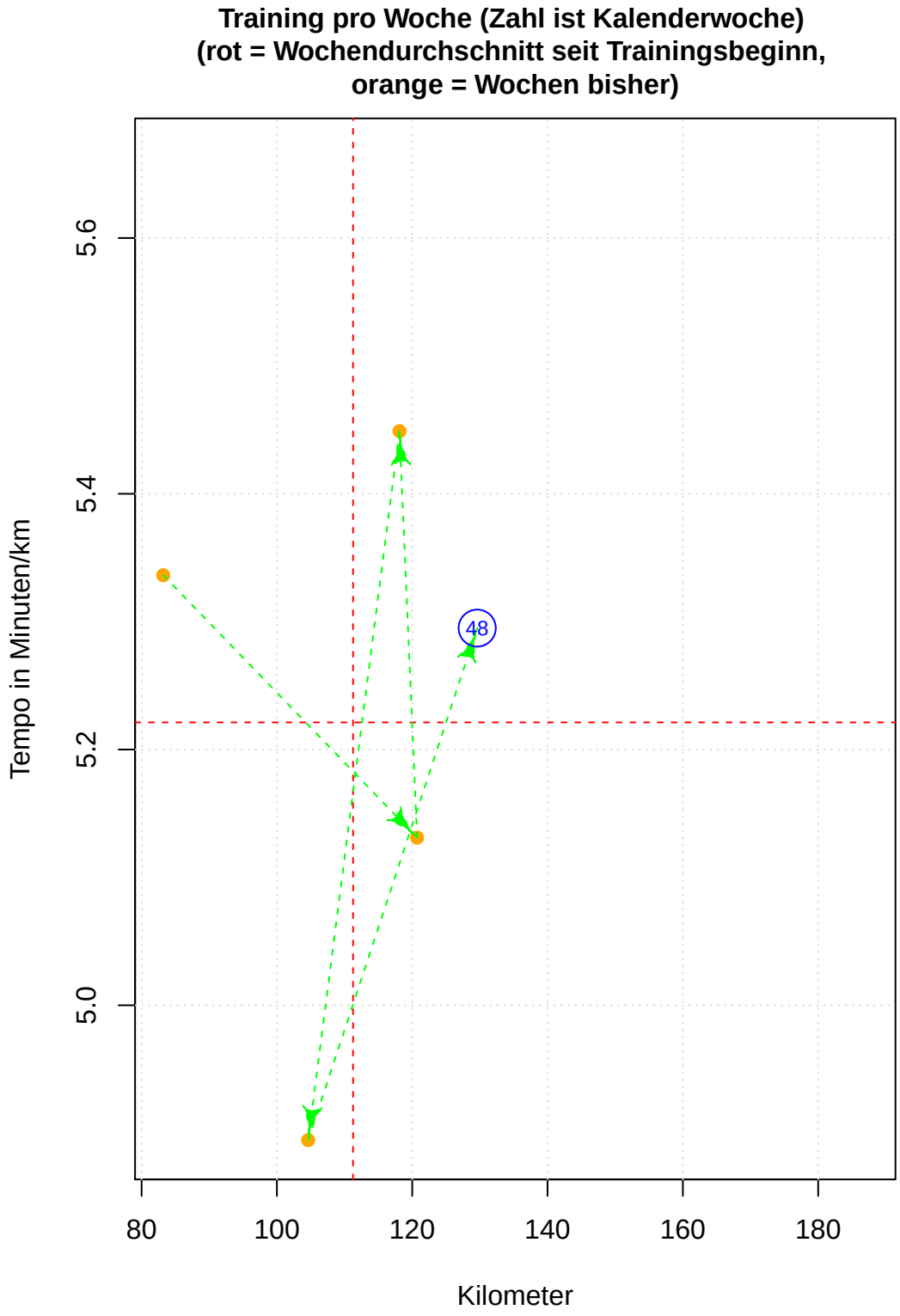

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
5.0
5.5
6.0
6.5
0
20
40
60
80
100
Kilometer
4
6
7
3
2

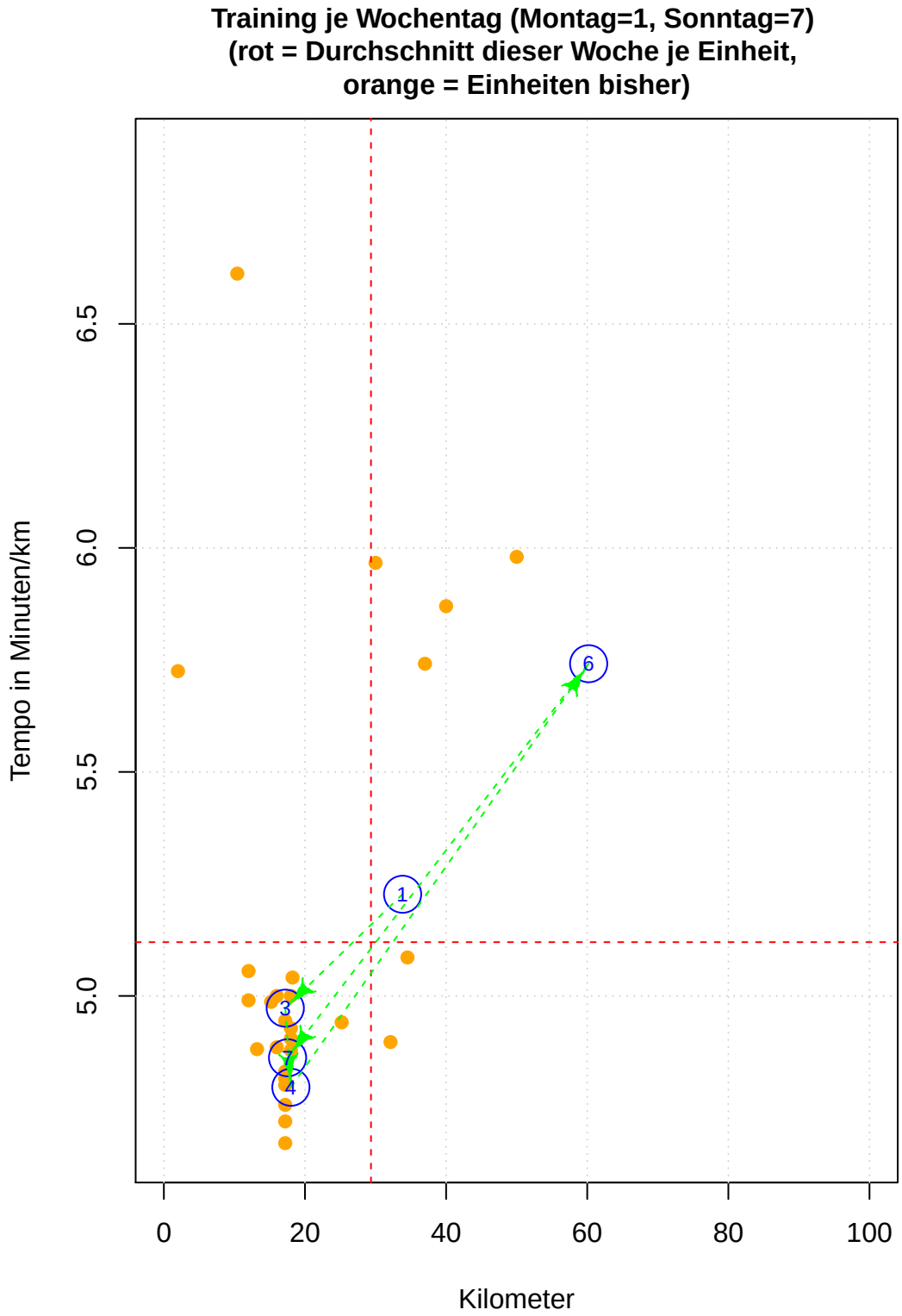

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
5.0
5.2
5.4
5.6
80
100
120
140
160
180
Kilometer
46

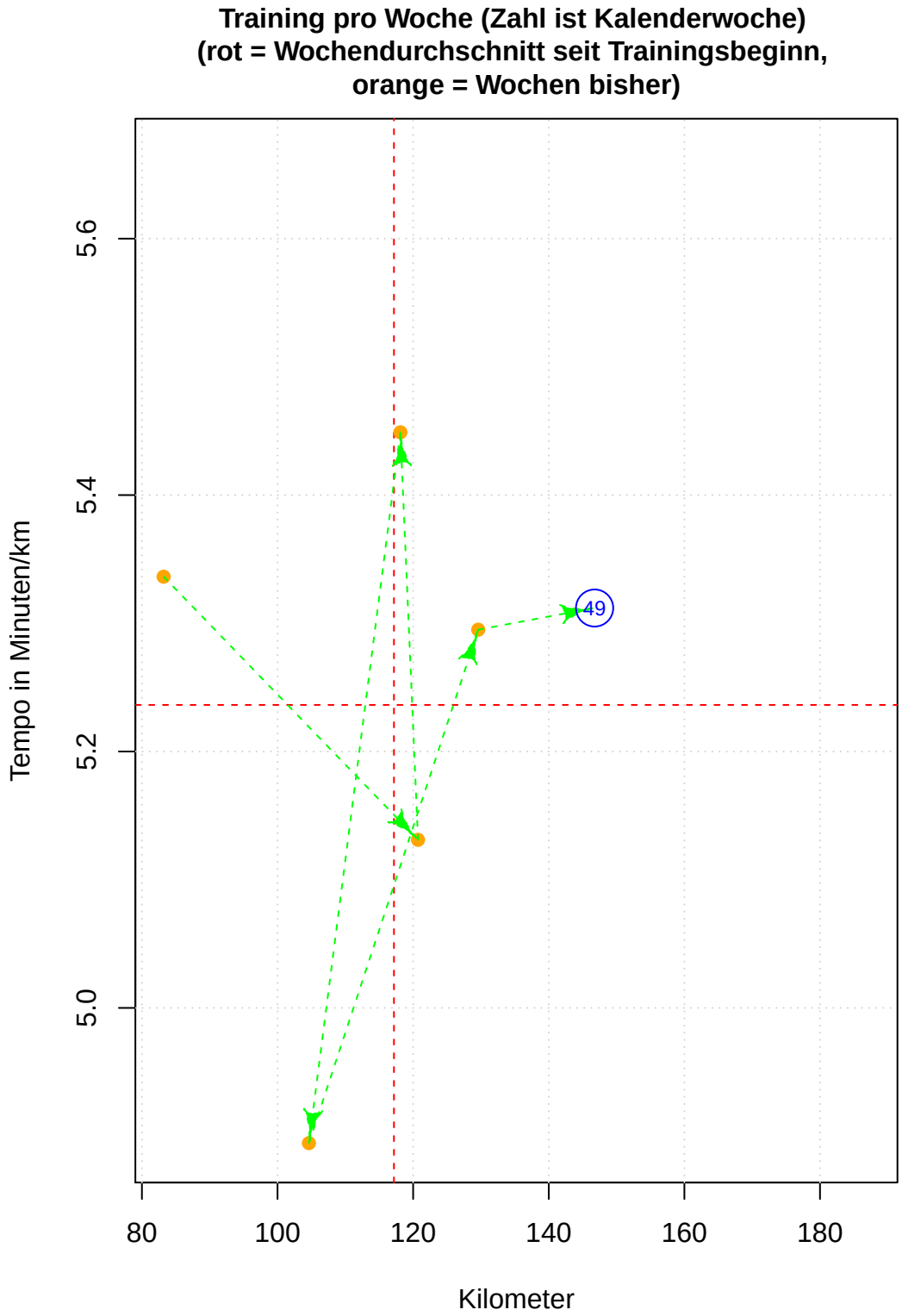

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
5.0
5.5
6.0
6.5
0
20
40
60
80
100
Kilometer
6
3
4
5
1
7
2

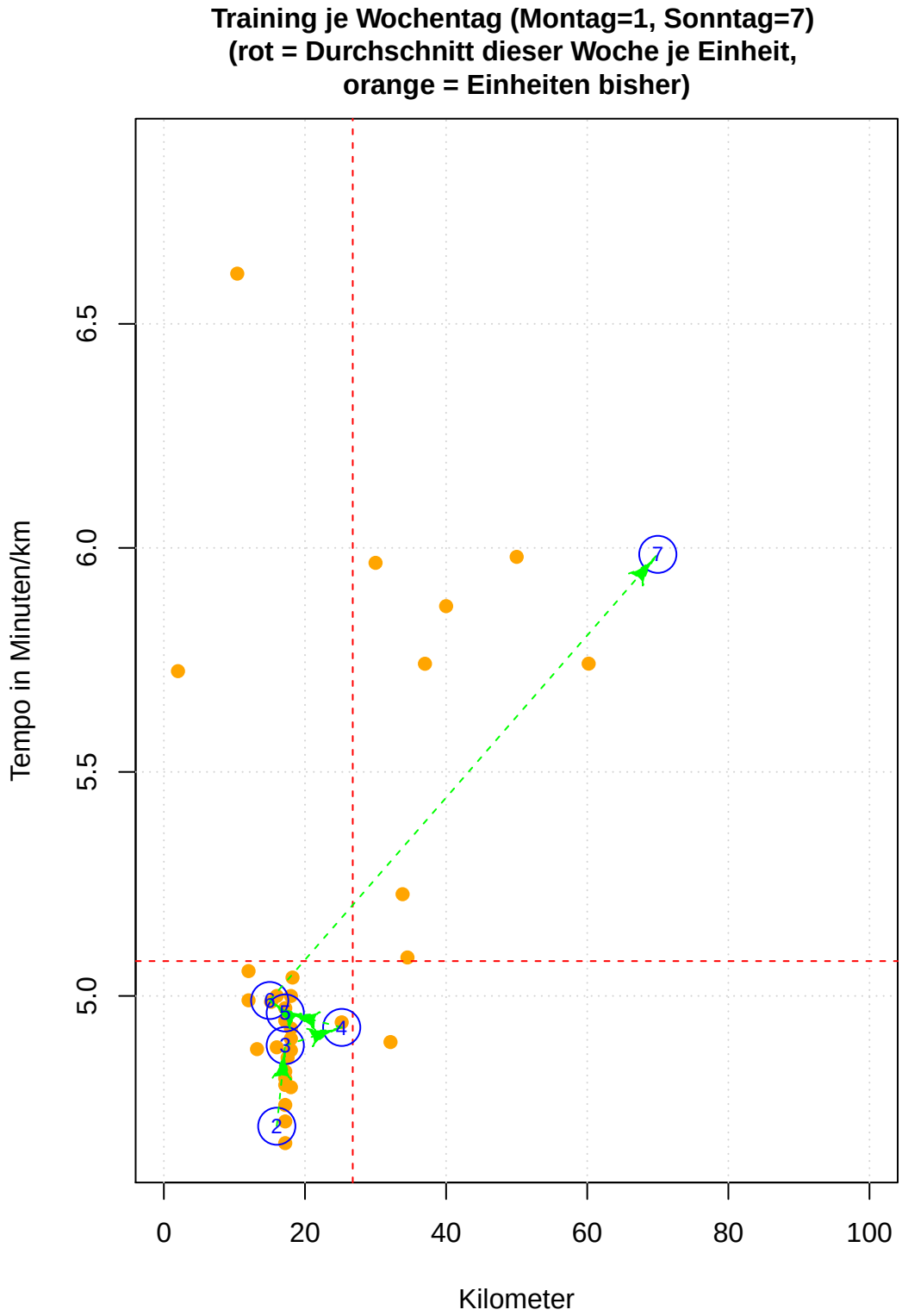

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
5.0
5.2
5.4
5.6
80
100
120
140
160
180
Kilometer
47

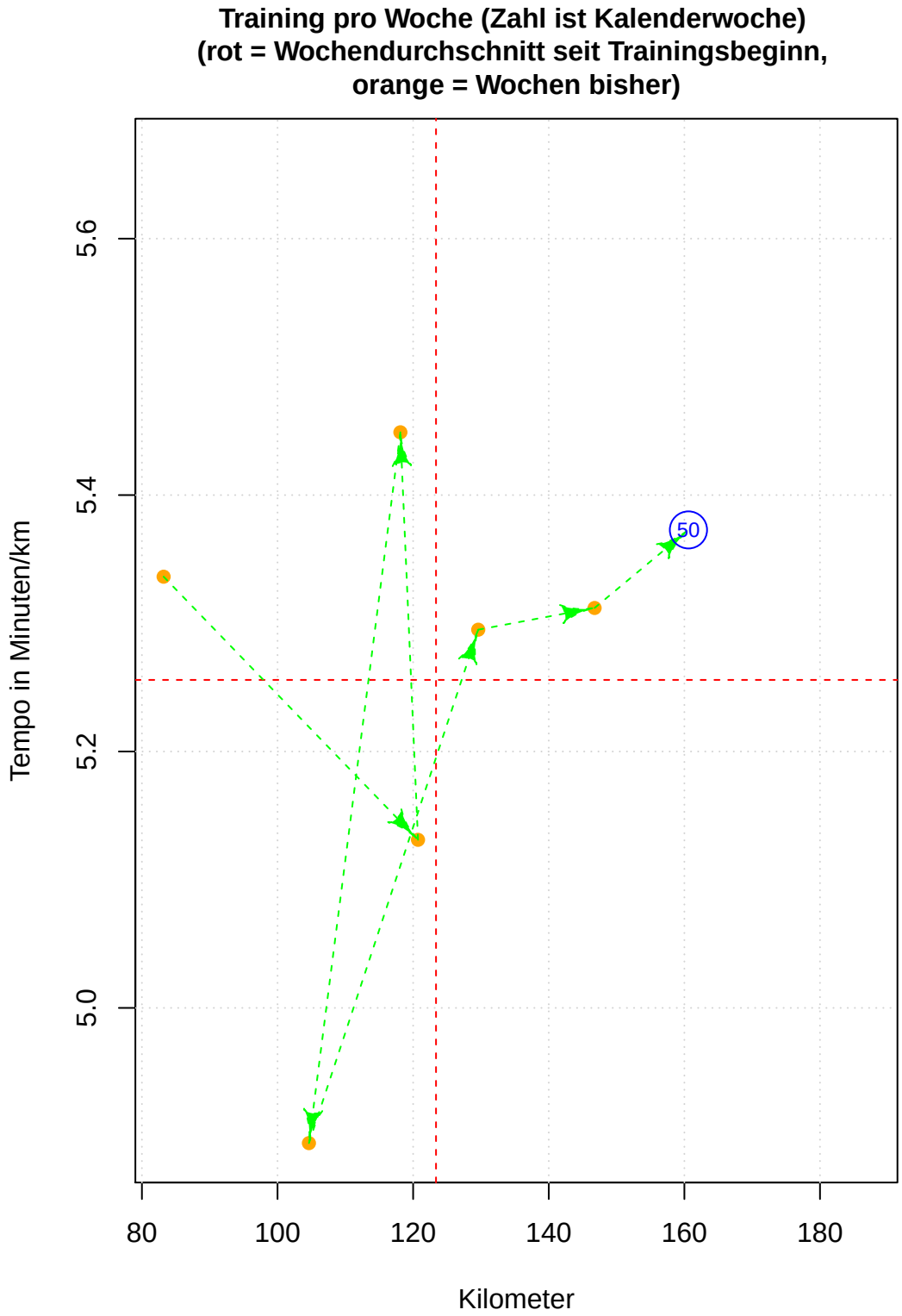

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
5.0
5.5
6.0
6.5
0
20
40
60
80
100
Kilometer
1
2
3
5
6
7

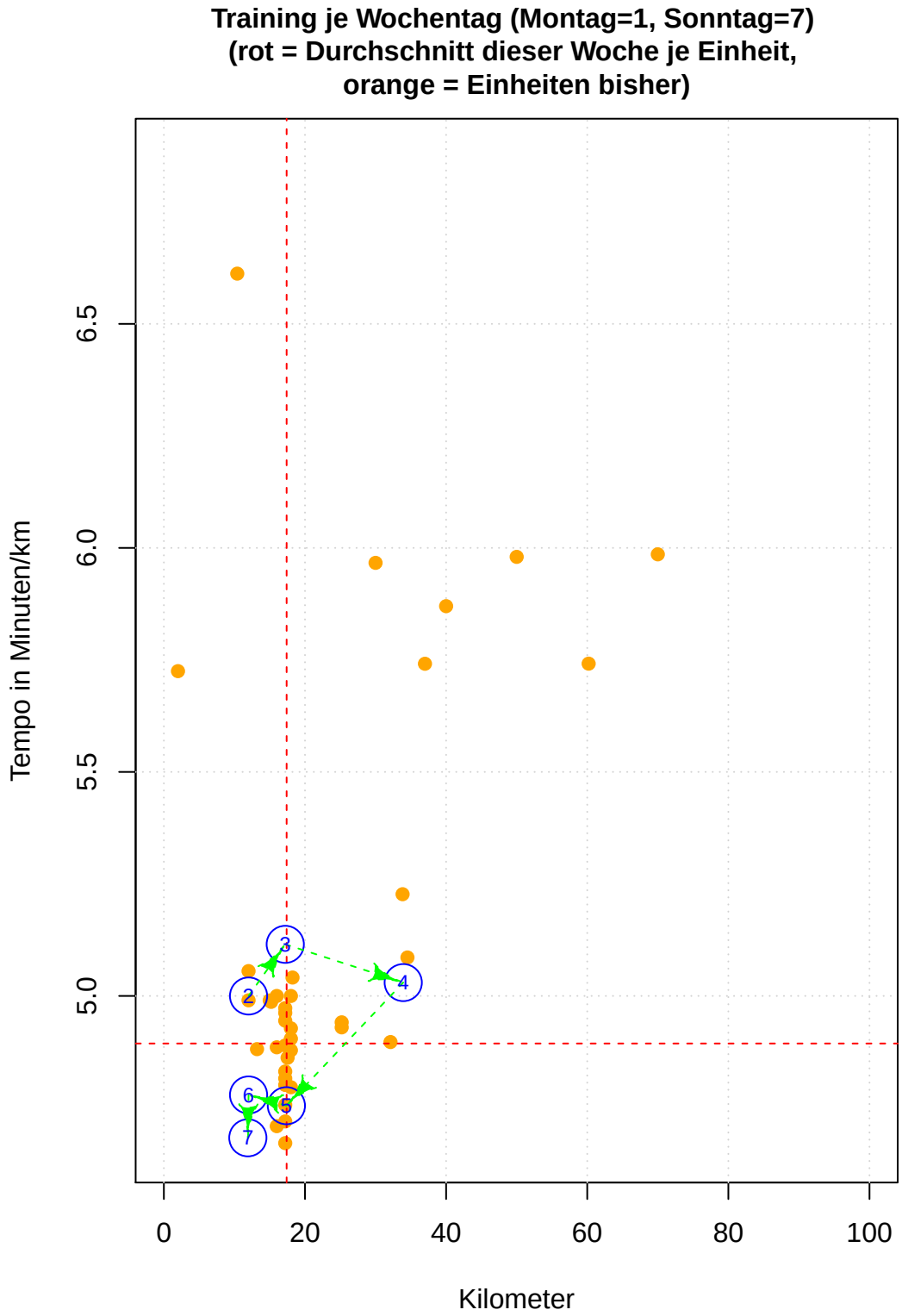

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
5.0
5.2
5.4
5.6
80
100
120
140
160
180
Kilometer
48

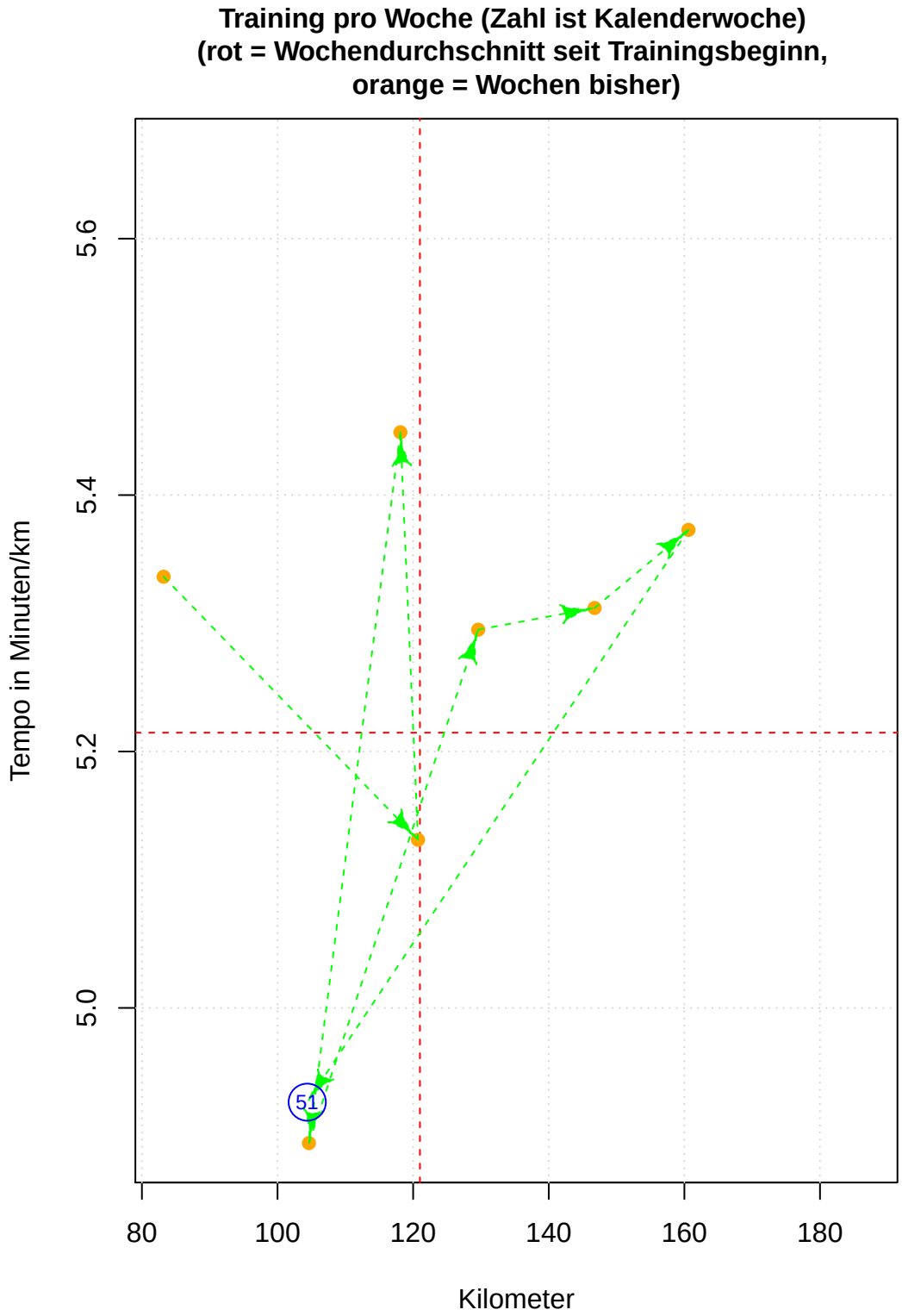

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5.0
5.5
6.0
6.5
0
20
40
60
80
100
1
3
4
6

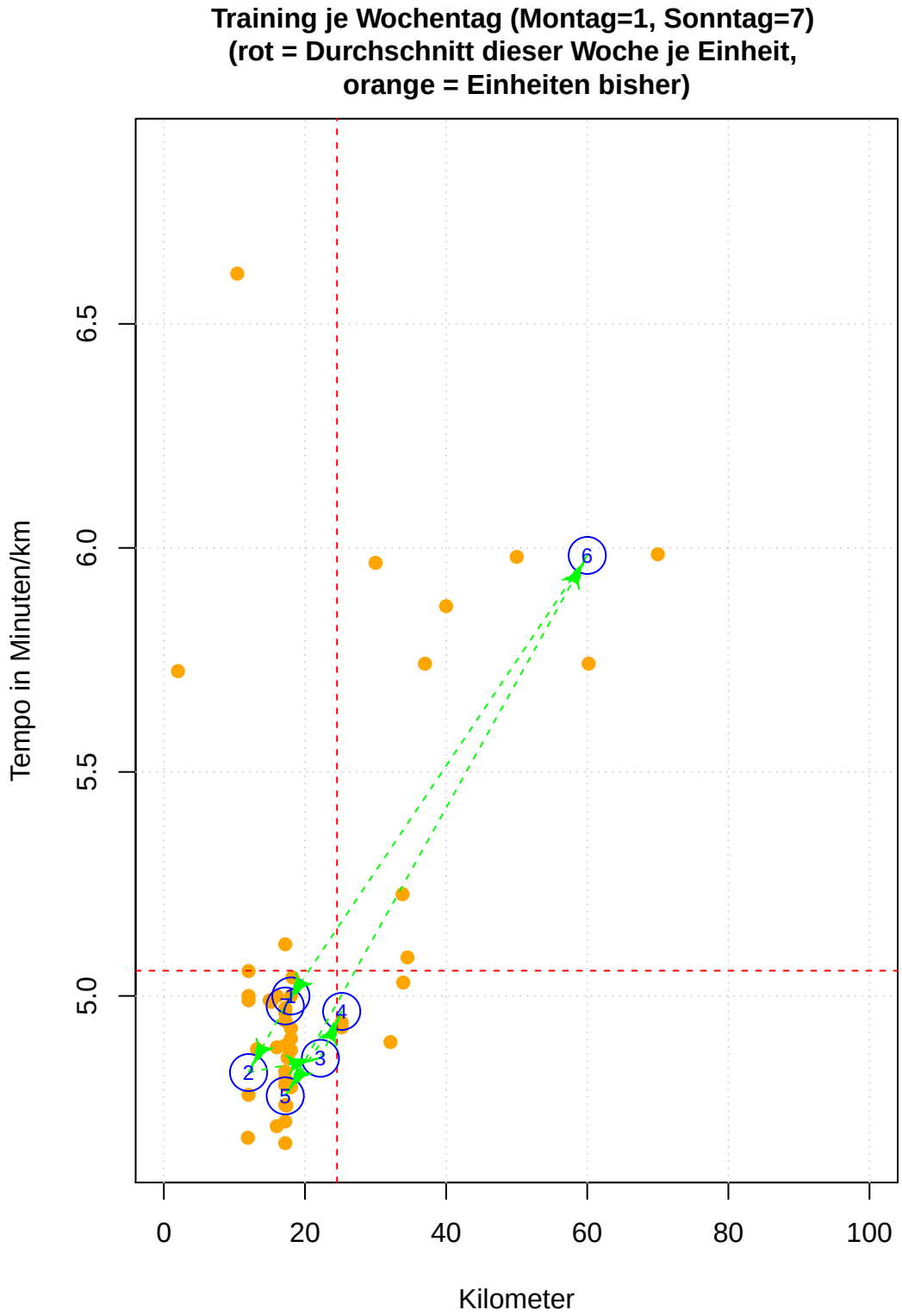

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5.0
5.2
5.4
5.6
80
100
120
140
160
180
49

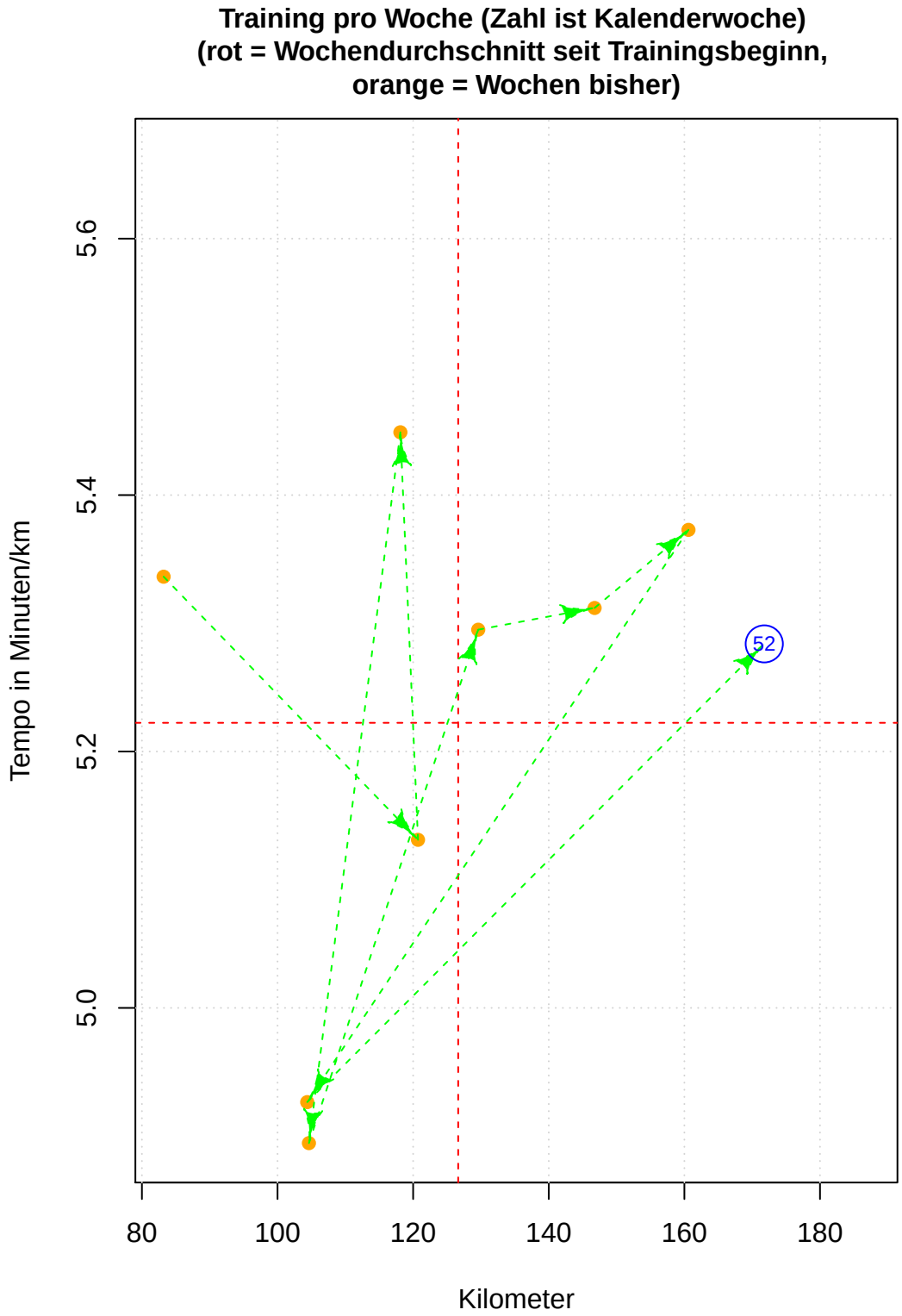

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
5.0
5.5
6.0
6.5
0
20
40
60
80
100
Kilometer
2
3
4
5
6
7

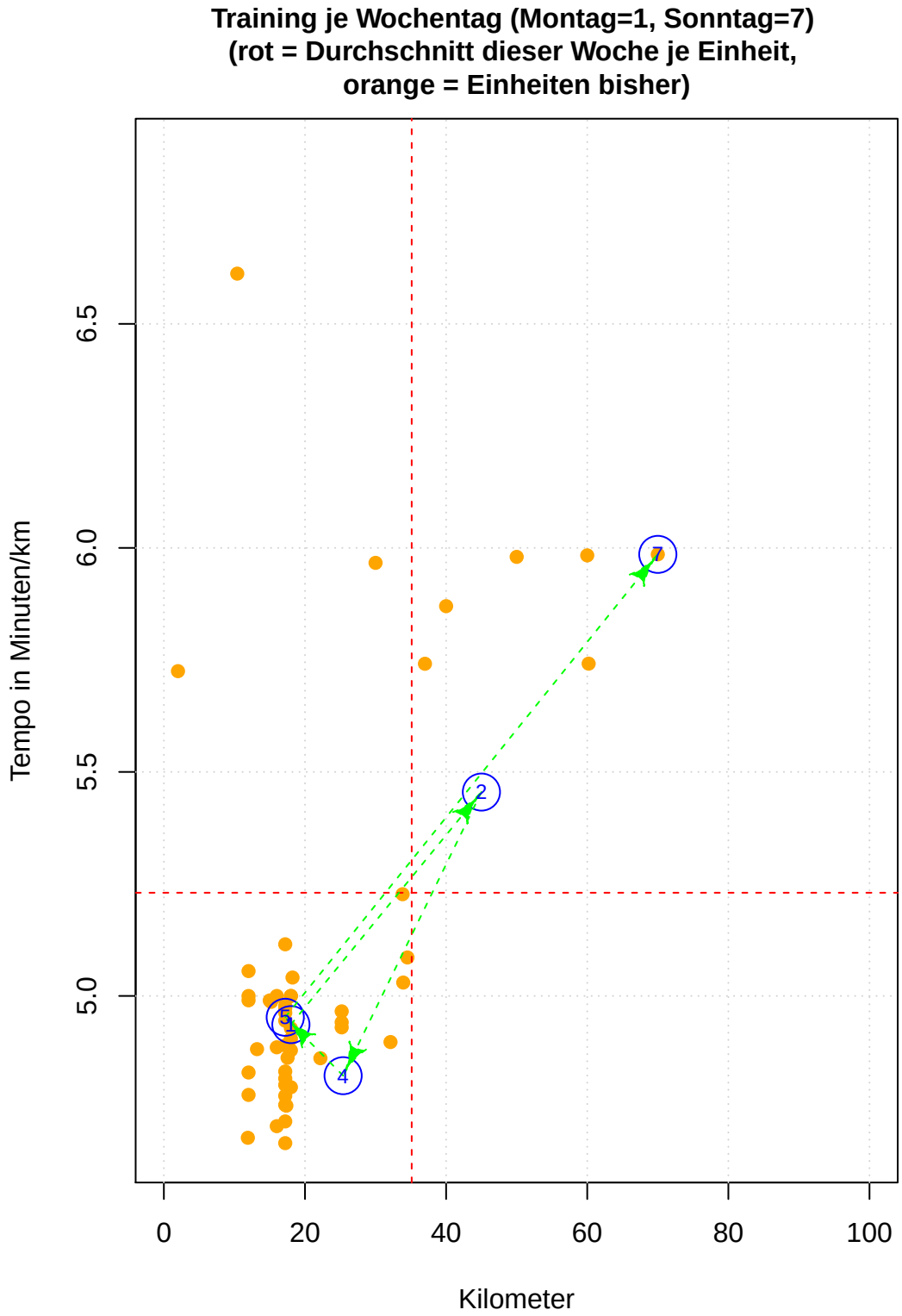

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
5.0
5.2
5.4
5.6
80
100
120
140
160
180
Kilometer
50

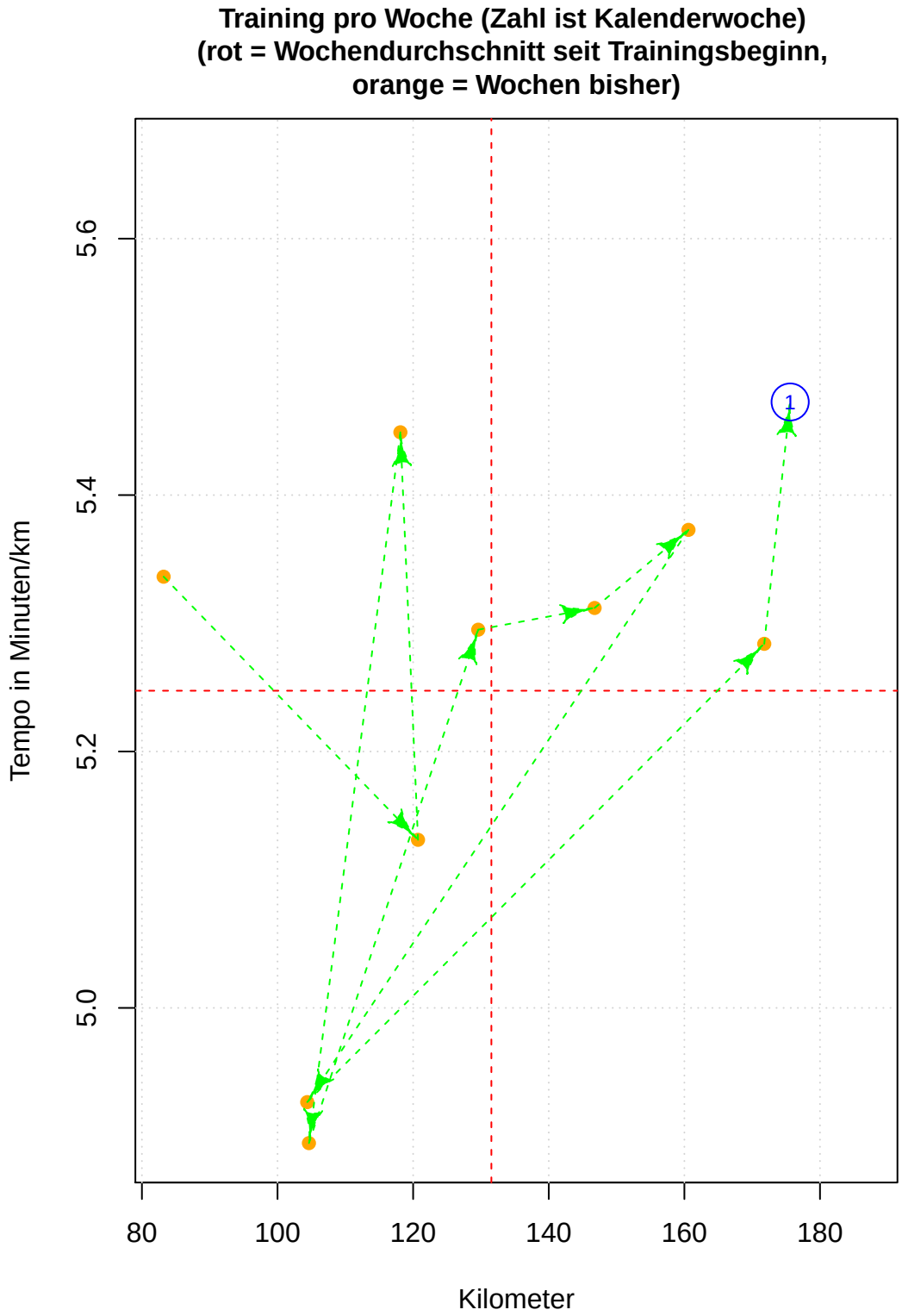

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
5.0
5.5
6.0
6.5
0
20
40
60
80
100
Kilometer
2
3
4
5
6
7

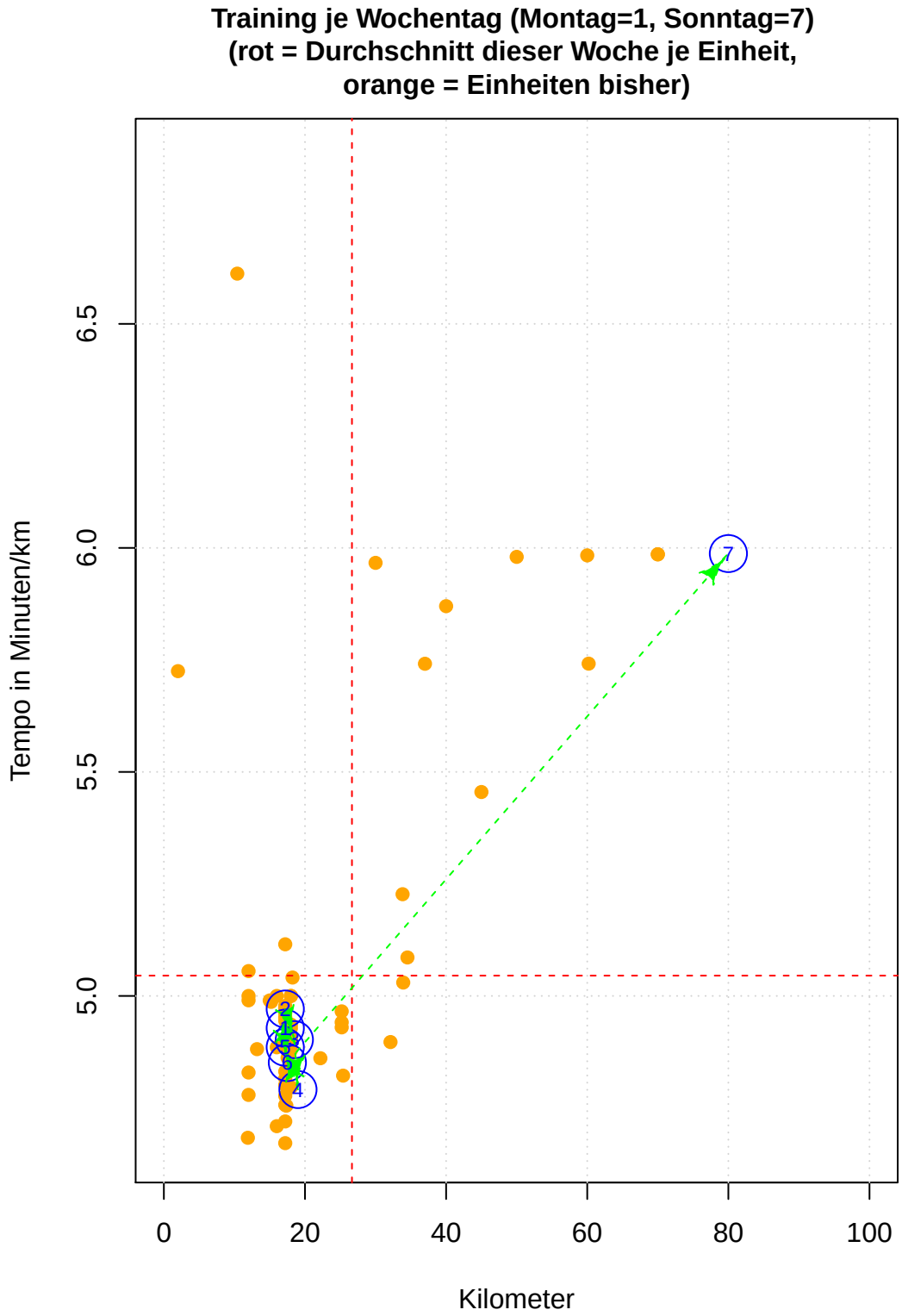

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
5.0
5.2
5.4
5.6
80
100
120
140
160
180
Kilometer
51

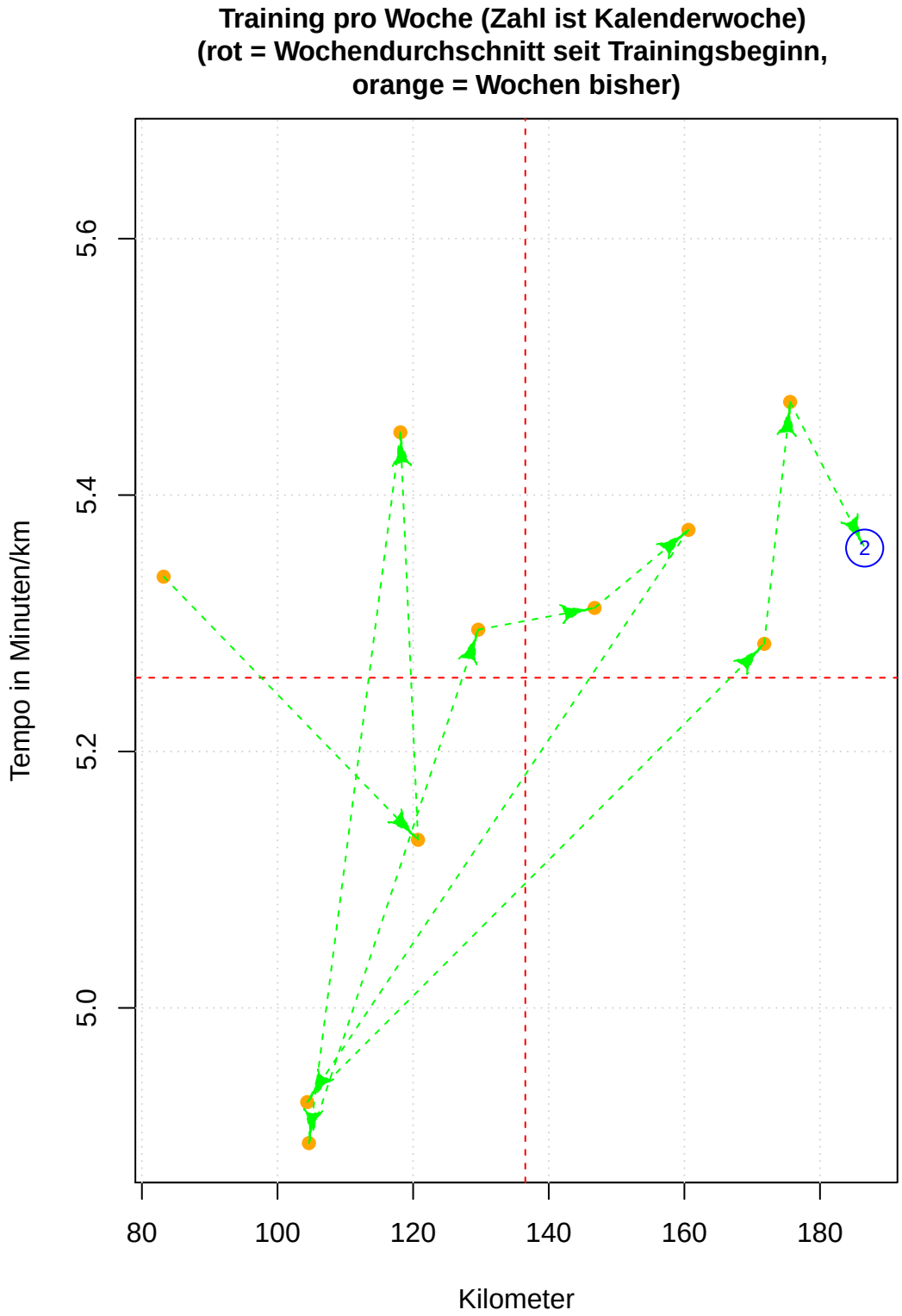

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5.0
5.5
6.0
6.5
0
20
40
60
80
100
1
2
3
4
5
6
7

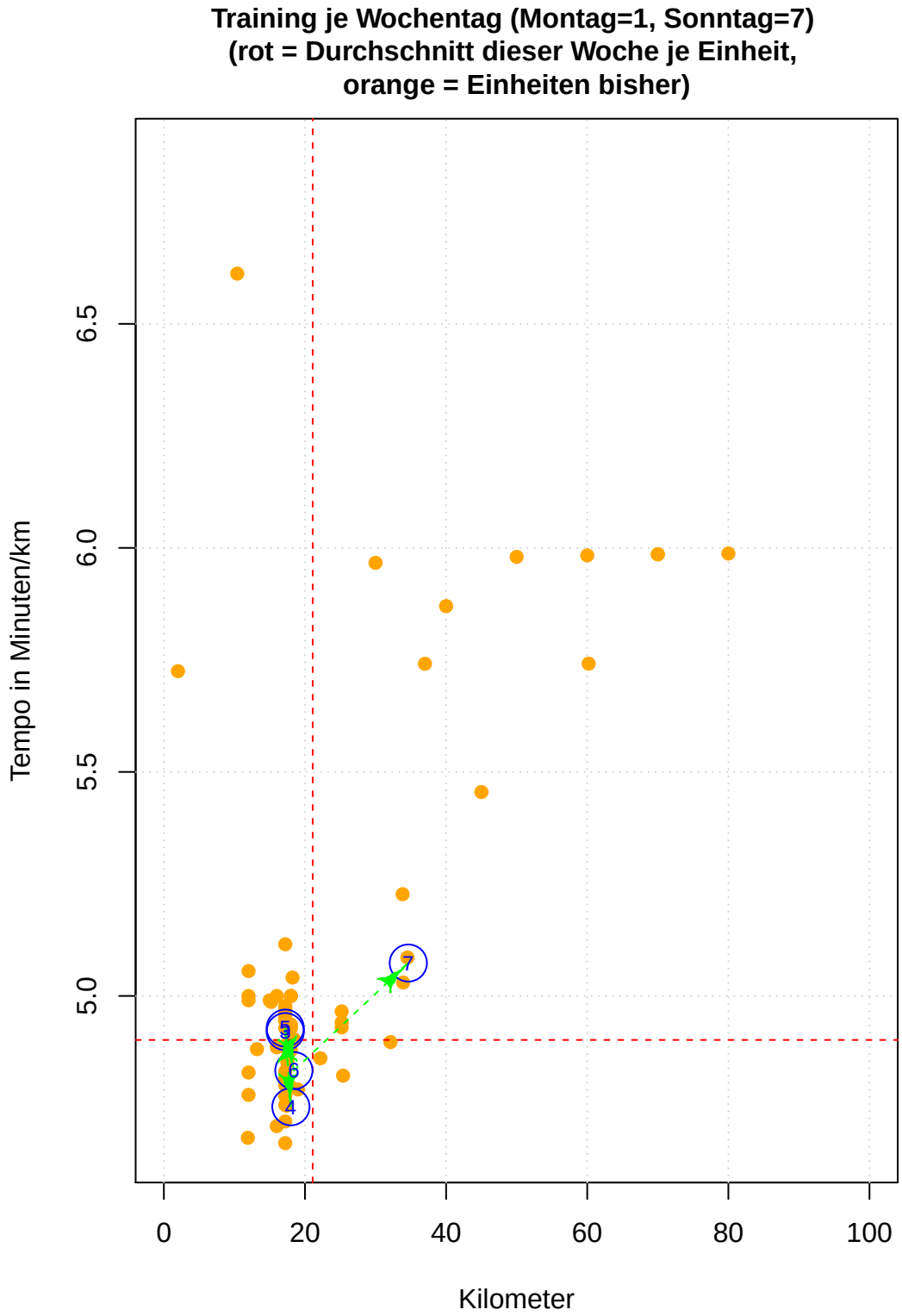

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5.0
5.2
5.4
5.6
80
100
120
140
160
180
52

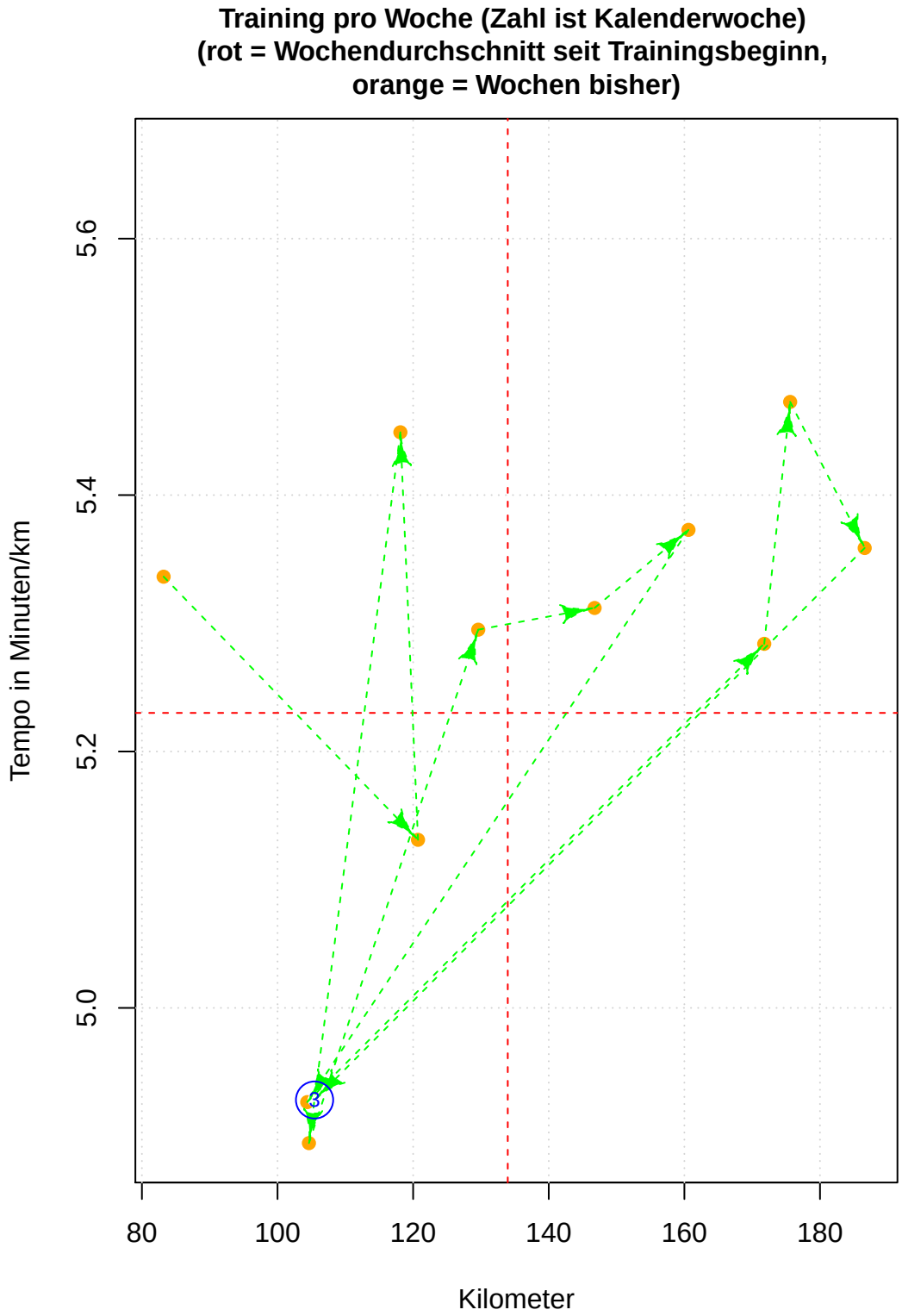

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
5.0
5.5
6.0
6.5
0
20
40
60
80
100
Kilometer
1
2
4
5
7

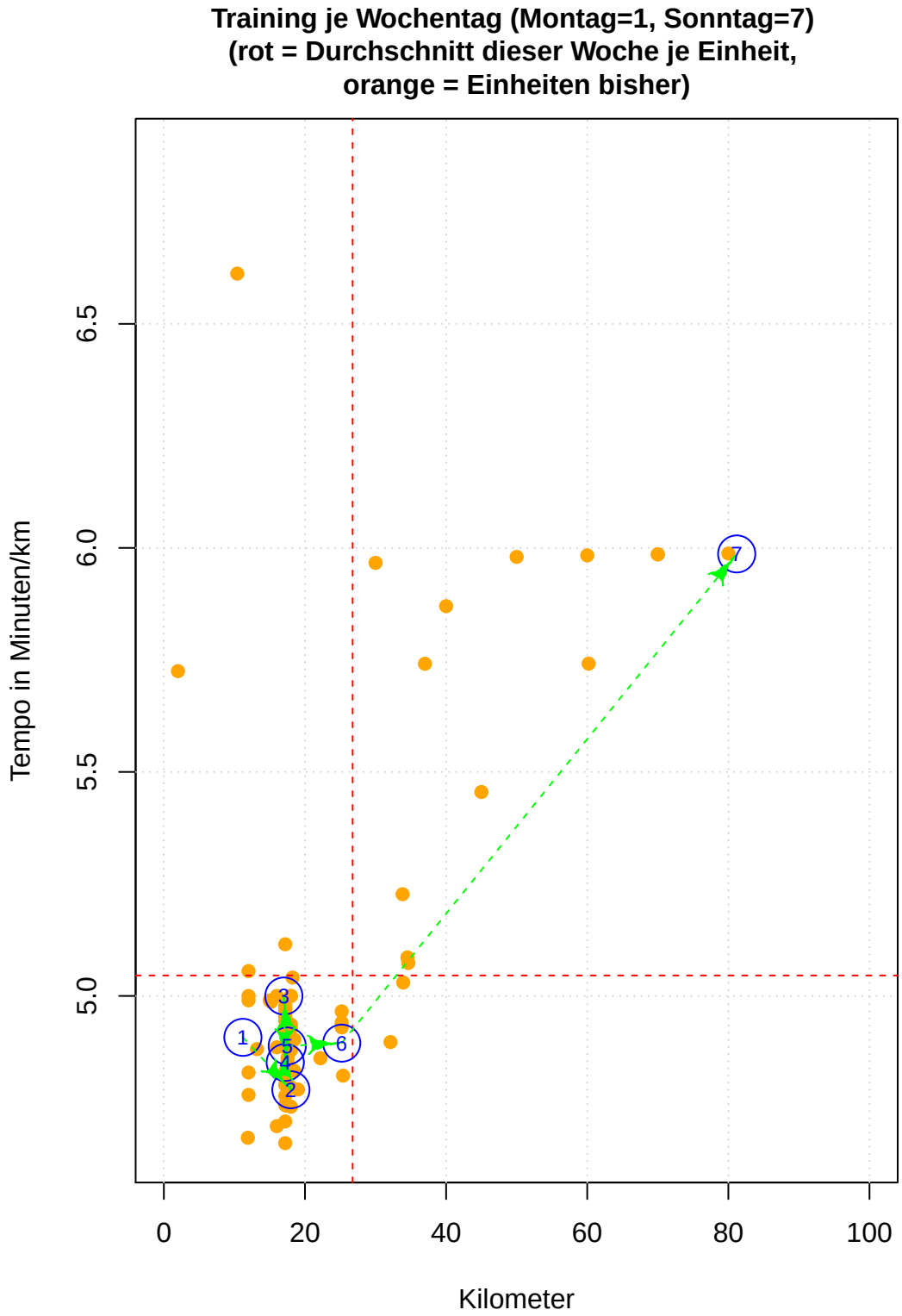

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
5.0
5.2
5.4
5.6
80
100
120
140
160
180
Kilometer
1

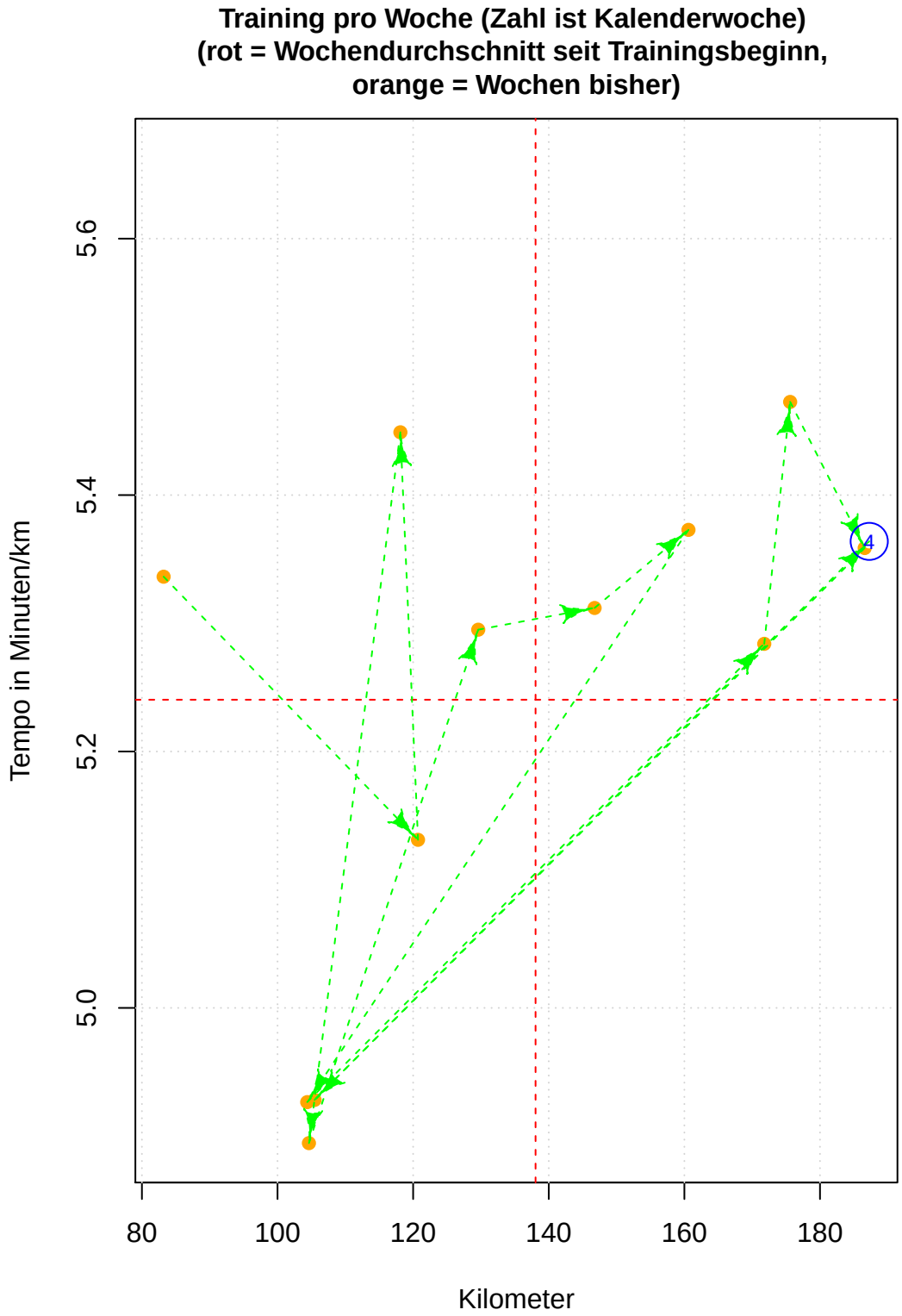

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
5.0
5.5
6.0
6.5
0
20
40
60
80
100
Kilometer
7
2
1
3
5
4

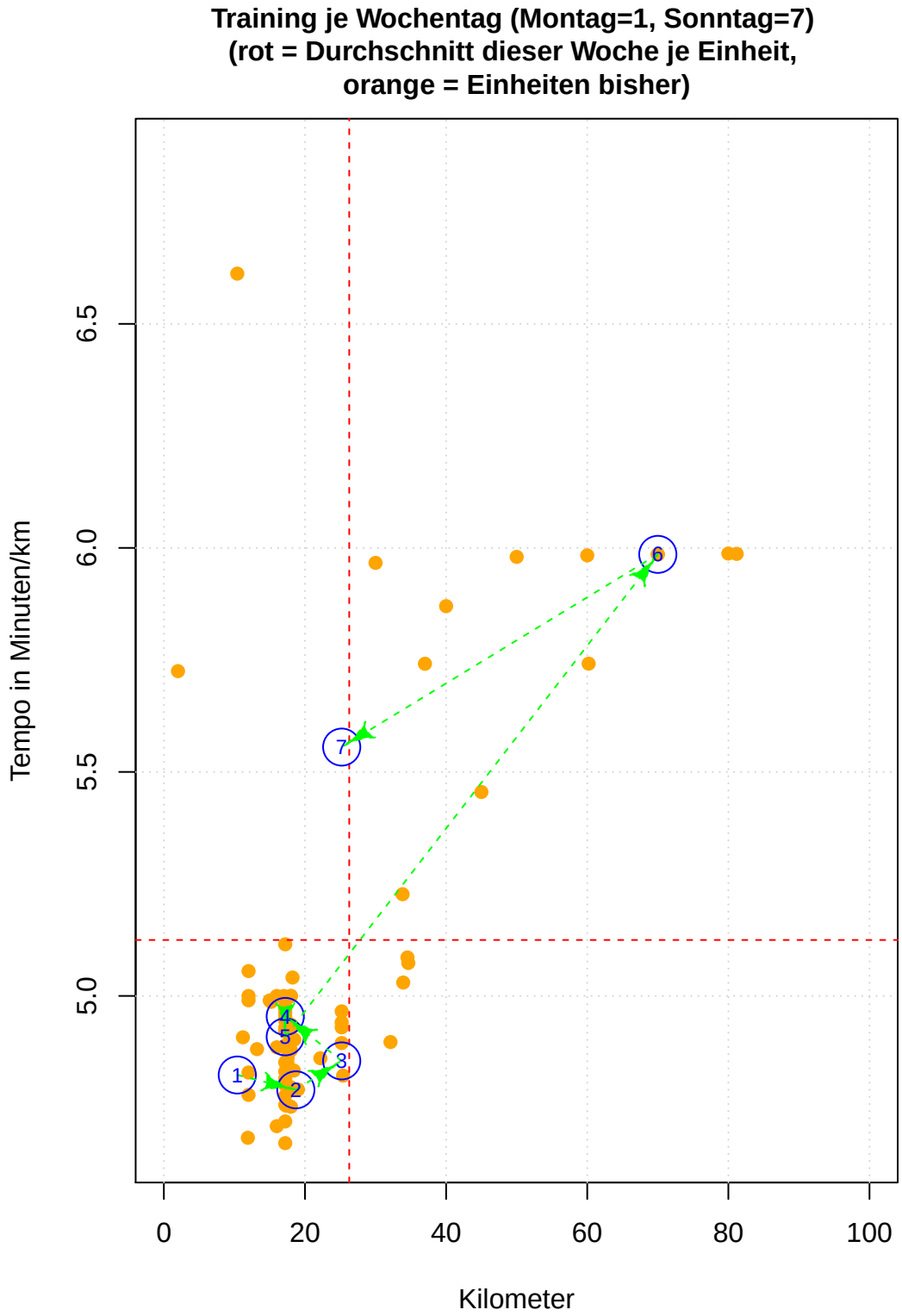

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
5.0
5.2
5.4
5.6
80
100
120
140
160
180
Kilometer
2

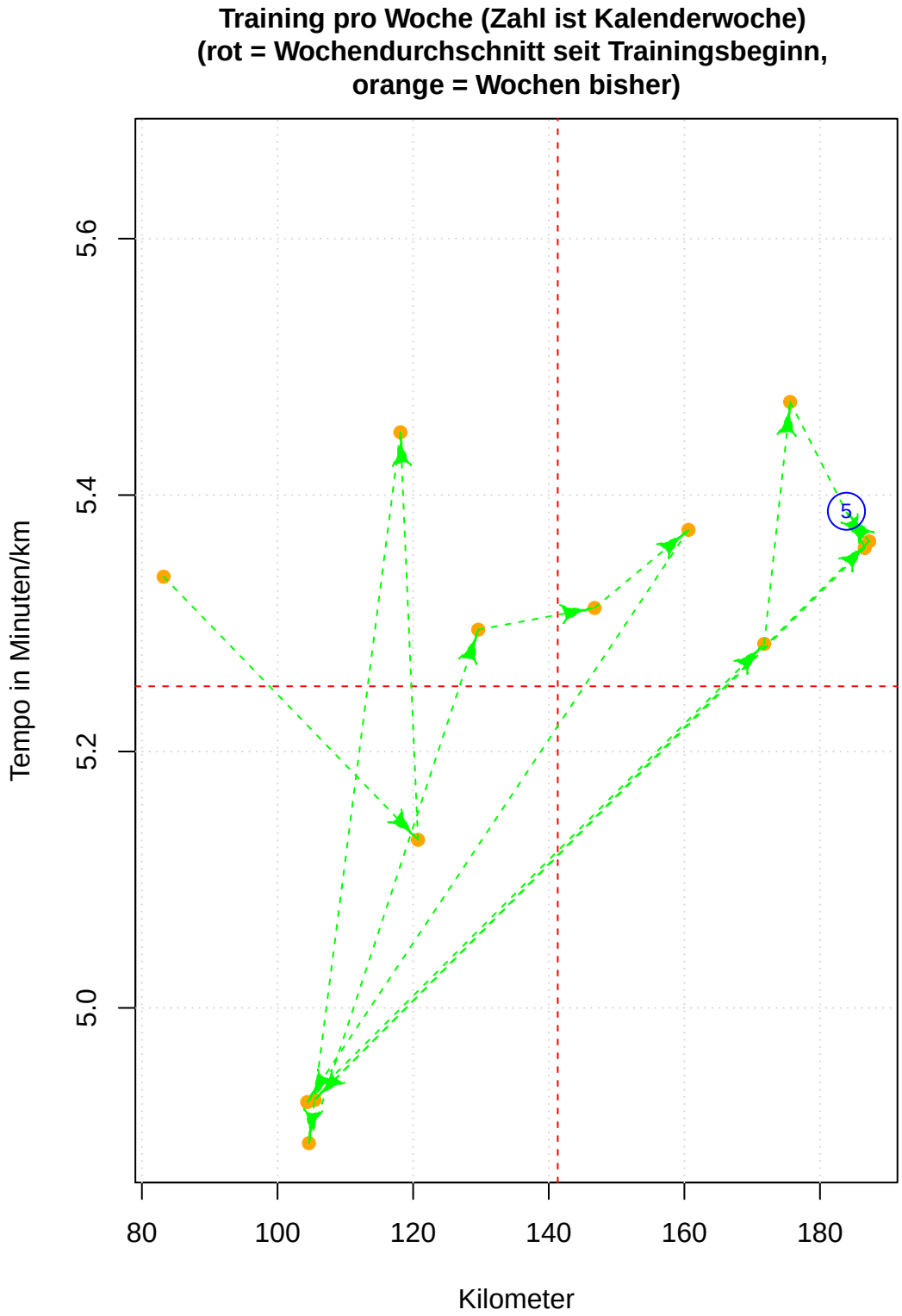

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
5.0
5.5
6.0
6.5
0
20
40
60
80
100
Kilometer
7
5
6
4

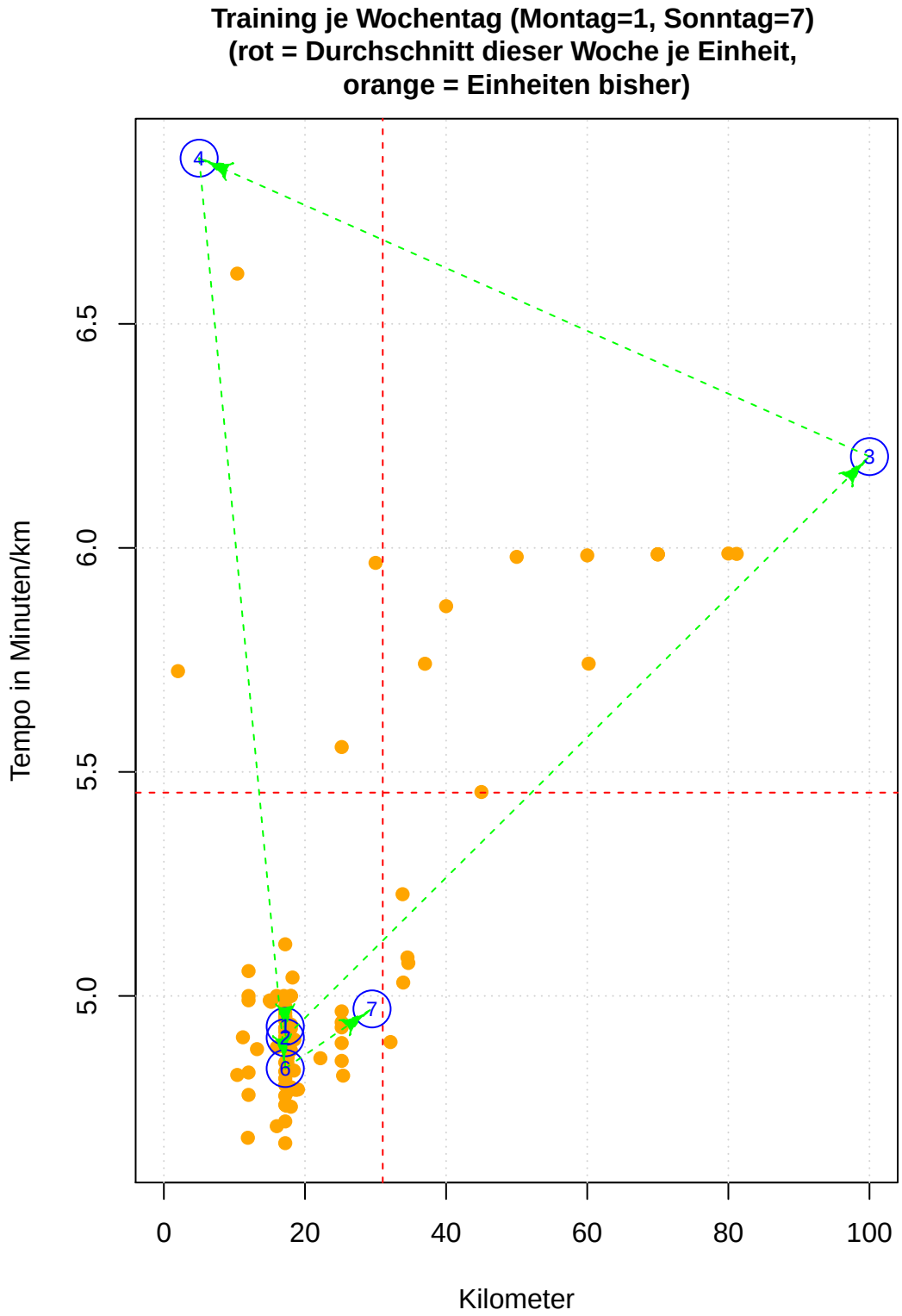

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
5.0
5.2
5.4
5.6
80
100
120
140
160
180
Kilometer
3

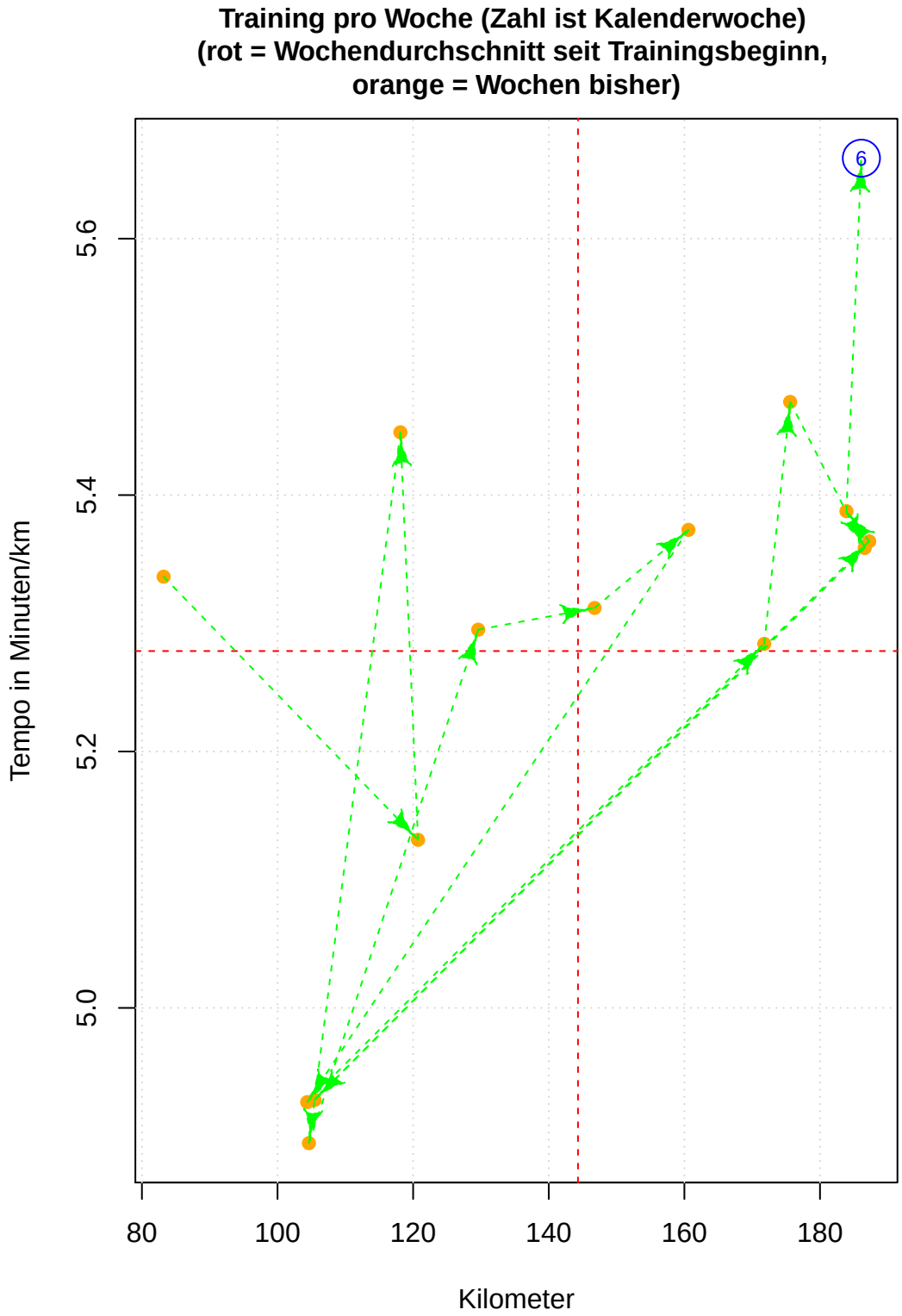

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
5.0
5.5
6.0
6.5
0
20
40
60
80
100
Kilometer
1
2
3
4
5
6
7


Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
5.0
5.2
5.4
5.6
80
100
120
140
160
180
Kilometer
4


Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
5.0
5.5
6.0
6.5
0
20
40
60
80
100
Kilometer
1
2
3
4
5
6
7


Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
5.0
5.2
5.4
5.6
80
100
120
140
160
180
Kilometer
5


Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5.0
5.5
6.0
6.5
0
20
40
60
80
100
1
2
3
4
6
7


Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5.0
5.2
5.4
5.6
80
100
120
140
160
180
6