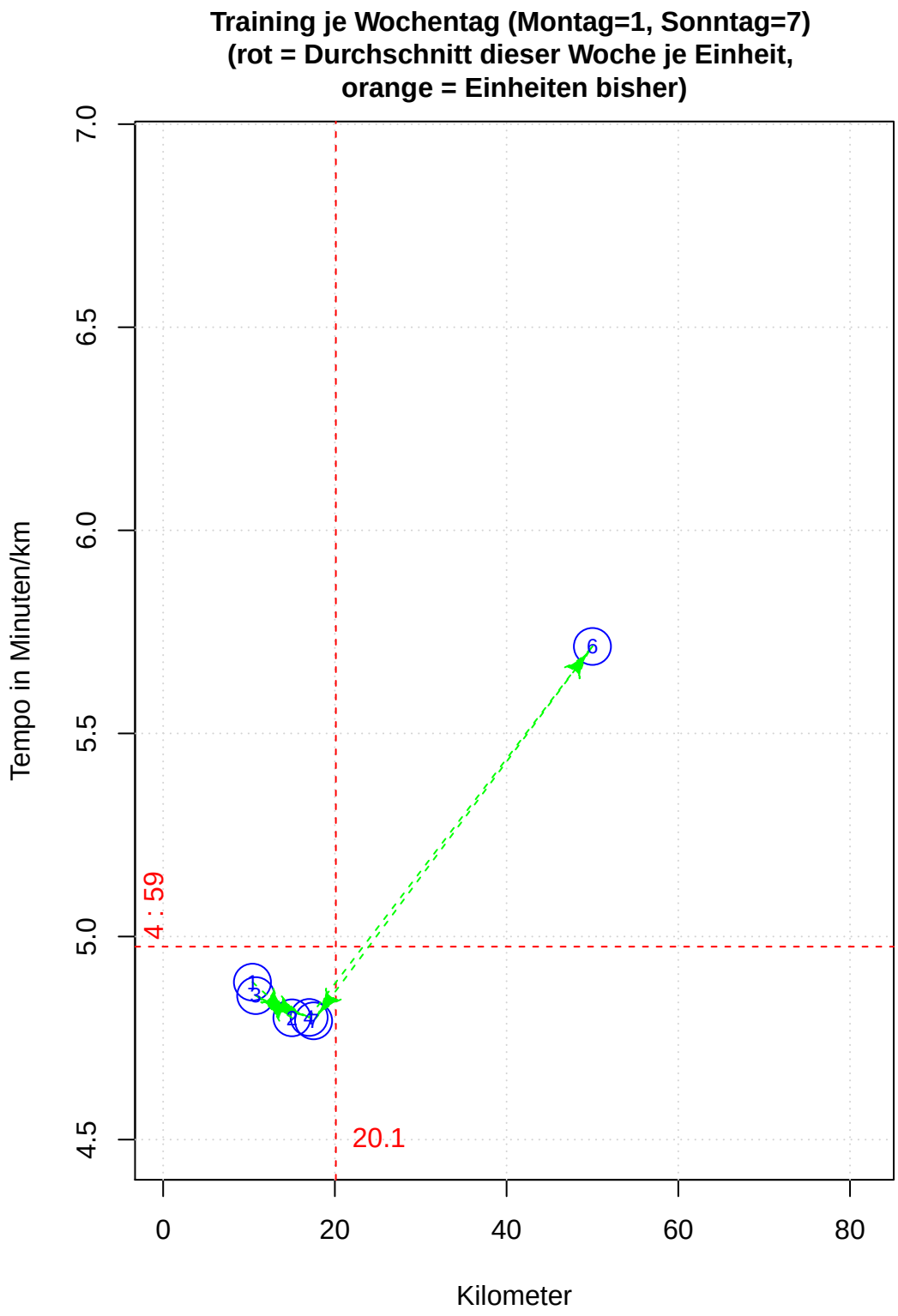
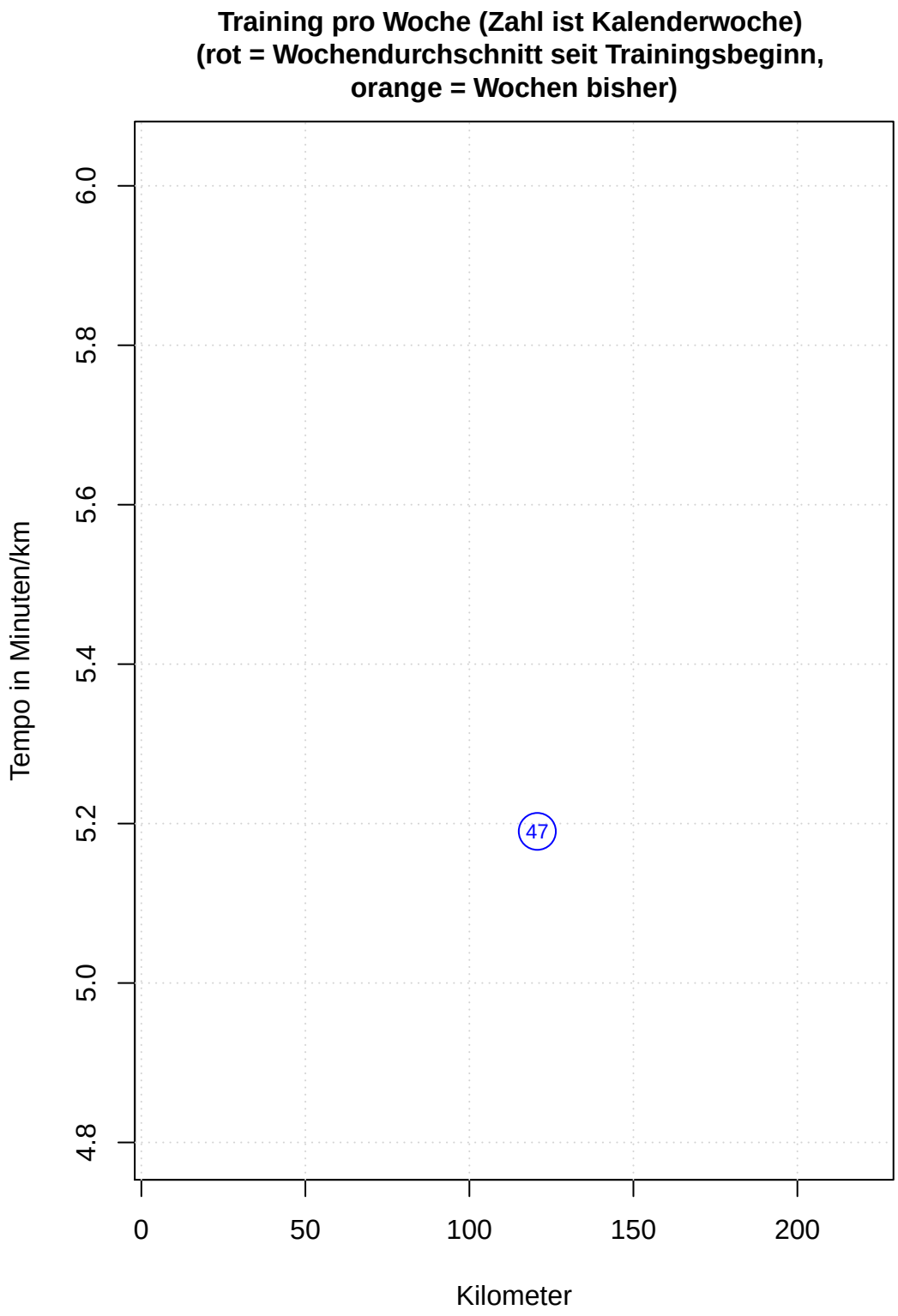
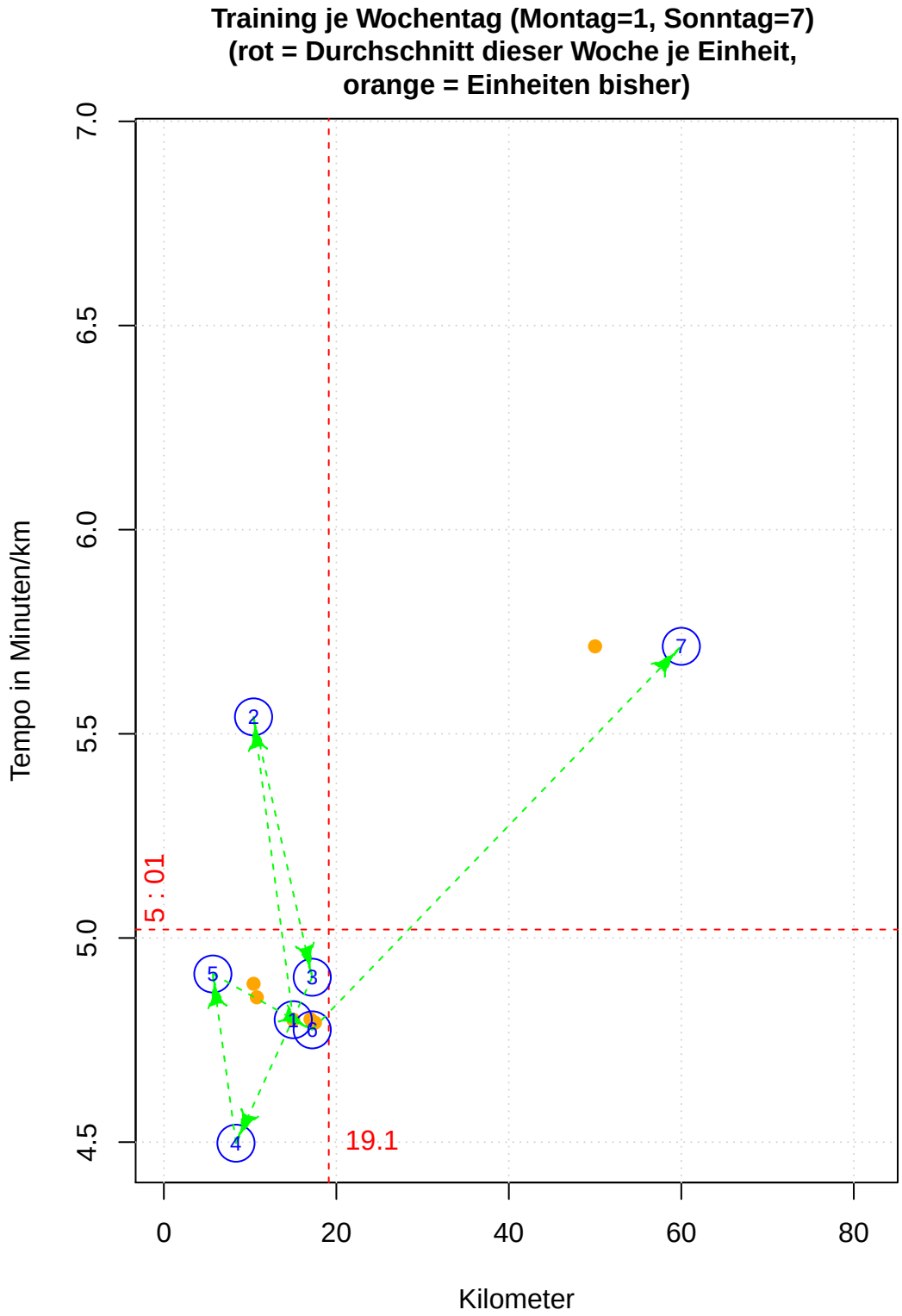
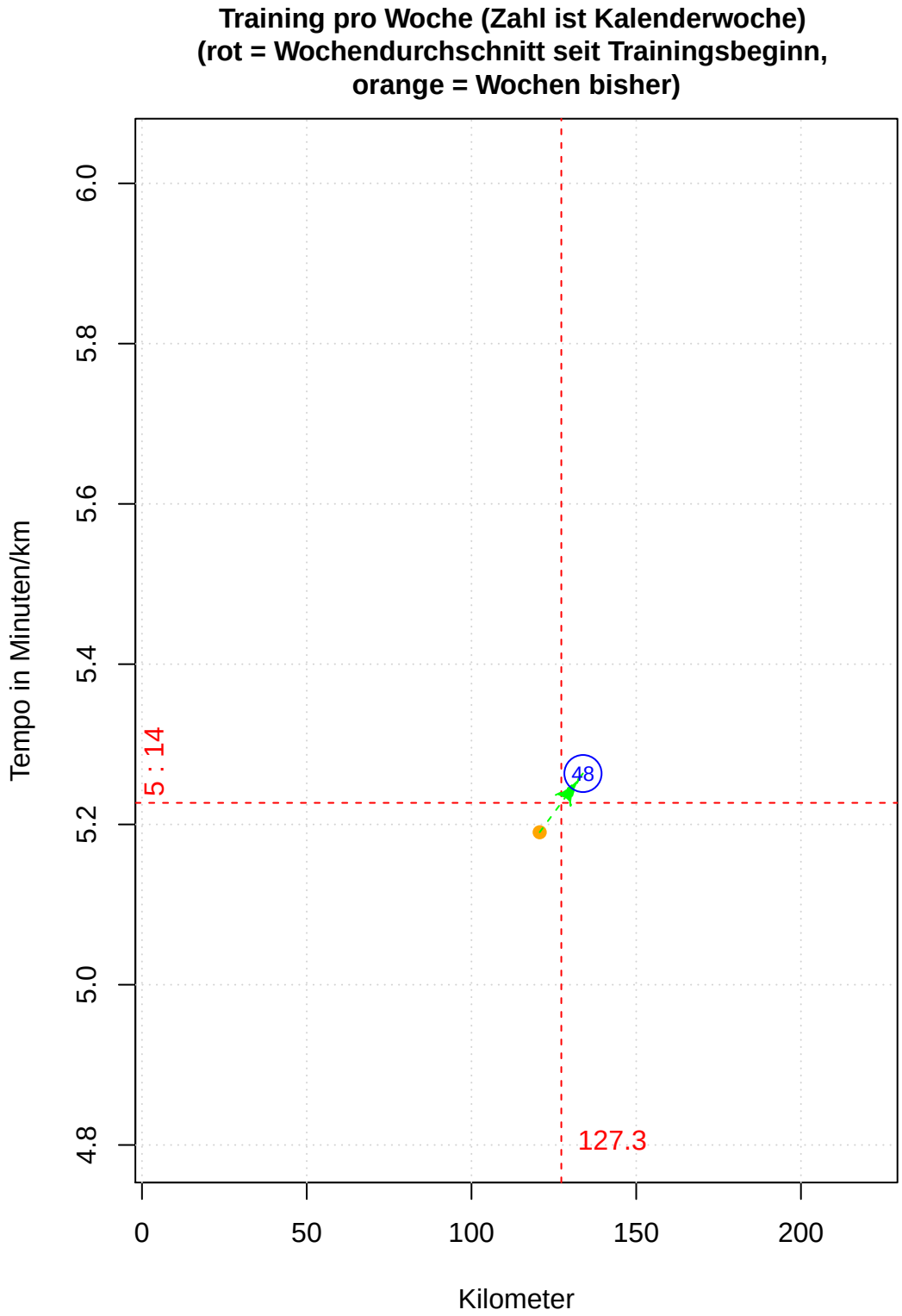
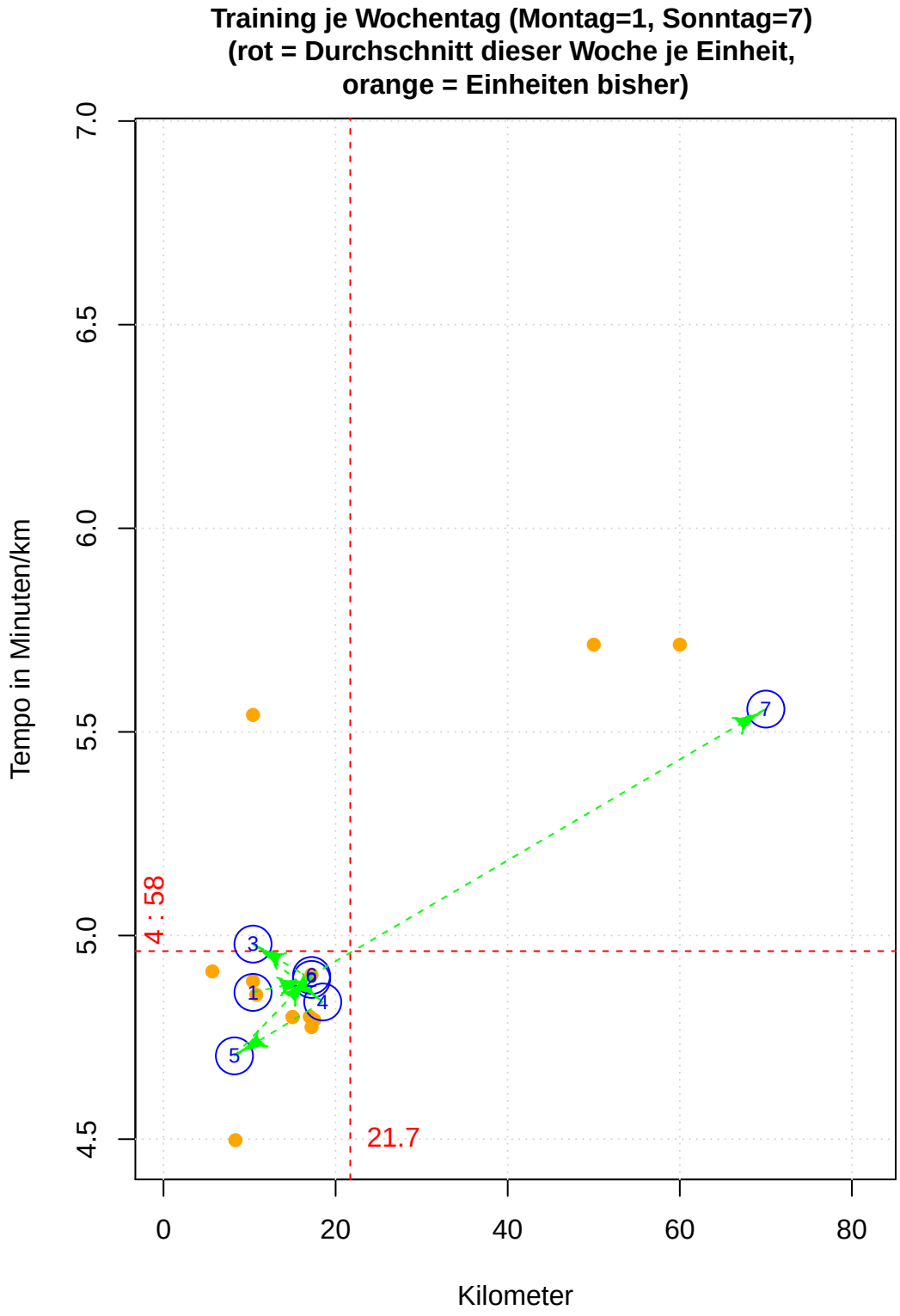
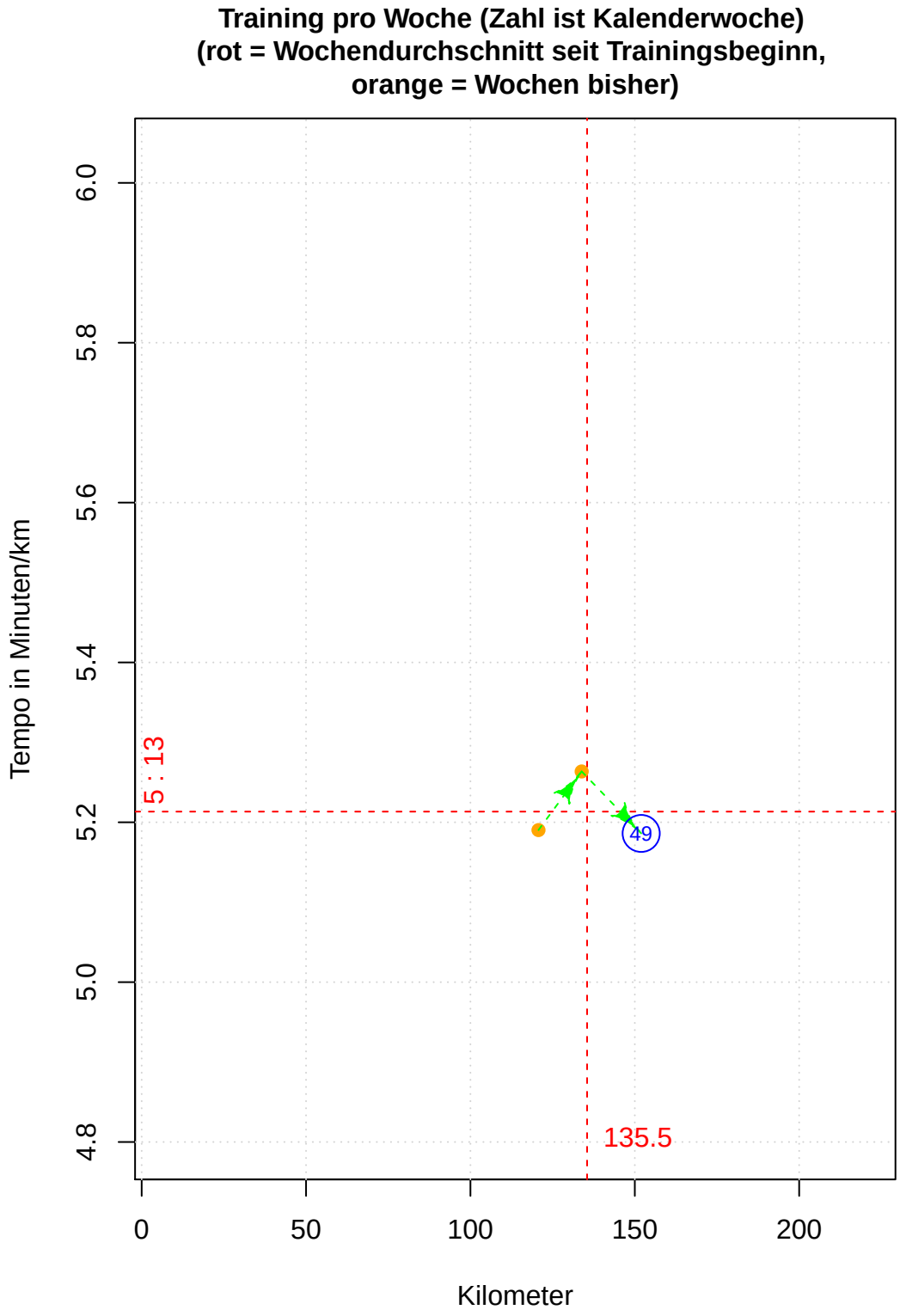

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
7.0
6.5
6.0
5.5
5.0
4.5
4 : 59
20.1
6
3
2
4
1
0
20
40
60
80
Kilometer

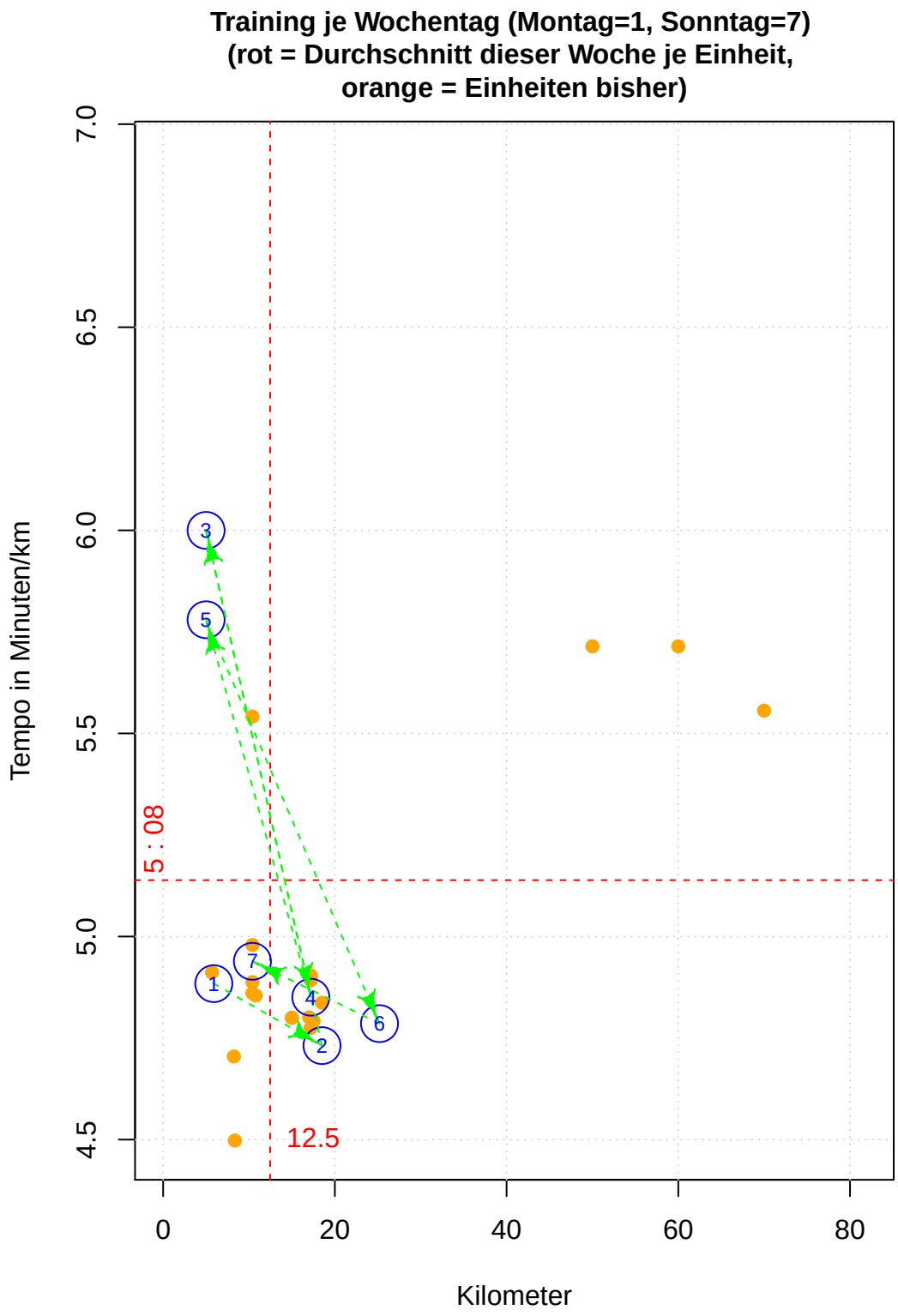

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
6.0
5.8
5.6
5.4
5.2
5.0
4.8
47
0
50
100
150
200
Kilometer

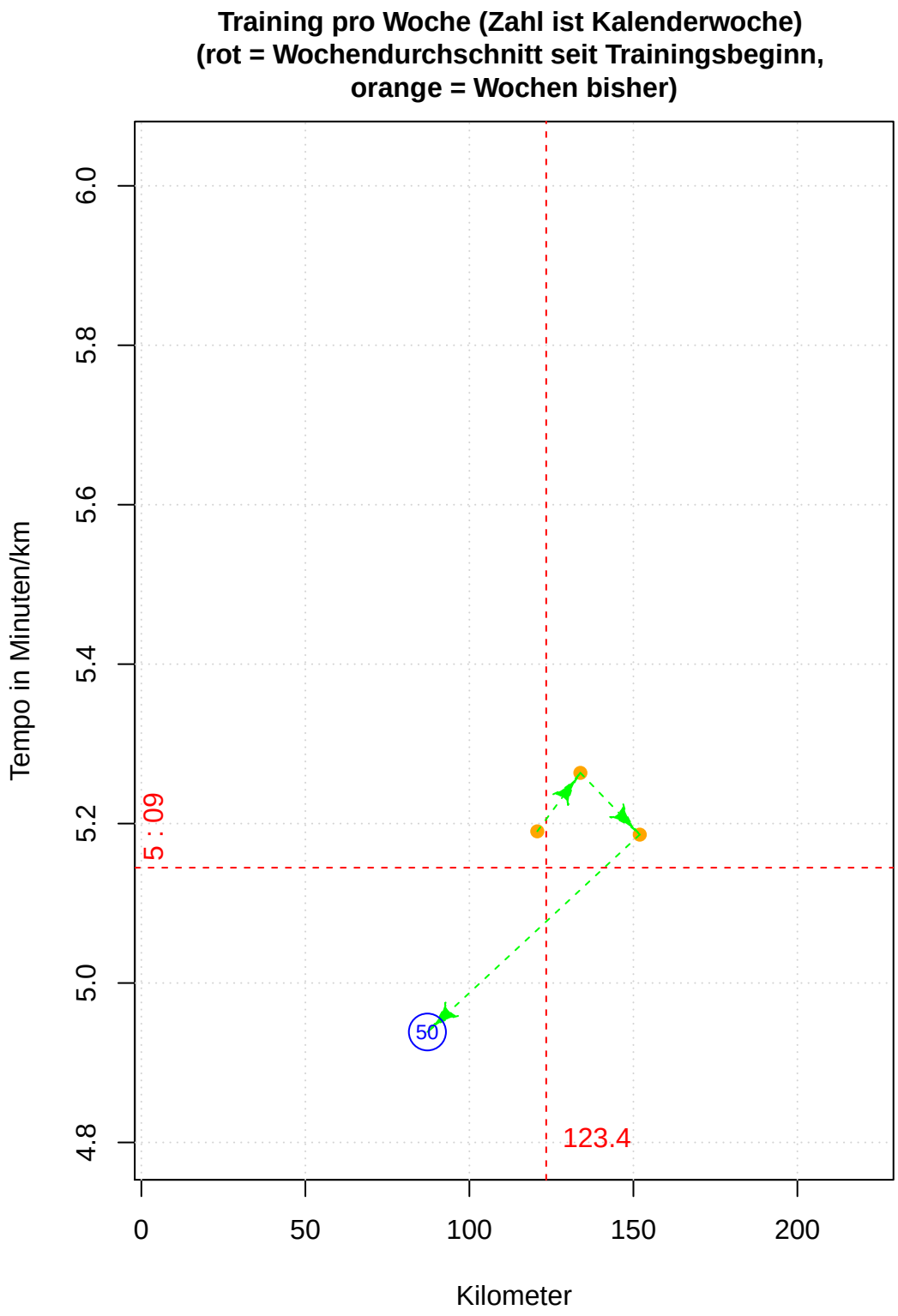

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5 : 01
19.1
7.0
6.5
6.0
5.5
5.0
4.5
0
20
40
60
80
1
2
3
4
5
6
7

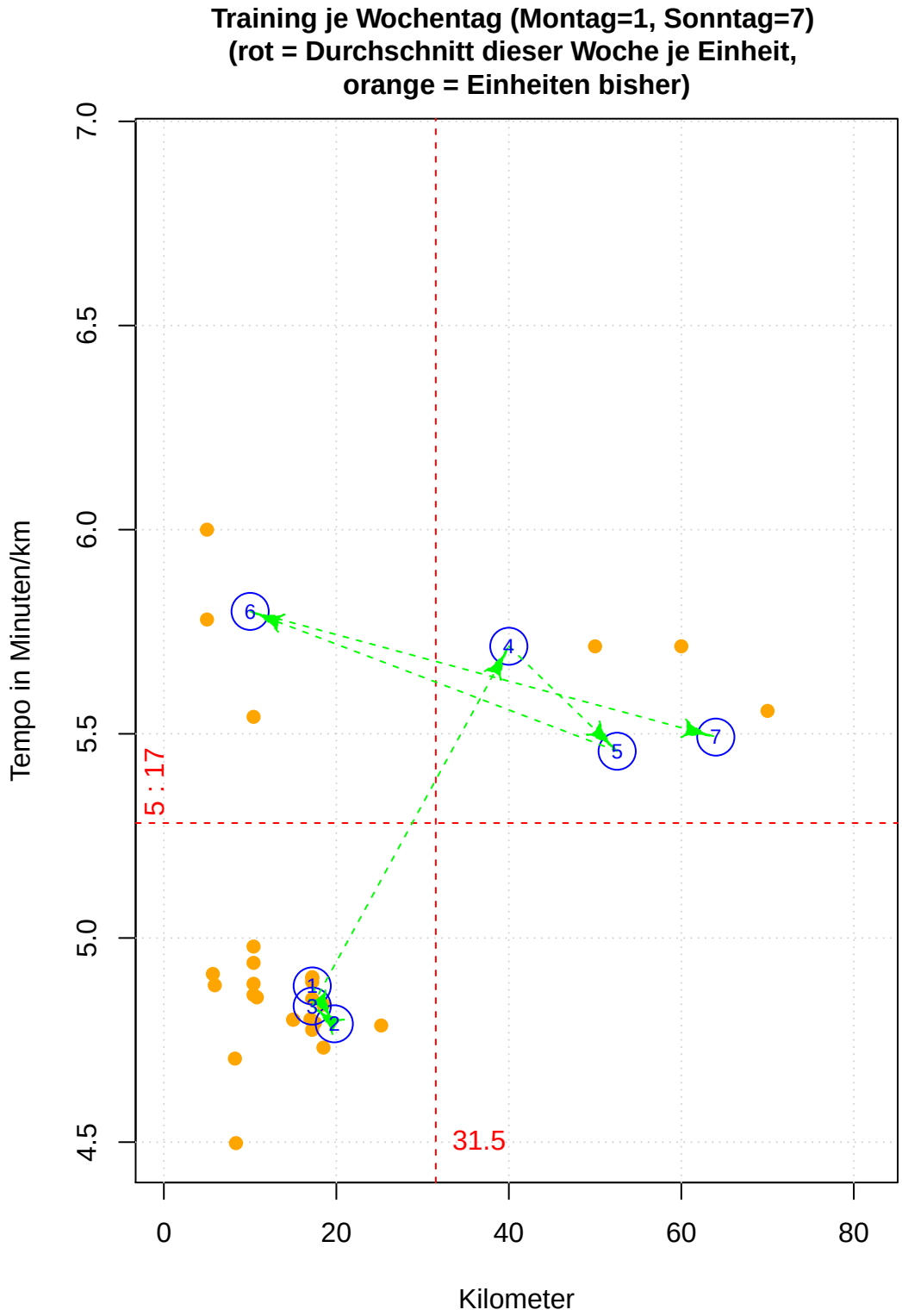

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5 : 14
127.3
6.0
5.8
5.6
5.4
5.2
5.0
4.8
0
50
100
150
200
48

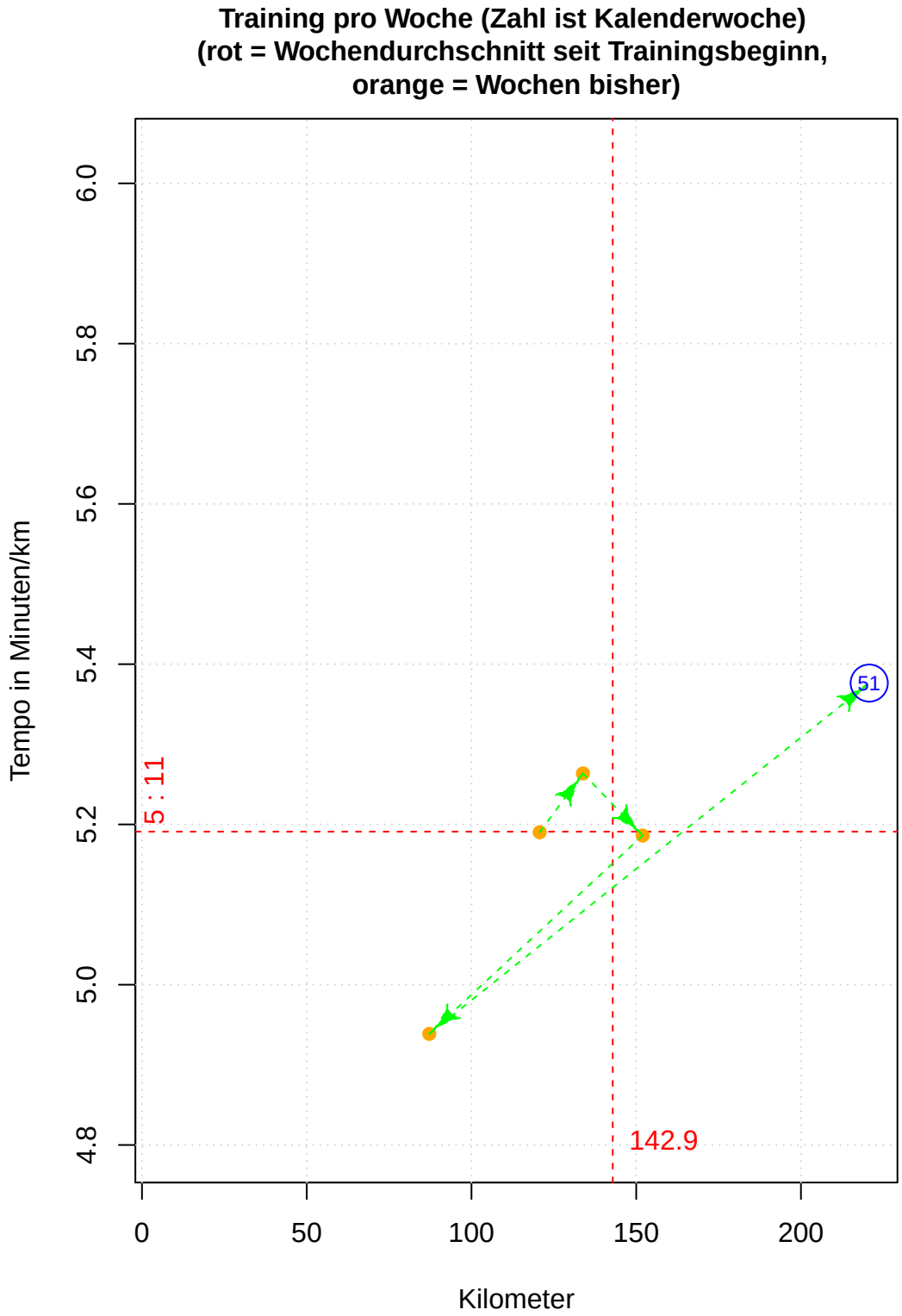

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
4 : 58
21.7
7.0
6.5
6.0
5.5
5.0
4.5
0
20
40
60
80
1
3
4
5
7

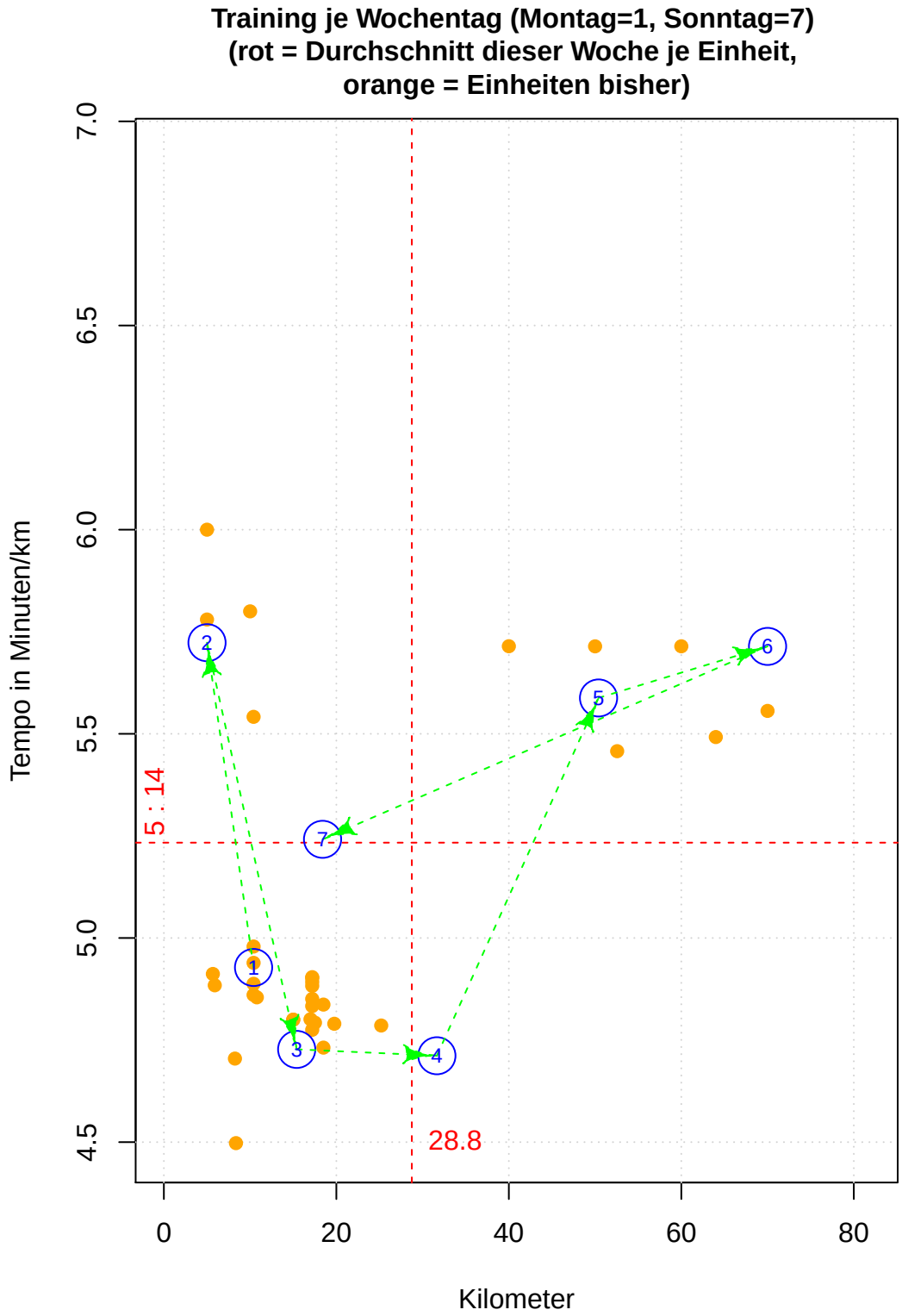

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5 : 13
135.5
6.0
5.8
5.6
5.4
5.2
5.0
4.8
0
50
100
150
200
49

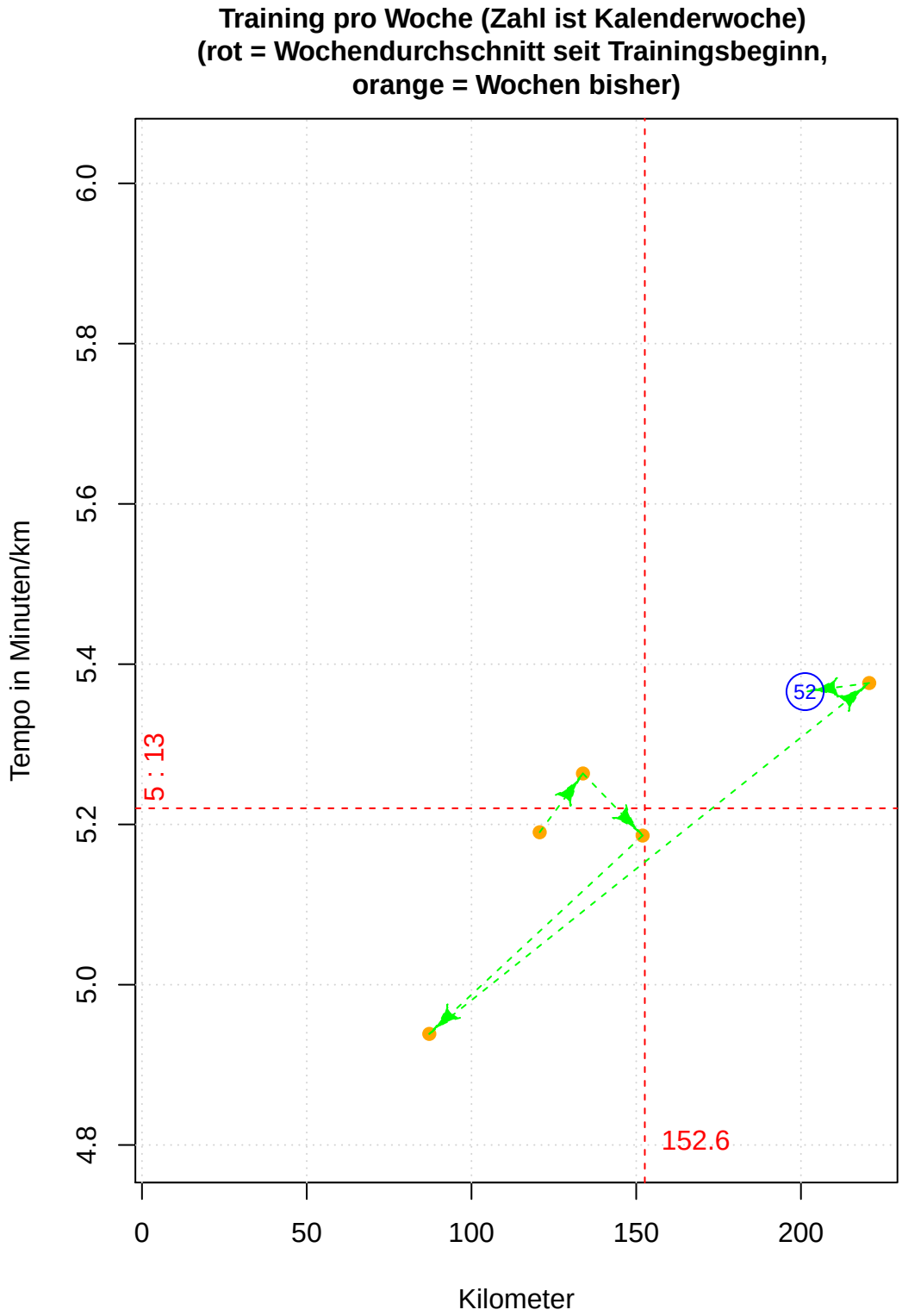

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5 : 08
12.5
7.0
6.5
6.0
5.5
5.0
4.5
0
20
40
60
80
1
2
3
4
5
6
7

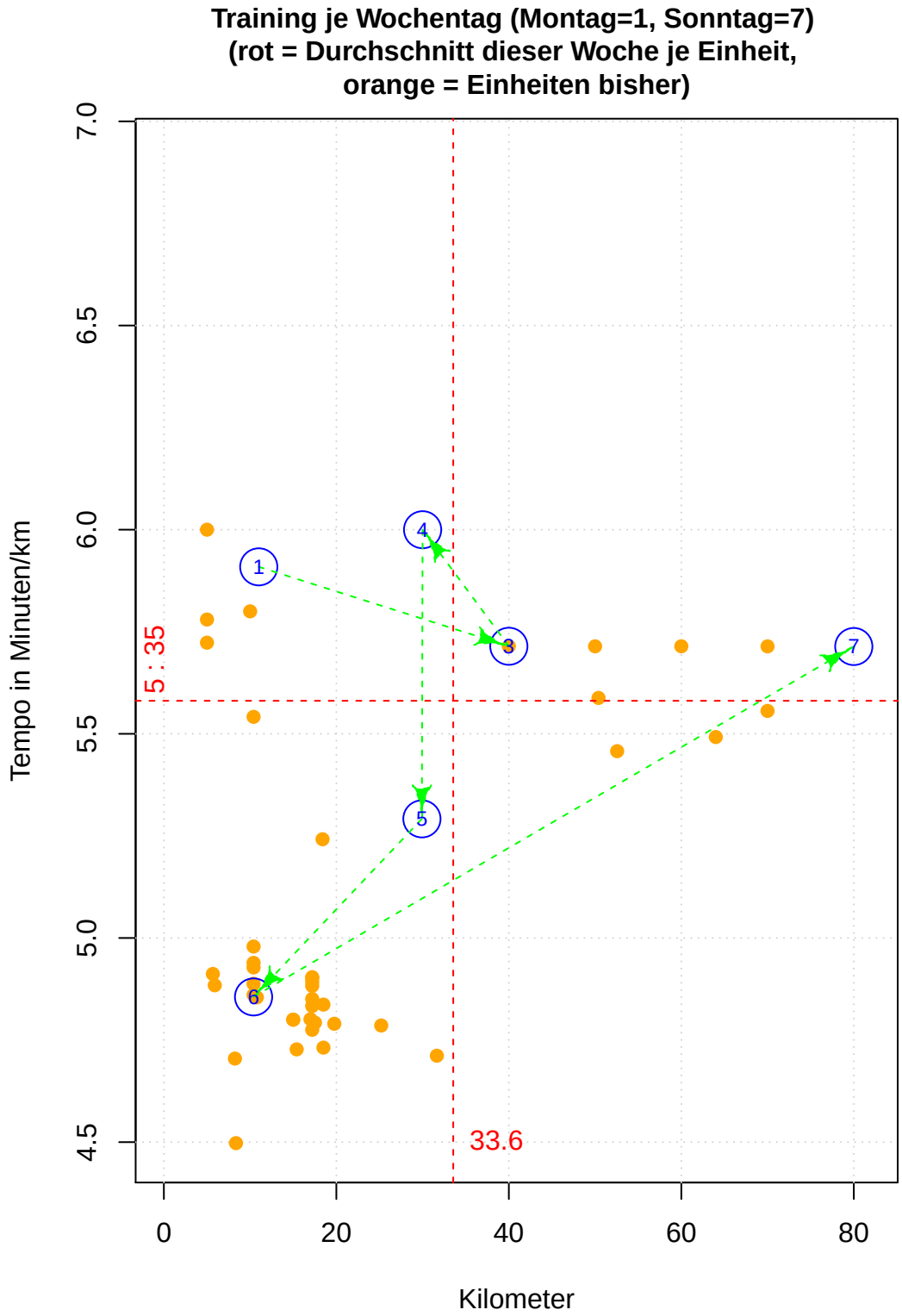

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5 : 09
123.4
6.0
5.8
5.6
5.4
5.2
5.0
4.8
0
50
100
150
200
50

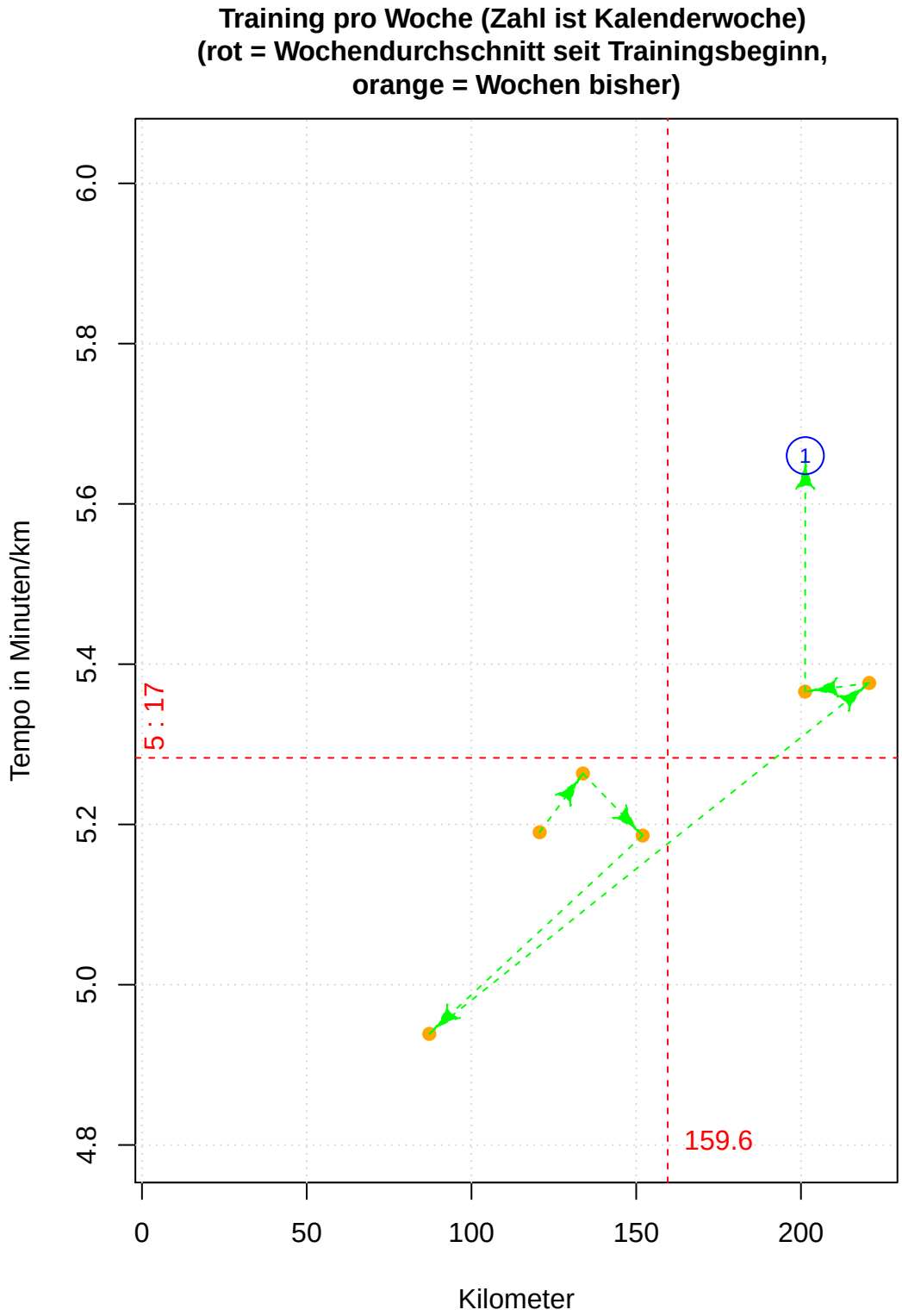

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5 : 17
31.5
7.0
6.5
6.0
5.5
5.0
4.5
0
20
40
60
80
1
2
3
4
5
6
7

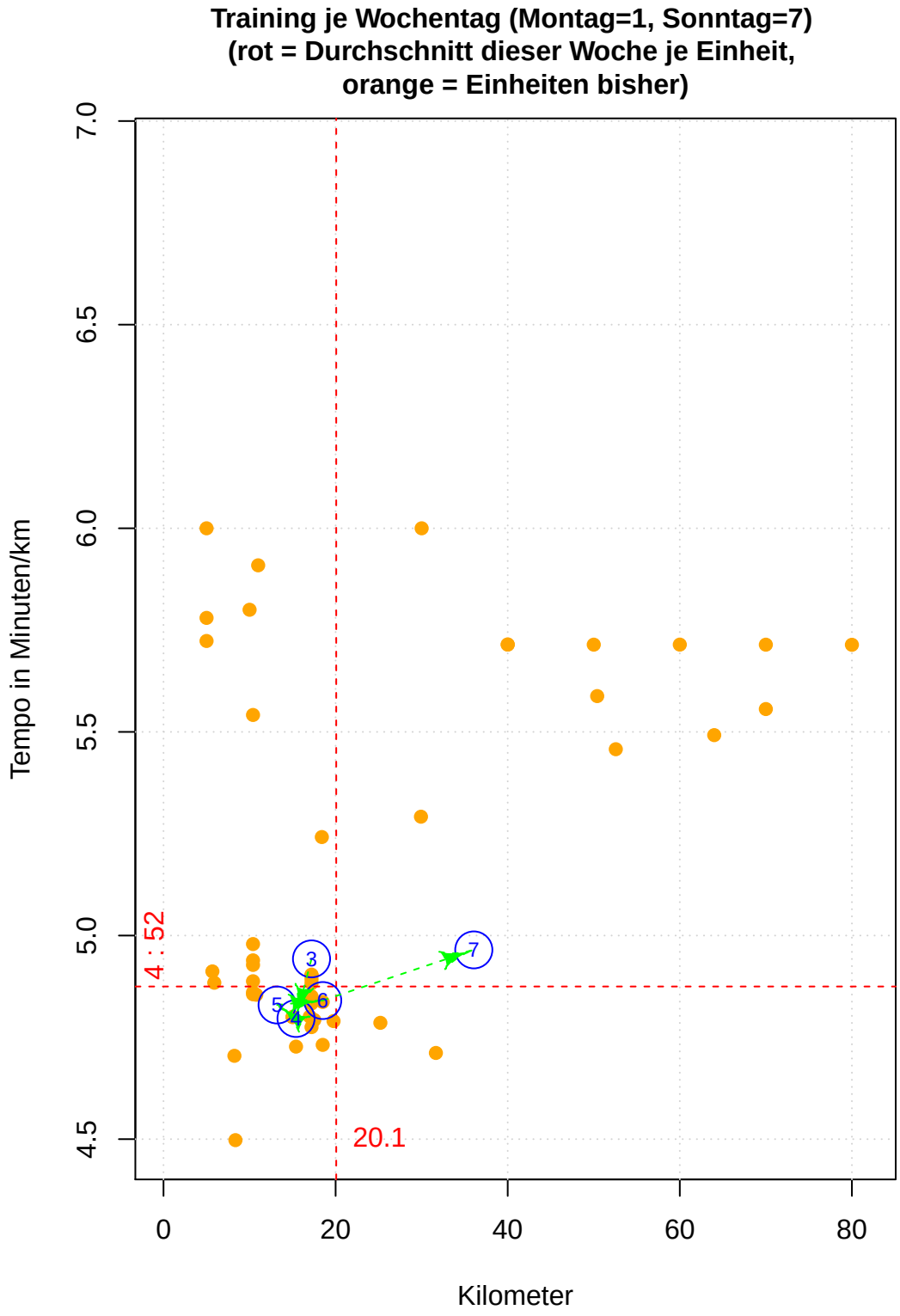

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5 : 11
142.9
6.0
5.8
5.6
5.4
5.2
5.0
4.8
0
50
100
150
200
51

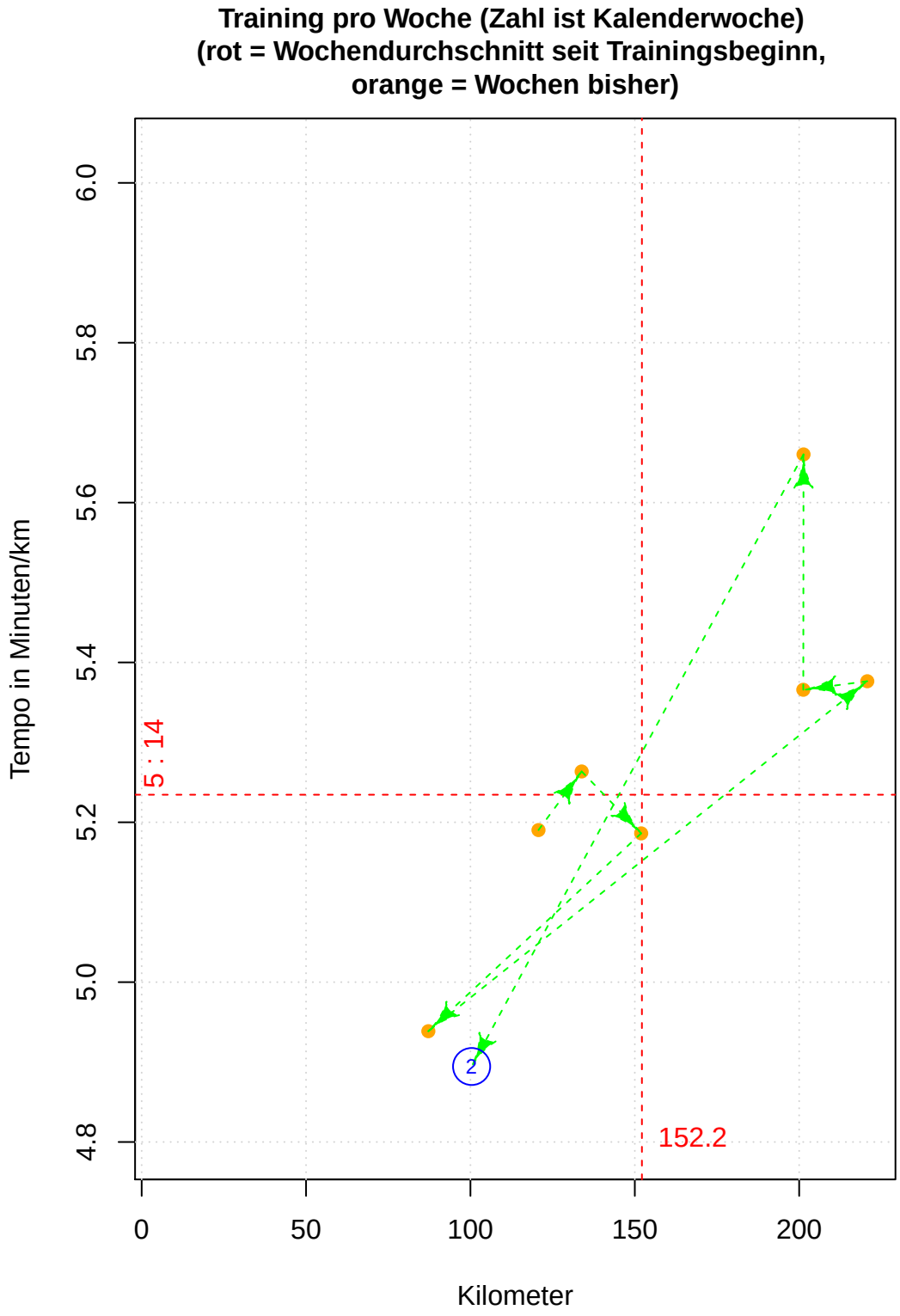

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5 : 14
28.8
1
2
3
4
5
6
7
7.0
6.5
6.0
5.5
5.0
4.5
0
20
40
60
80

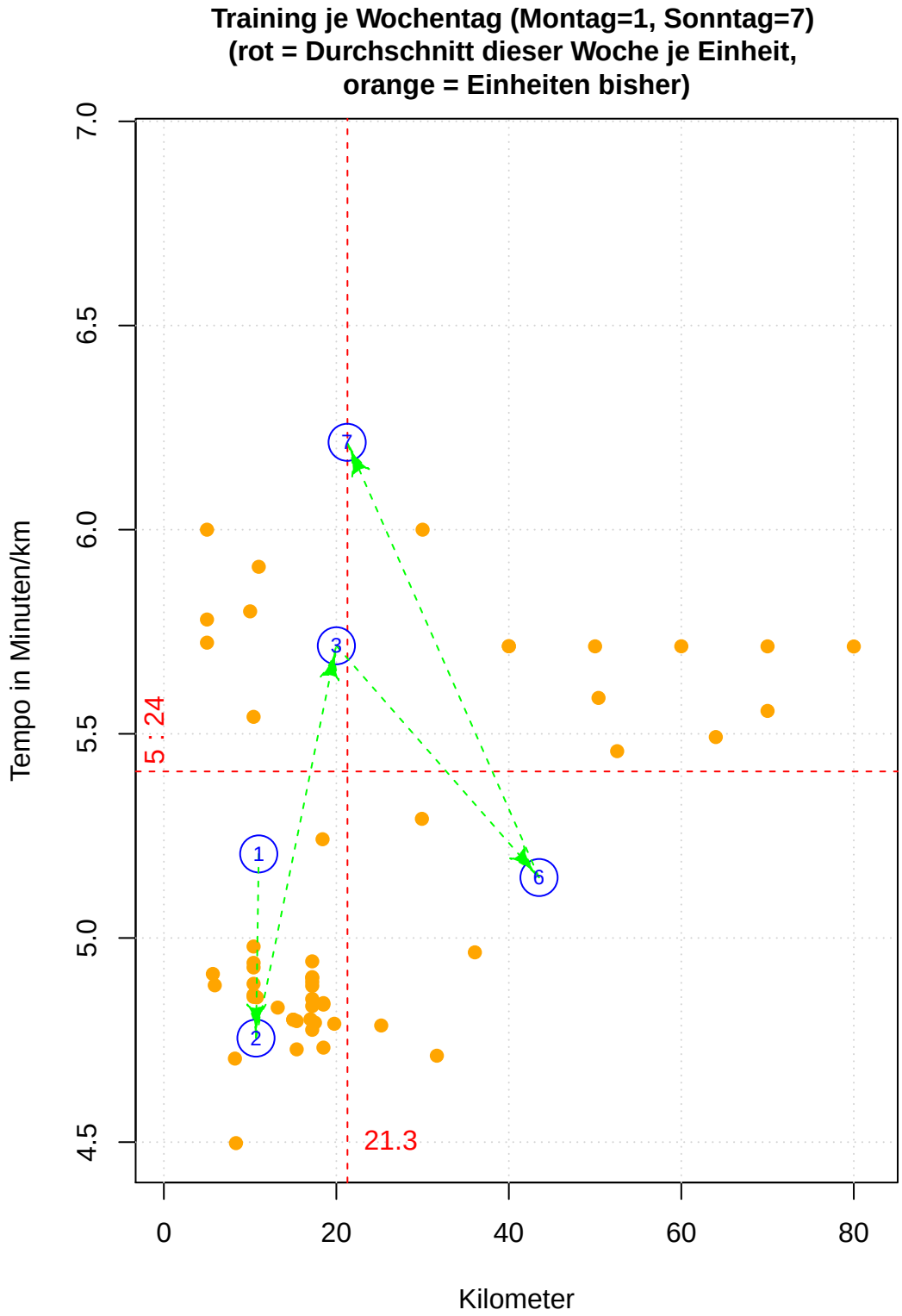

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5 : 13
152.6
52
6.0
5.8
5.6
5.4
5.2
5.0
4.8
0
50
100
150
200

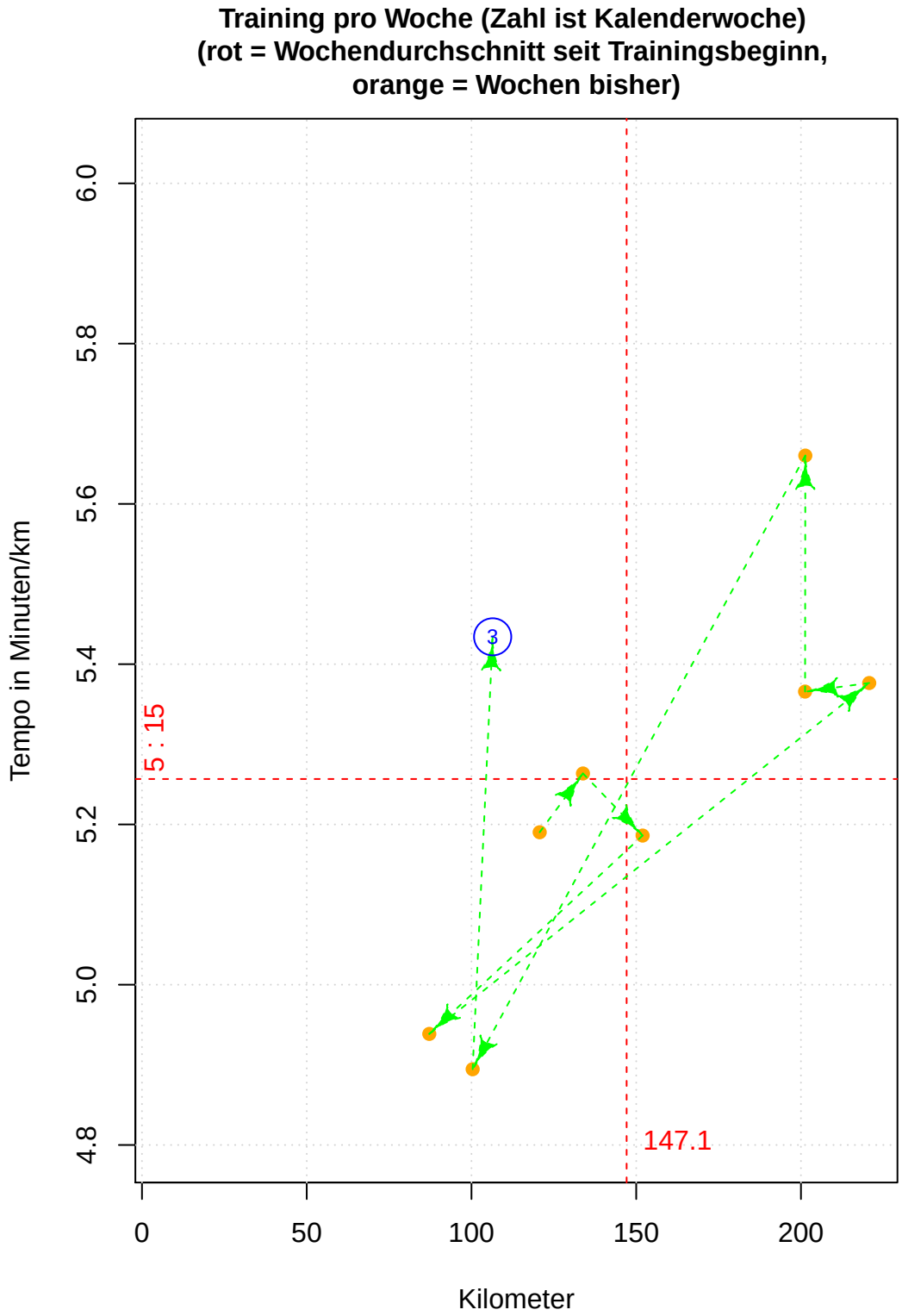

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5 : 35
33.6
7.0
6.5
6.0
5.5
5.0
4.5
0
20
40
60
80
1
3
4
5
6
7

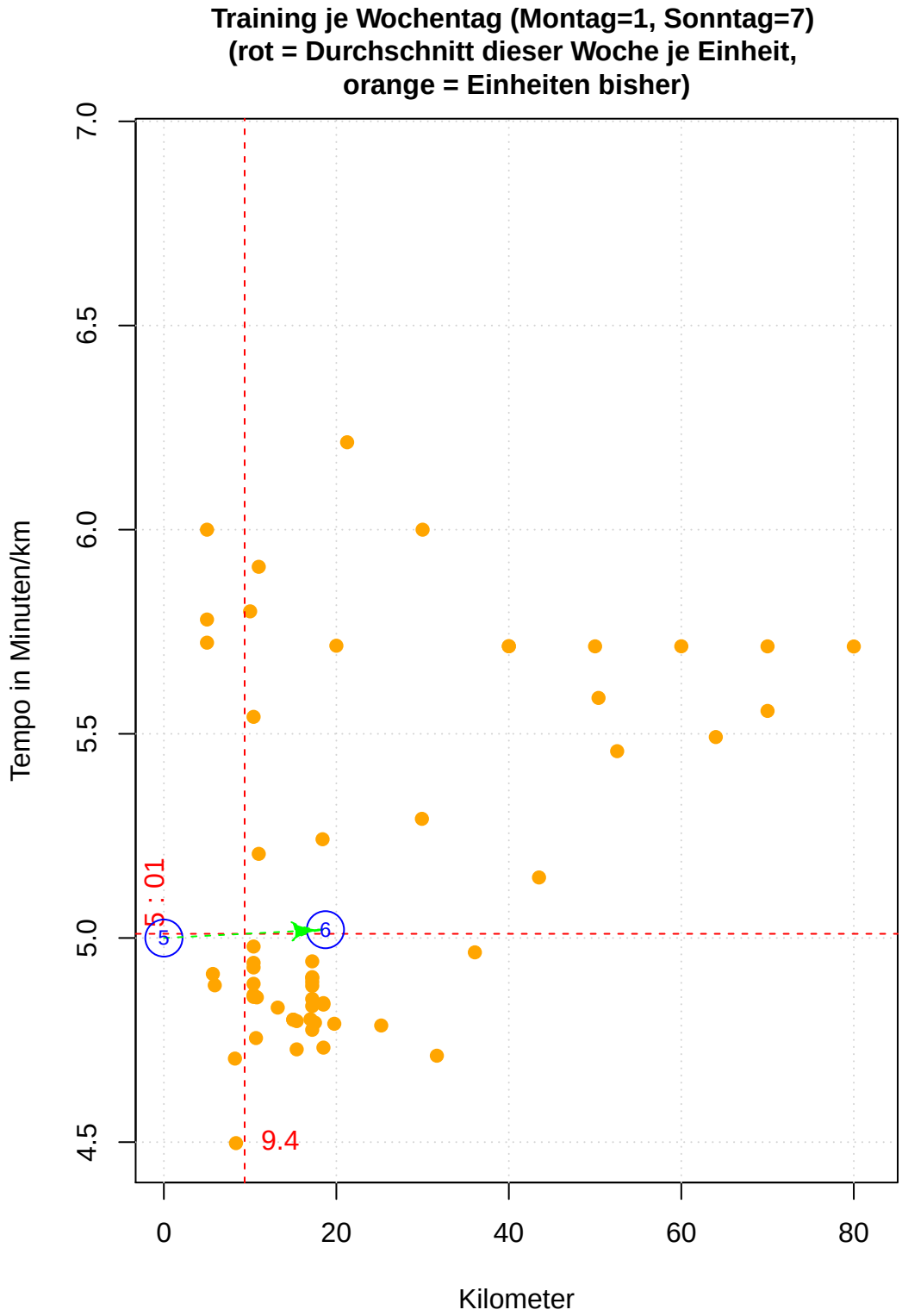

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5 : 17
159.6
6.0
5.8
5.6
5.4
5.2
5.0
4.8
0
50
100
150
200
1

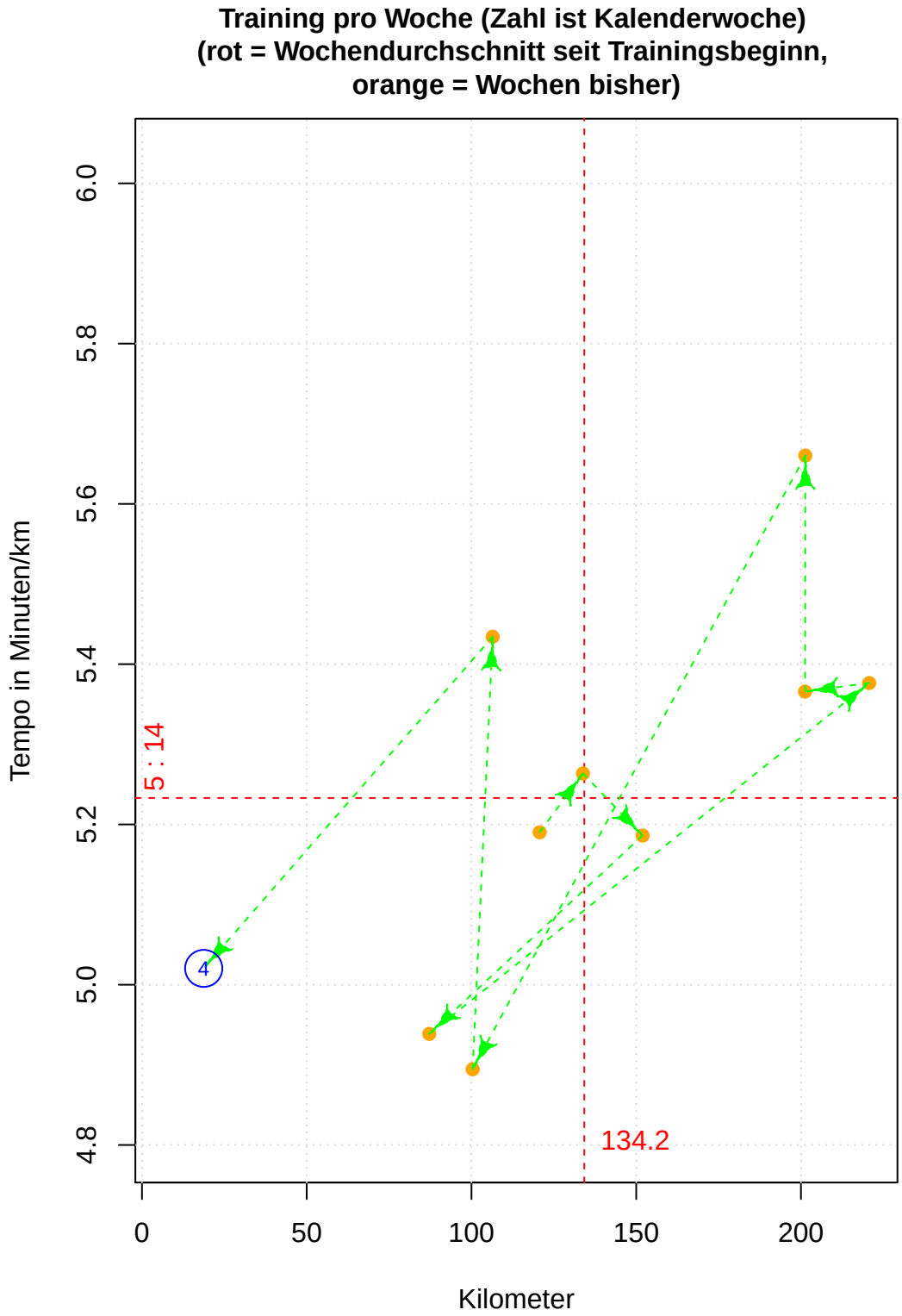

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
4 : 52
20.1
7.0
6.5
6.0
5.5
5.0
4.5
0
20
40
60
80
3
7
5
6
4

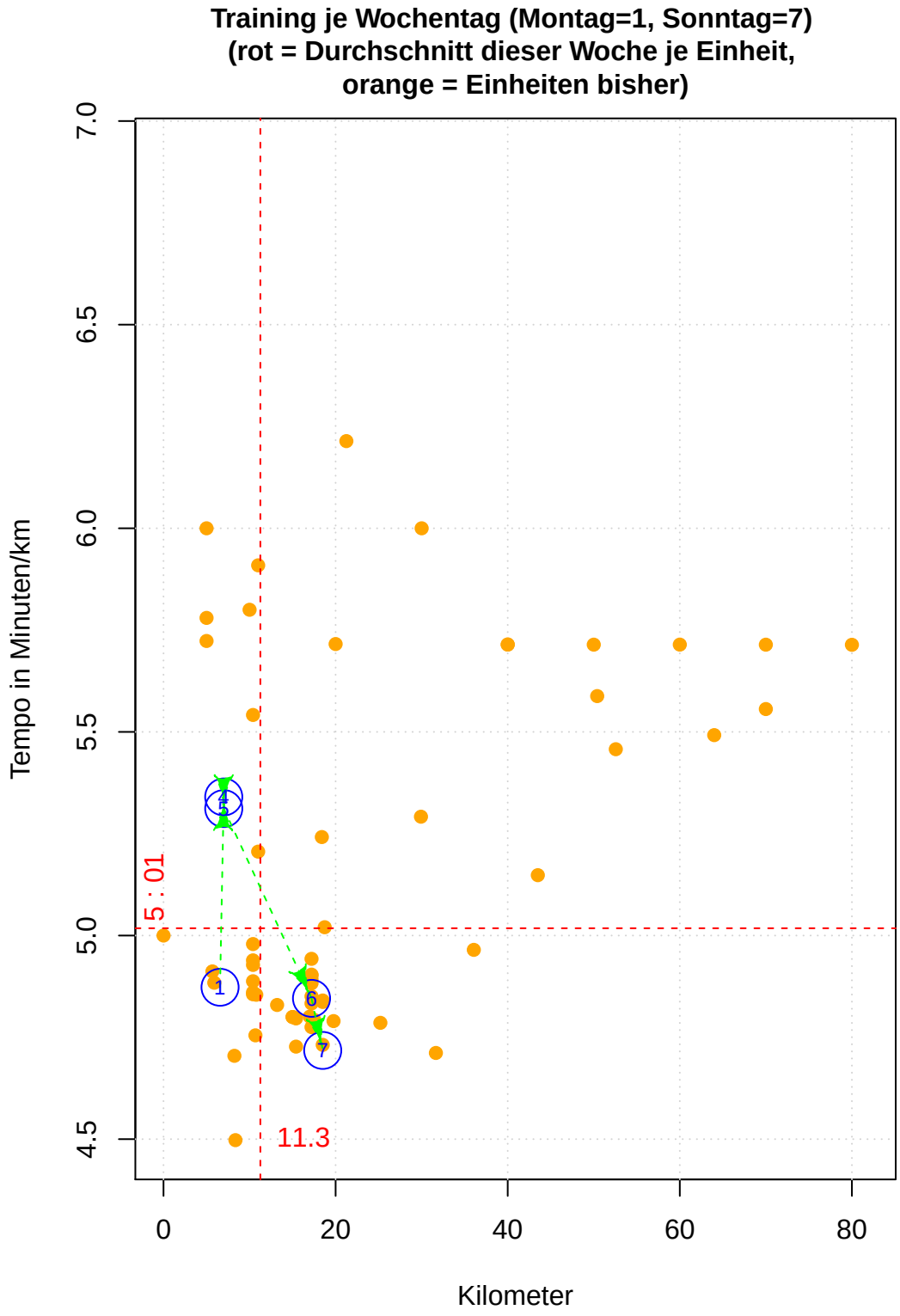

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5 : 14
152.2
6.0
5.8
5.6
5.4
5.2
5.0
4.8
0
50
100
150
200
2

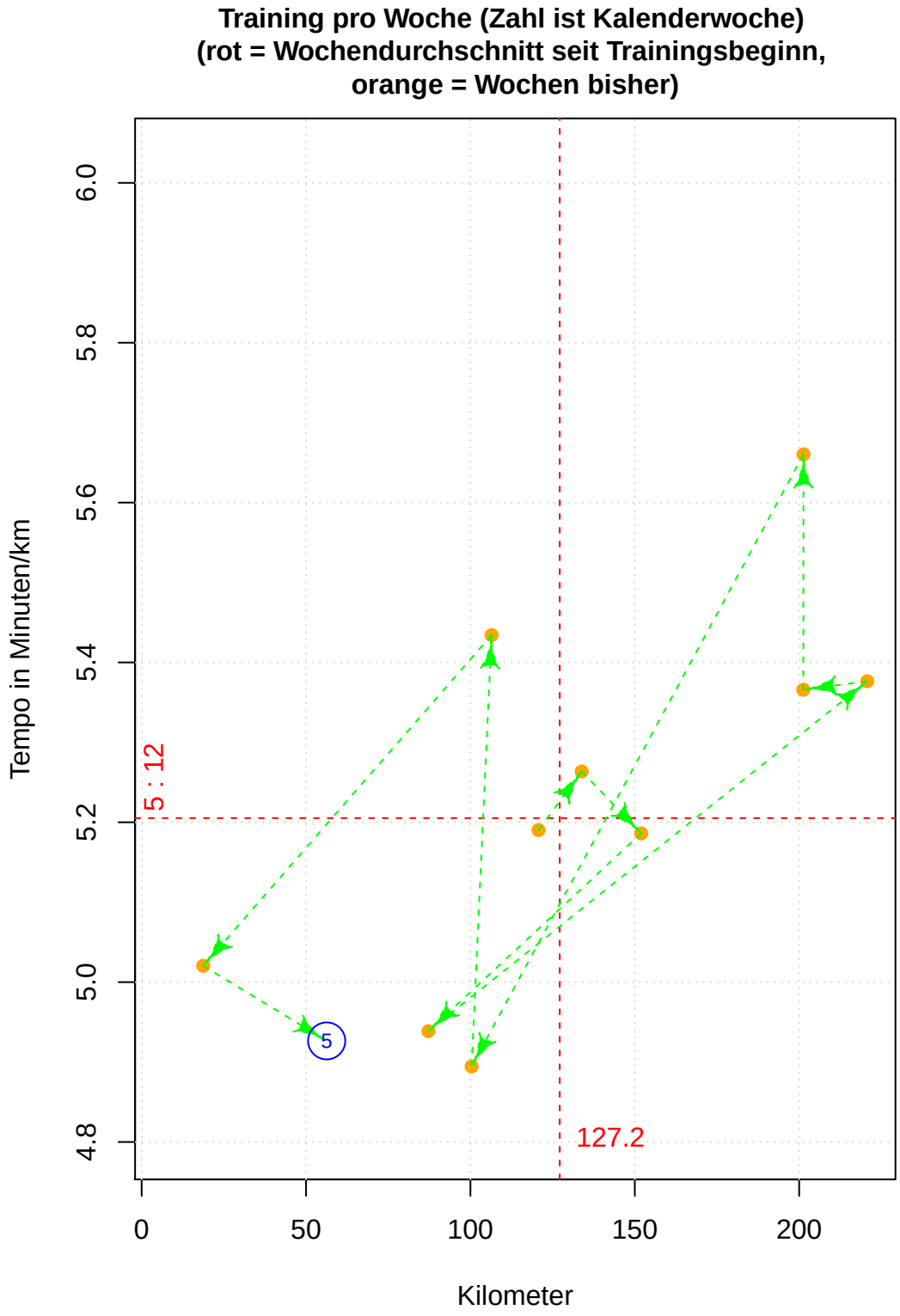

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5 : 24
21.3
1
2
3
6
7
7.0
6.5
6.0
5.5
5.0
4.5
0
20
40
60
80

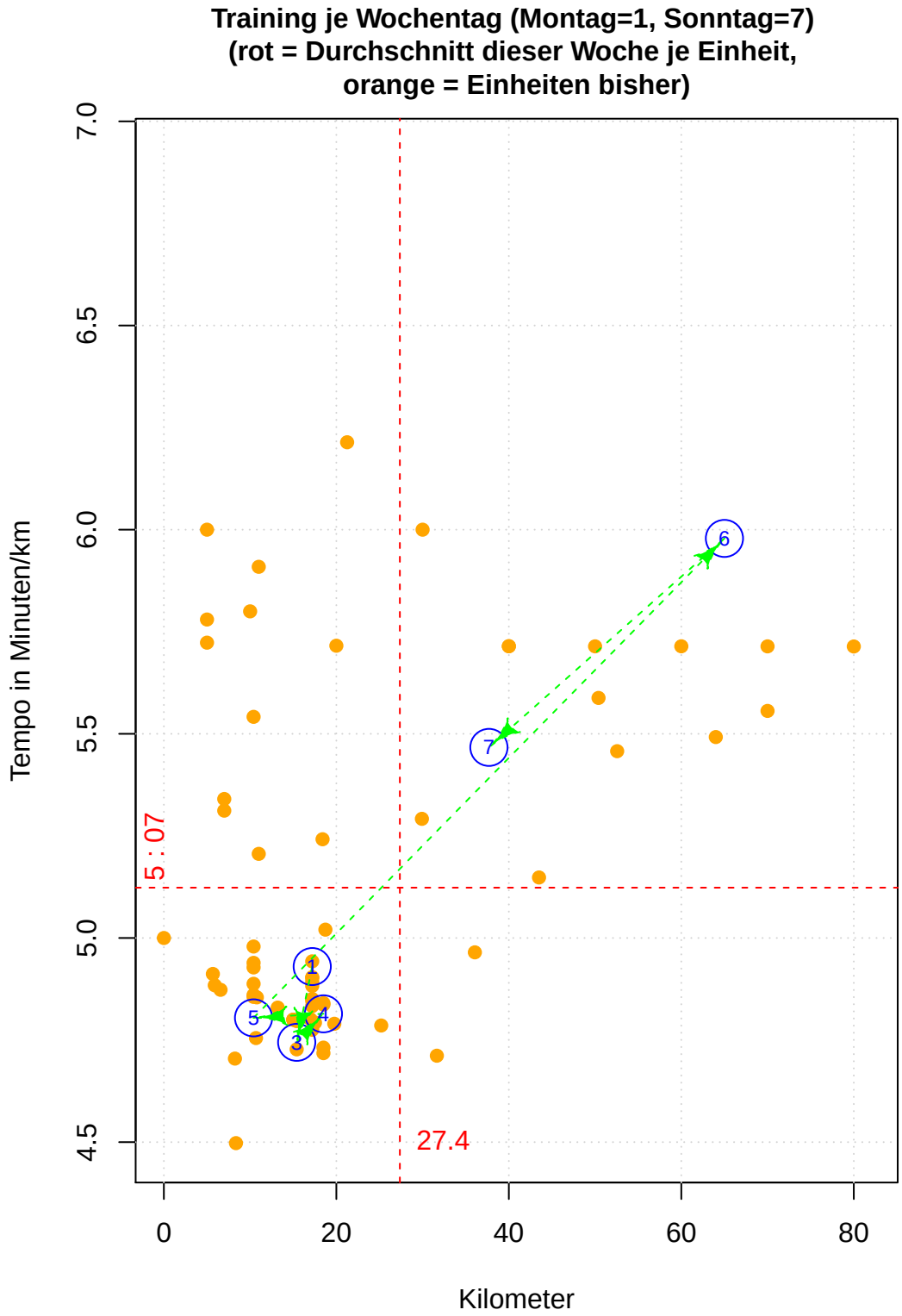

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5 : 15
147.1
3
6.0
5.8
5.6
5.4
5.2
5.0
4.8
0
50
100
150
200

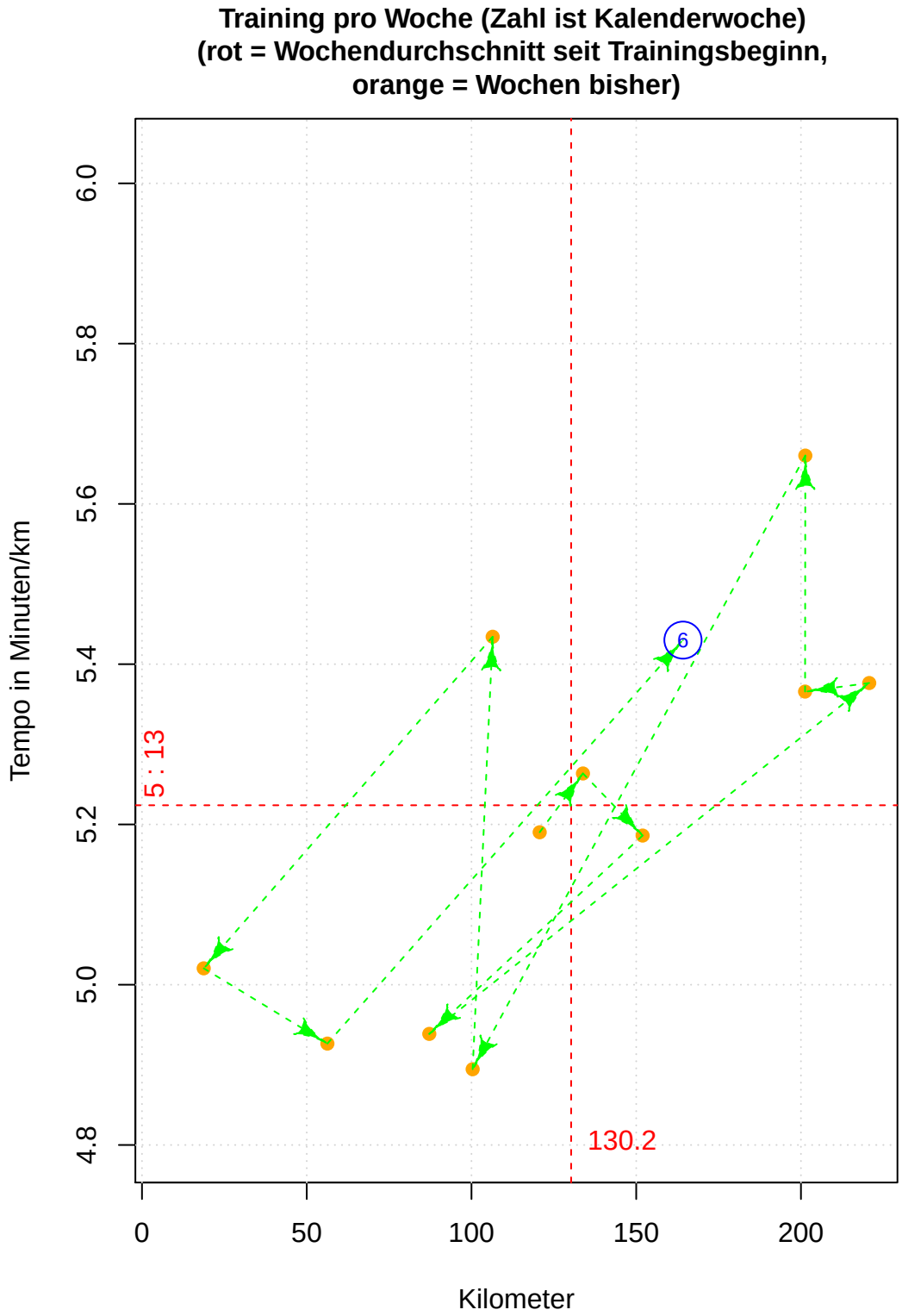

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5 : 01
9.4
5
6
7.0
6.5
6.0
5.5
5.0
4.5
0
20
40
60
80

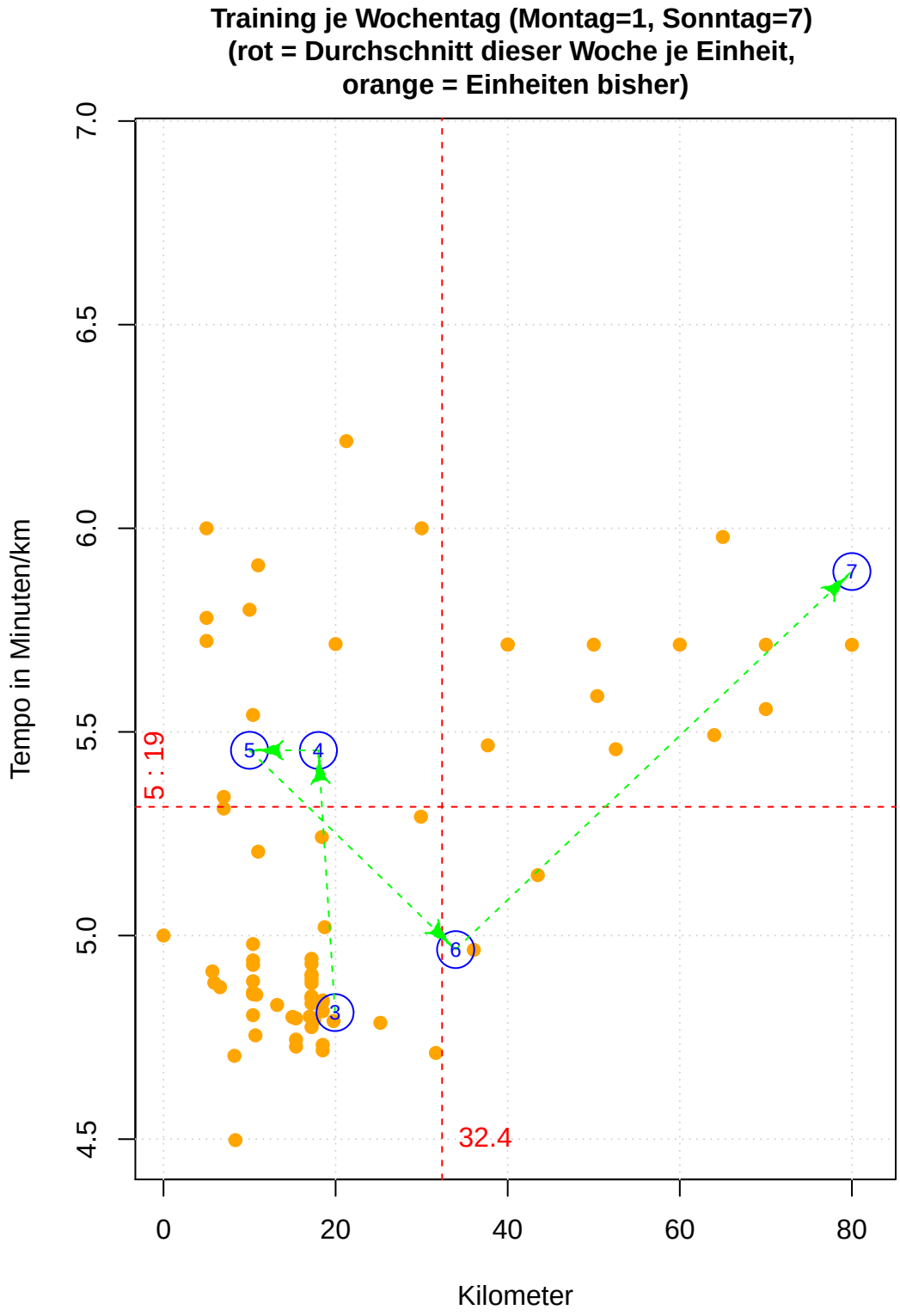

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5 : 14
134.2
4
6.0
5.8
5.6
5.4
5.2
5.0
4.8
0
50
100
150
200

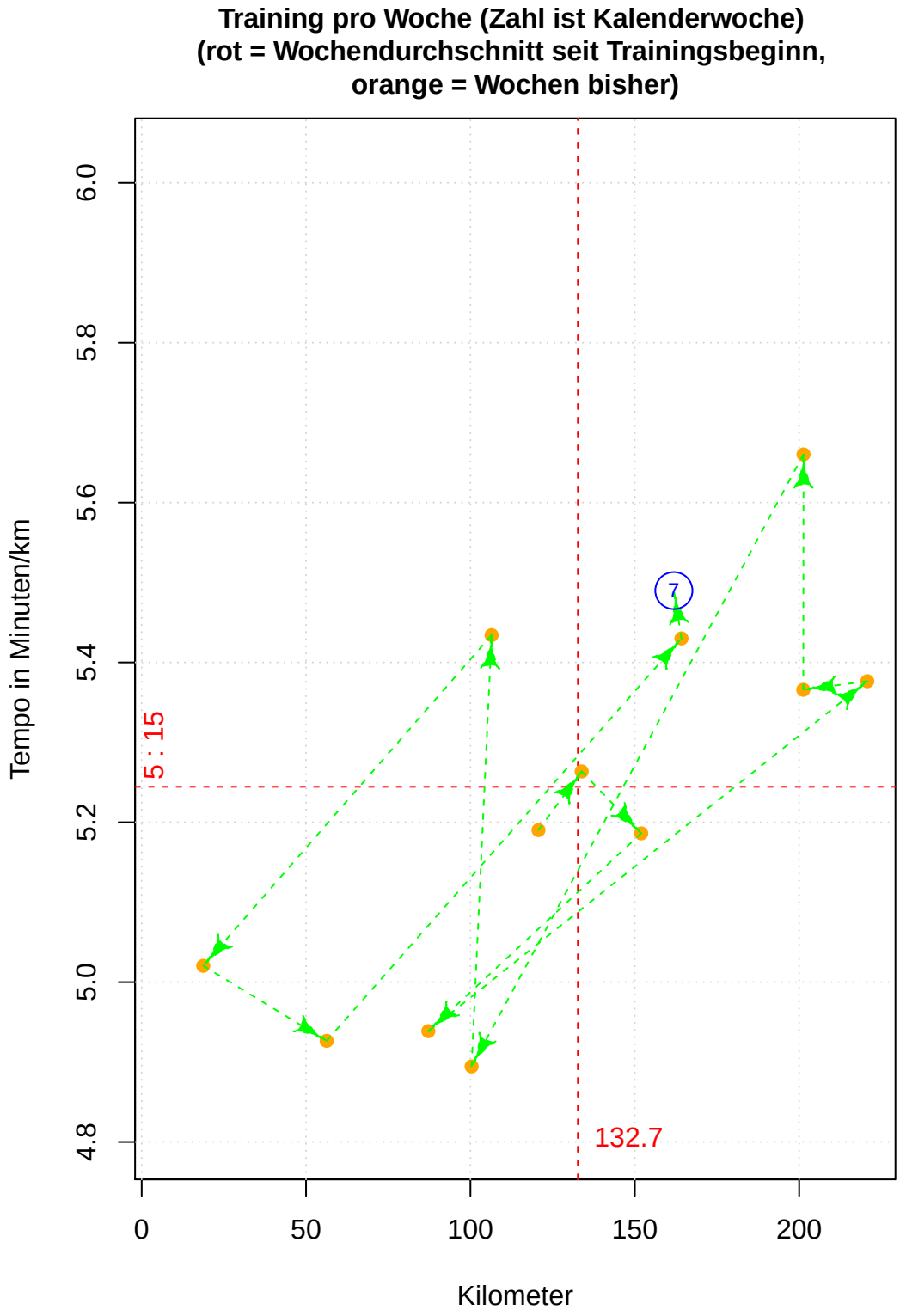

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5 : 01
11.3
1
4
5
6
7
7.0
6.5
6.0
5.5
5.0
4.5
0
20
40
60
80

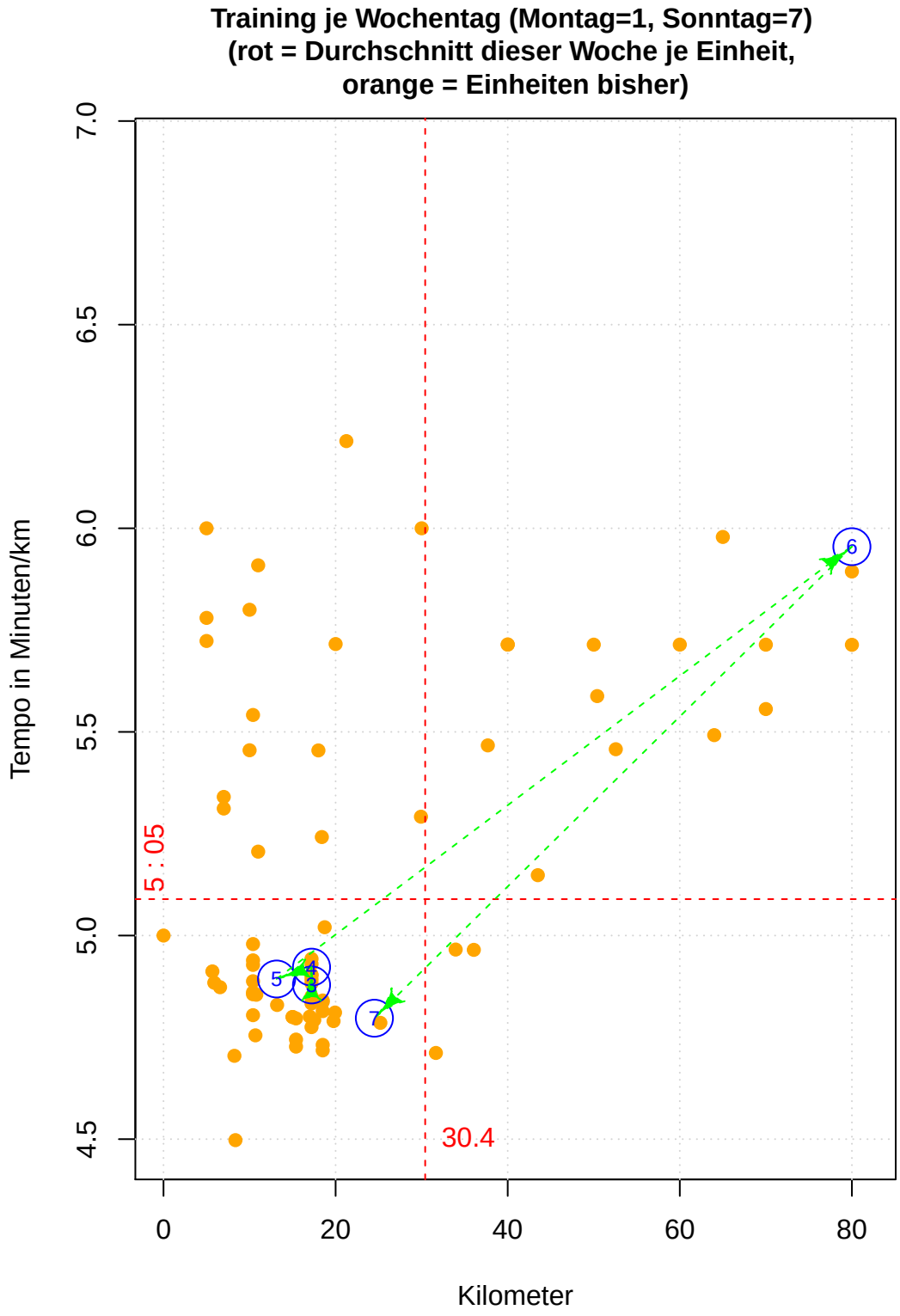

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5 : 12
127.2
5
6.0
5.8
5.6
5.4
5.2
5.0
4.8
0
50
100
150
200

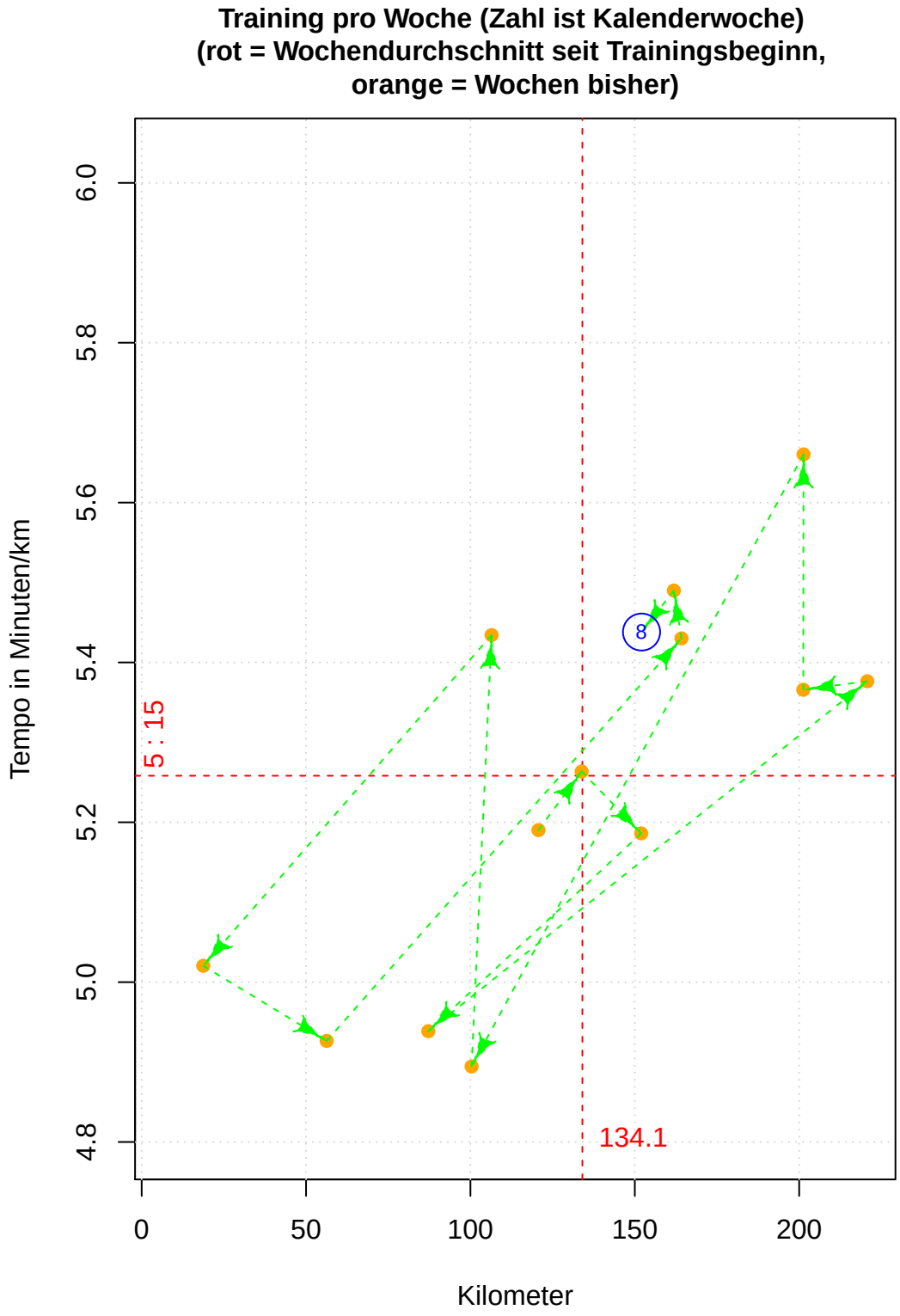

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5 : 07
27.4
1
3
4
5
6
7

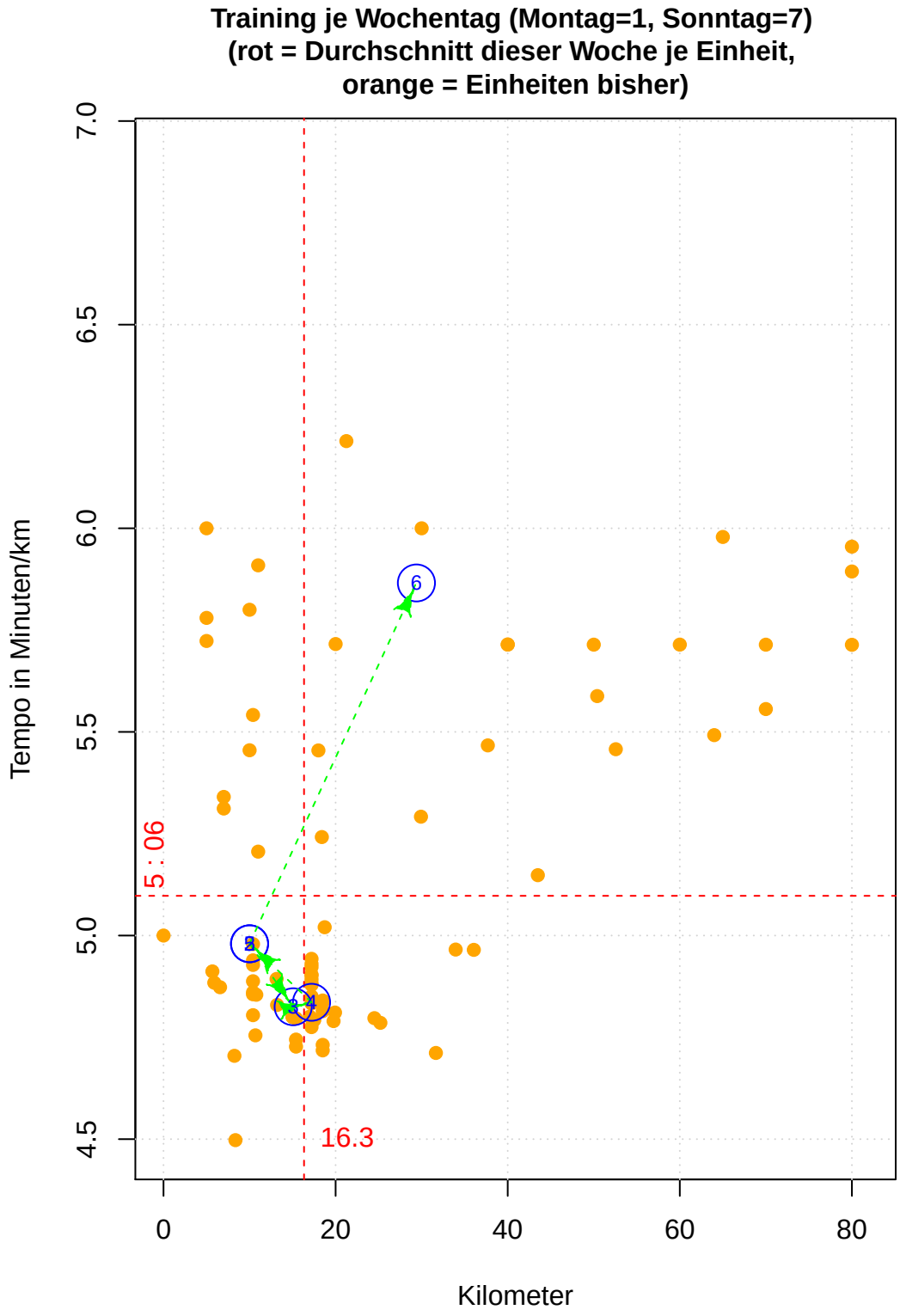

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5 : 13
130.2
6

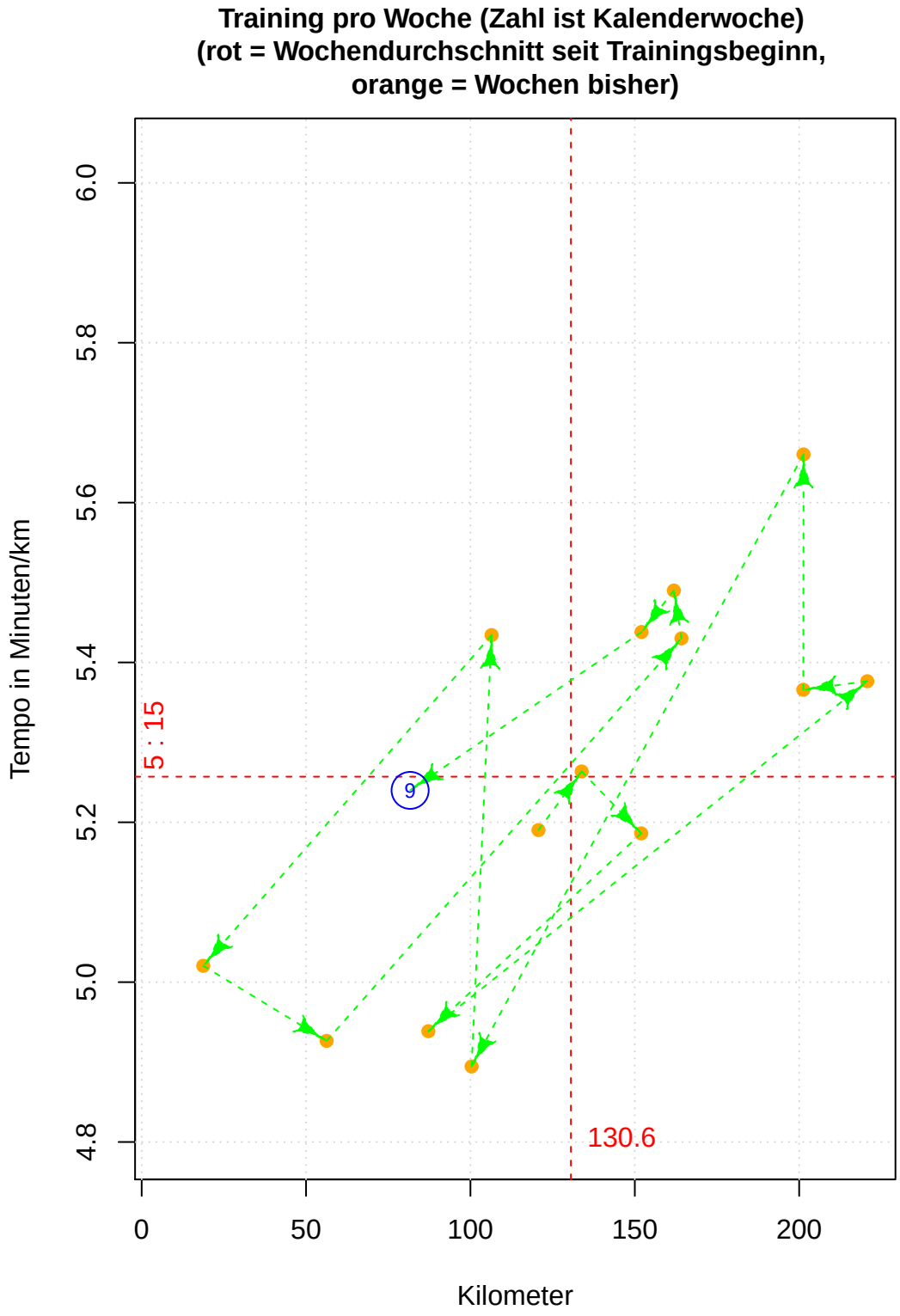

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5 : 19
32.4
7.0
6.5
6.0
5.5
5.0
4.5
0
20
40
60
80
3
4
5
6
7

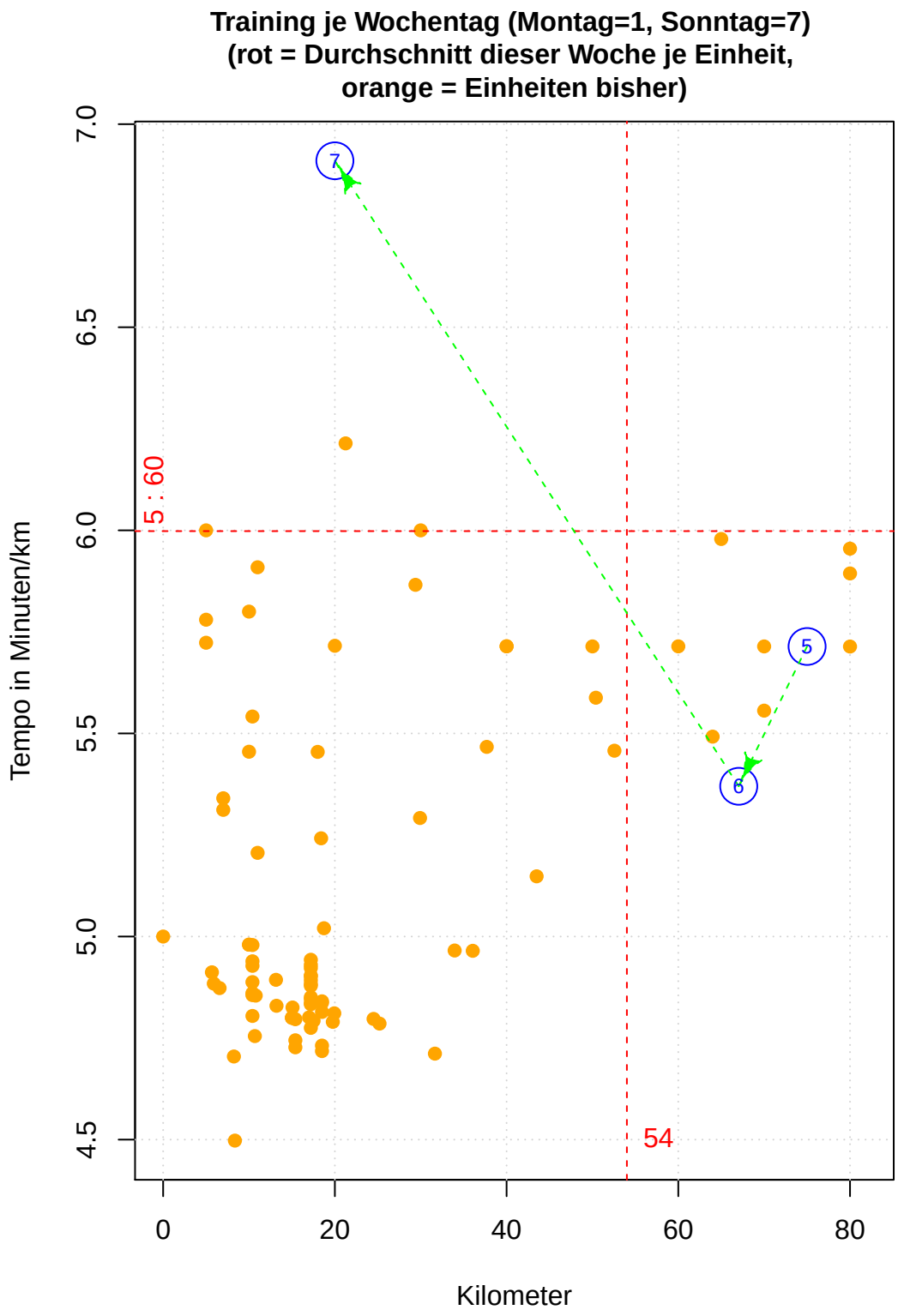

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5 : 15
132.7
6.0
5.8
5.6
5.4
5.2
5.0
4.8
0
50
100
150
200
7

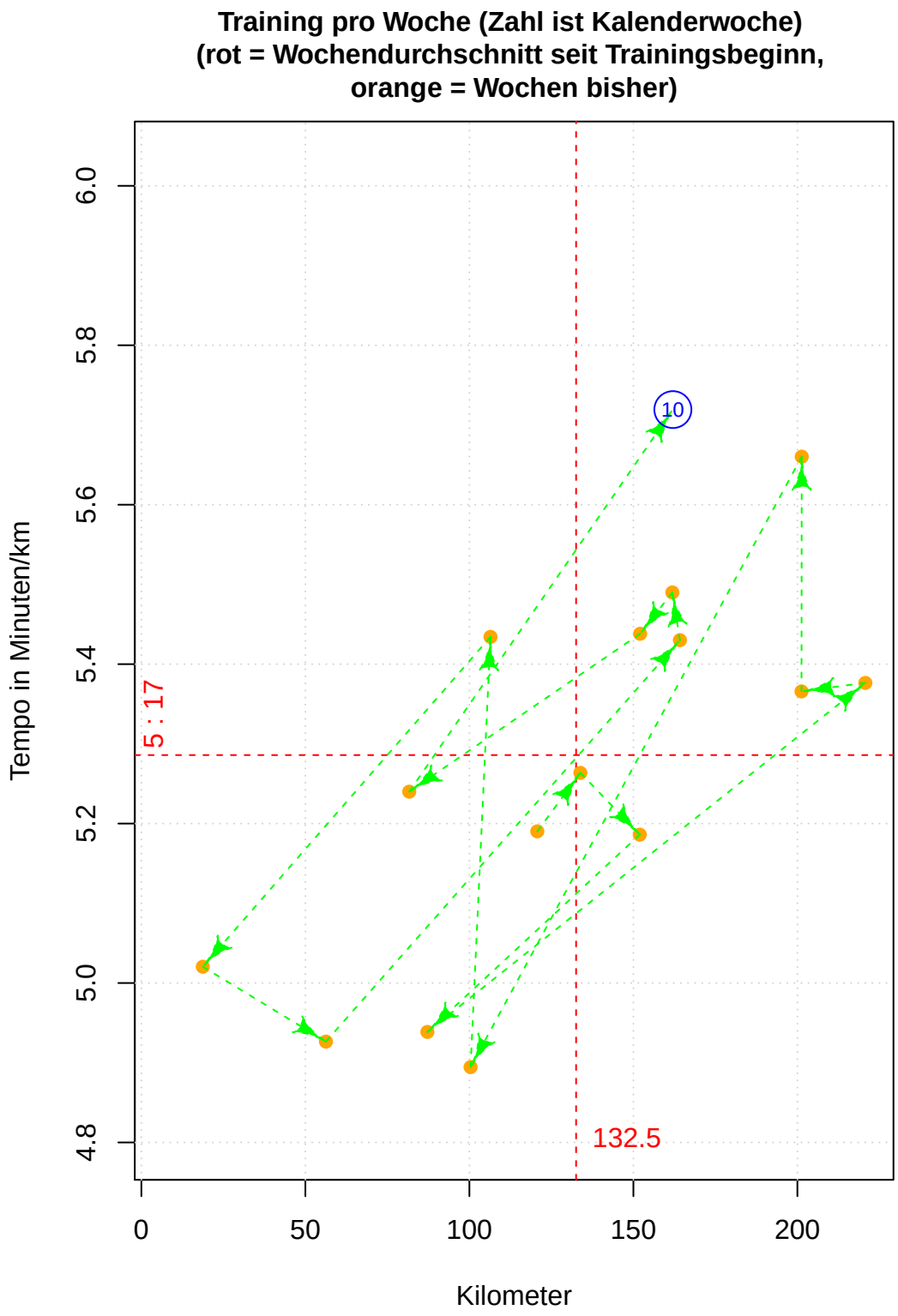

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5 : 05
30.4
7.0
6.5
6.0
5.5
5.0
4.5
0
20
40
60
80
5
4
3
7
6

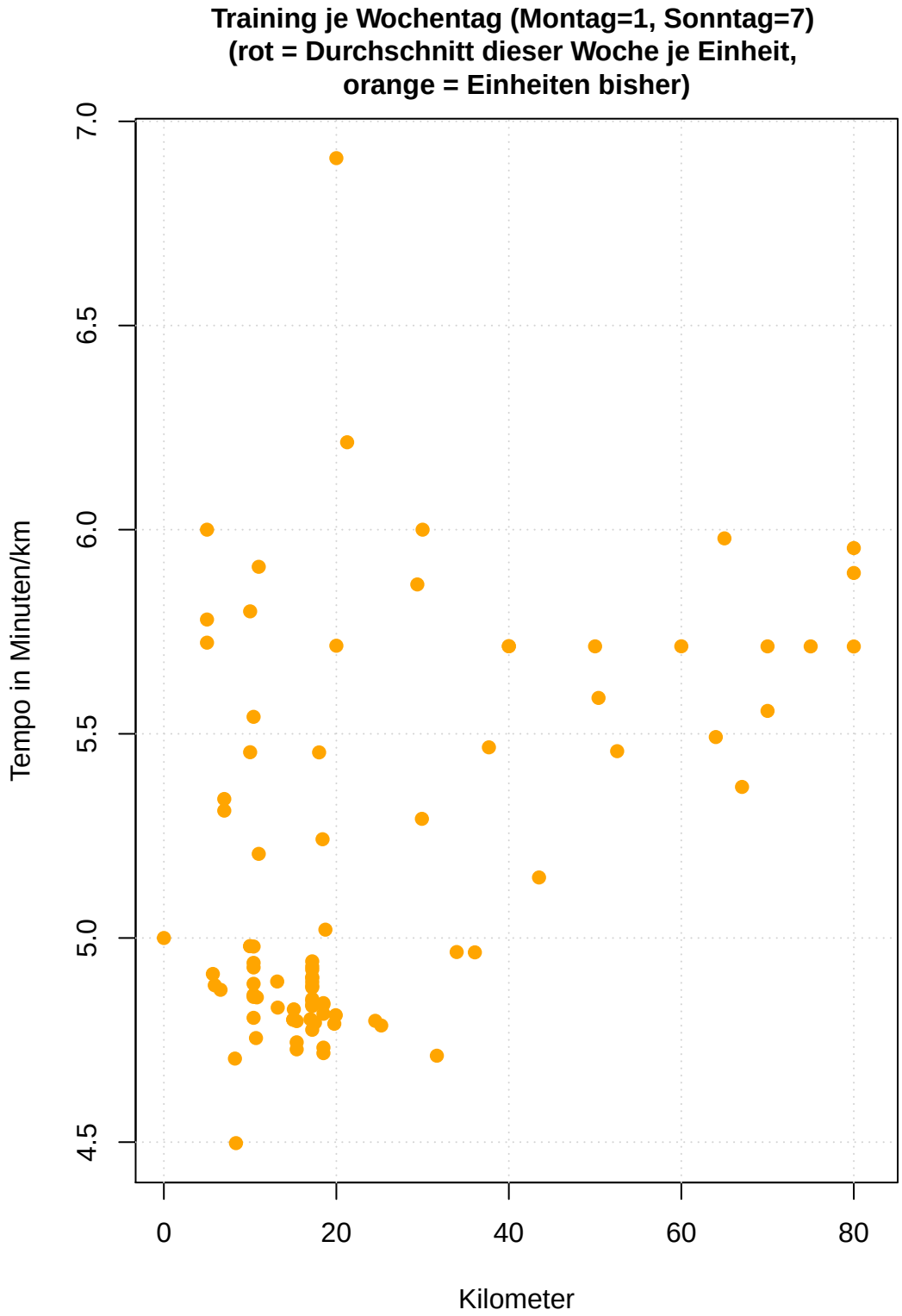

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5 : 15
134.1
6.0
5.8
5.6
5.4
5.2
5.0
4.8
0
50
100
150
200
8

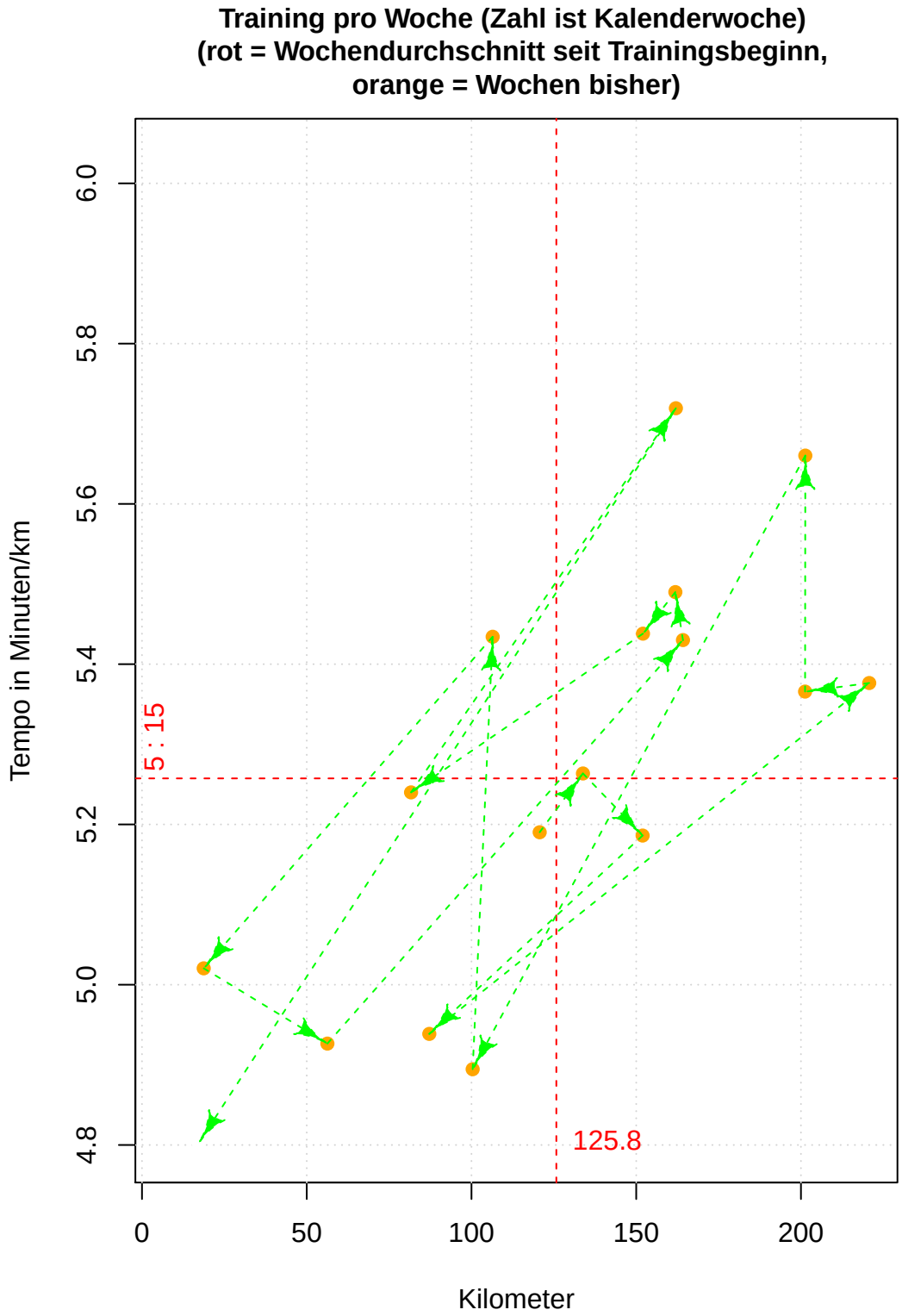

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5 : 06
16.3
7.0
6.5
6.0
5.5
5.0
4.5
0
20
40
60
80
6
2
3
1

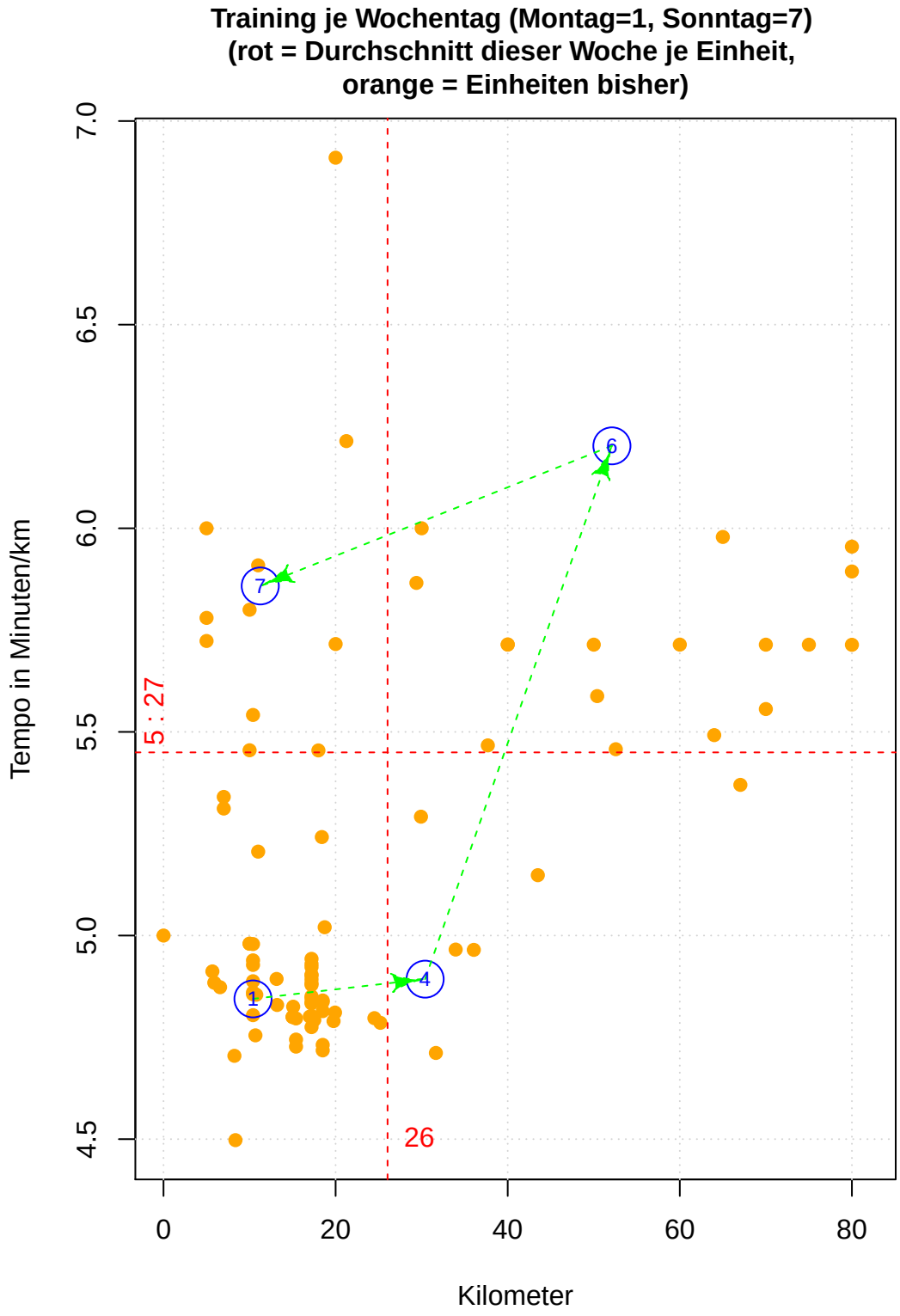

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5 : 15
130.6
6.0
5.8
5.6
5.4
5.2
5.0
4.8
0
50
100
150
200
9

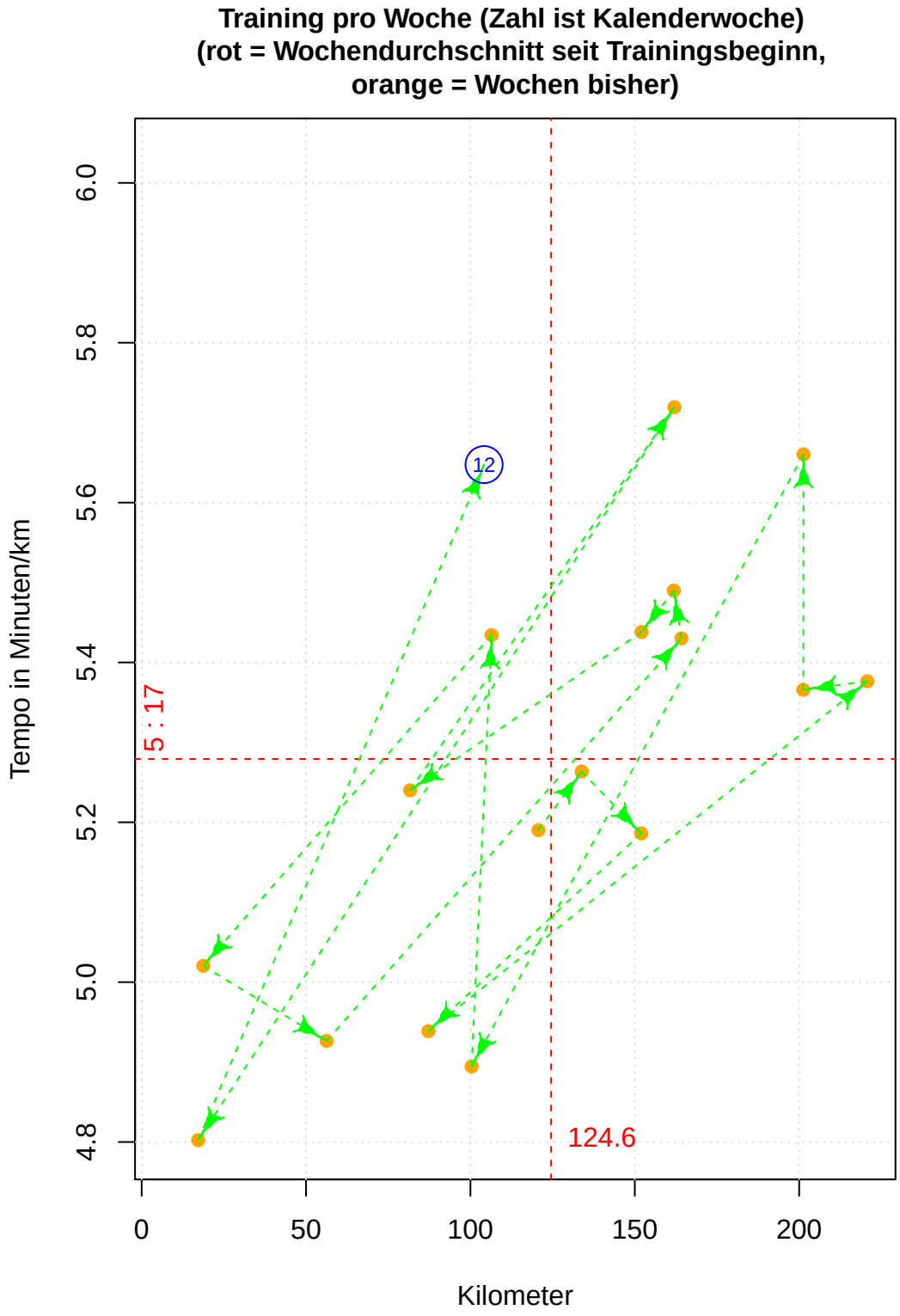

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5 : 60
54
7
6
5
7.0
6.5
6.0
5.5
5.0
4.5
0
20
40
60
80

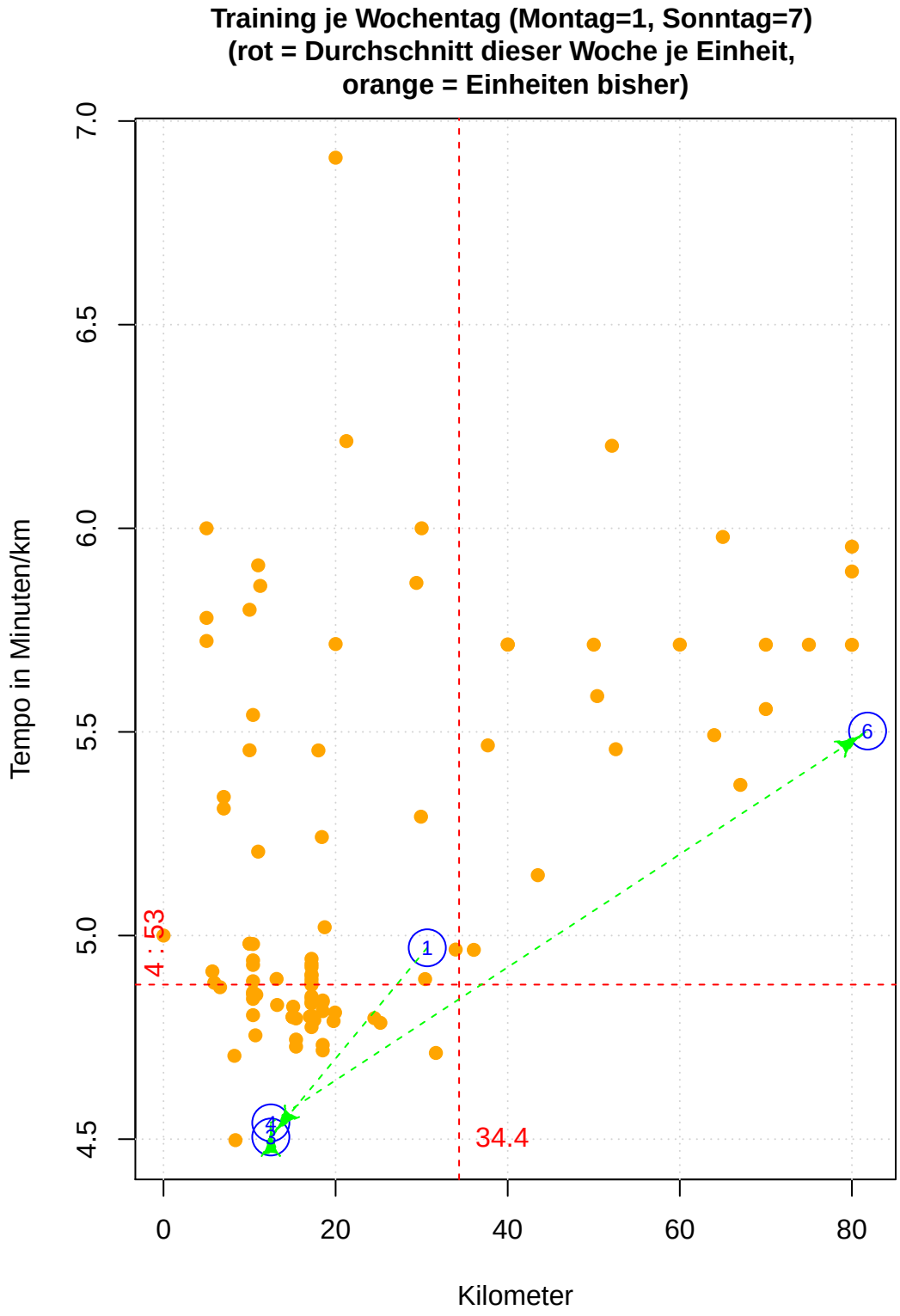

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5 : 17
132.5
10
6.0
5.8
5.6
5.4
5.2
5.0
4.8
0
50
100
150
200

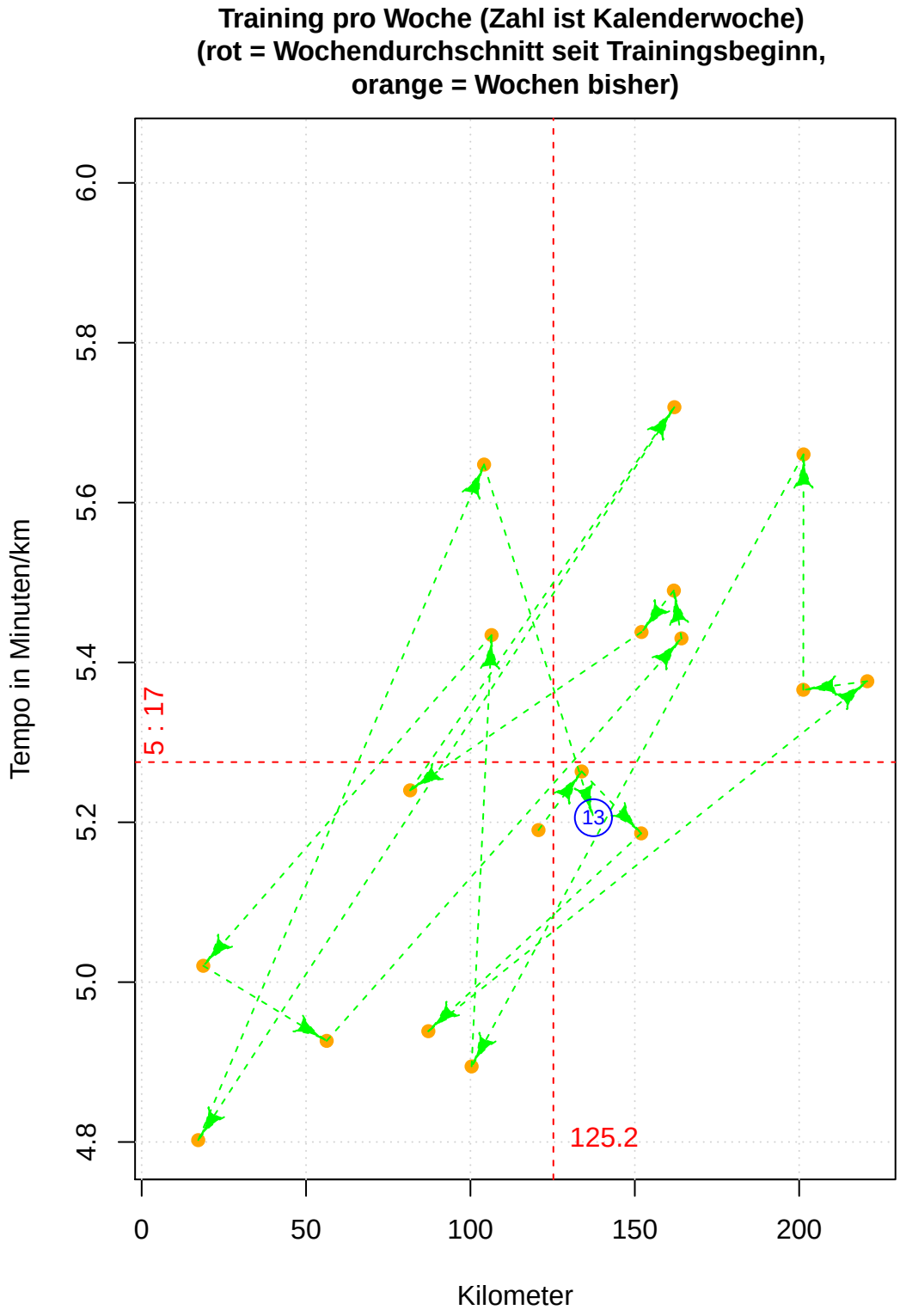

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
7.0
6.5
6.0
5.5
5.0
4.5
0
20
40
60
80
Kilometer

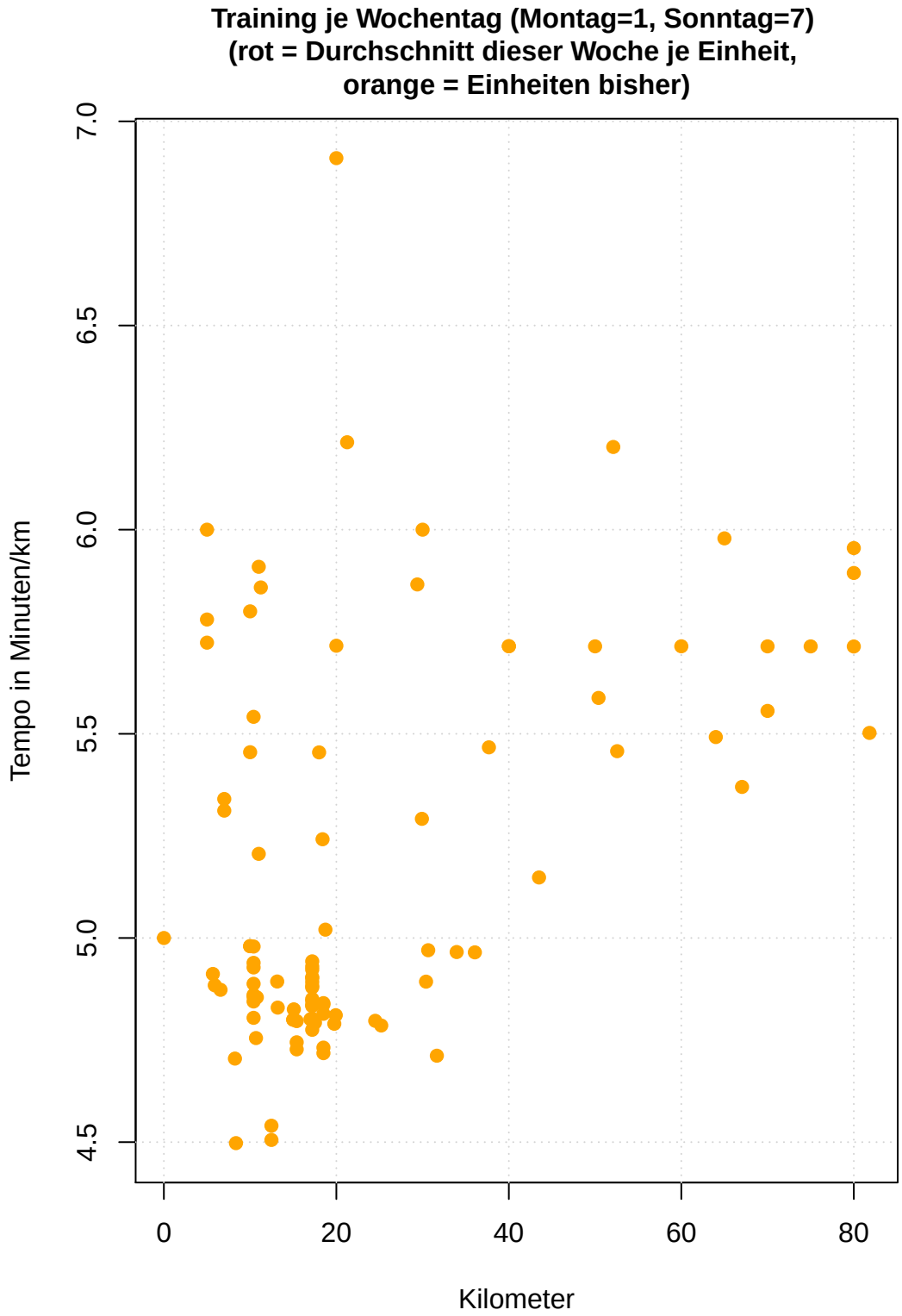

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
6.0
5.8
5.6
5.4
5.2
5.0
4.8
5 : 15
125.8
0
50
100
150
200
Kilometer

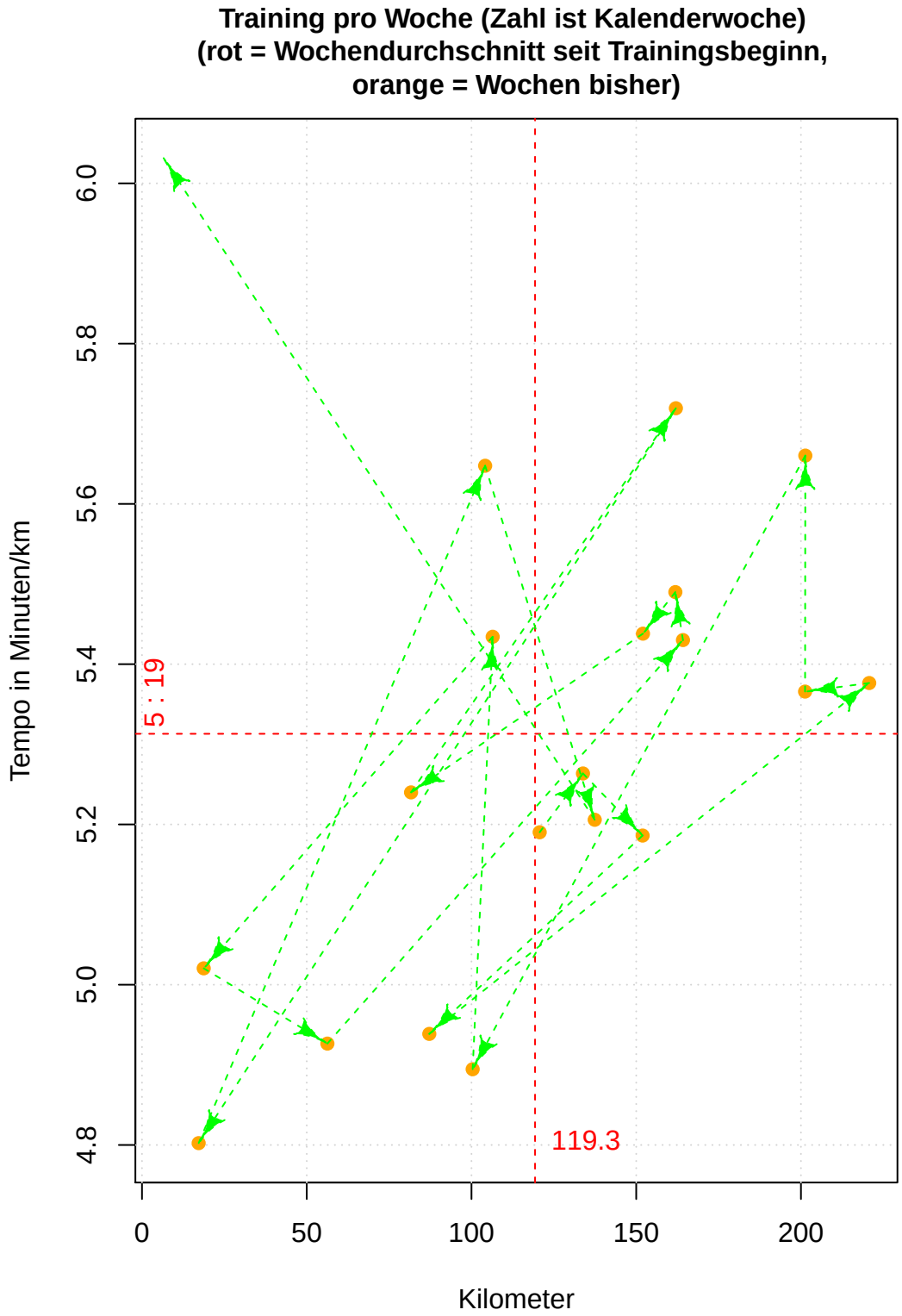

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5 : 27
26
1
4
6
7
7.0
6.5
6.0
5.5
5.0
4.5
0
20
40
60
80

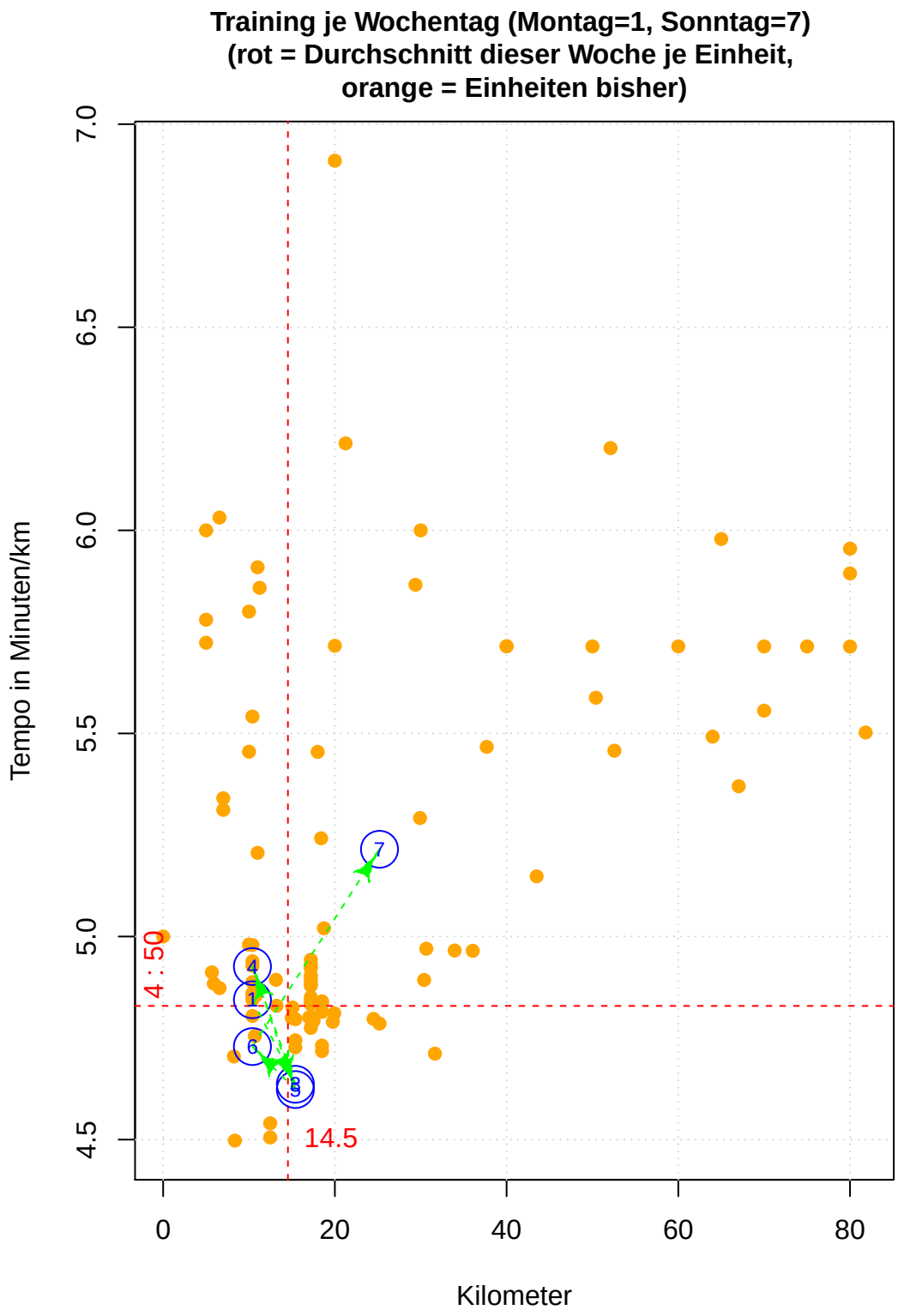

Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5 : 17
124.6
12
6.0
5.8
5.6
5.4
5.2
5.0
4.8
0
50
100
150
200

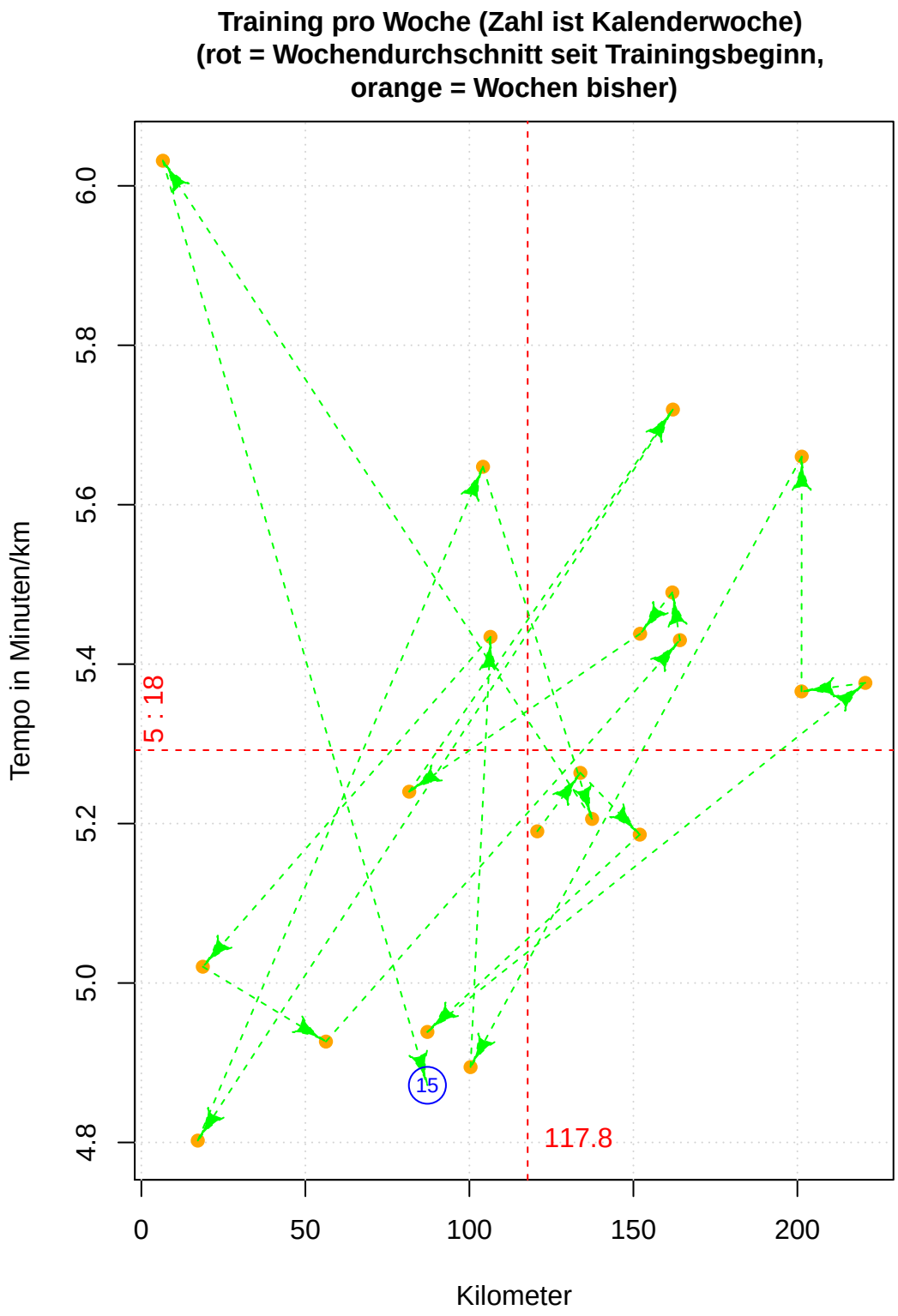

Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
4 : 53
34.4
1
2
3
4
6
7.0
6.5
6.0
5.5
5.0
4.5
0
20
40
60
80


Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5 : 17
125.2
13
6.0
5.8
5.6
5.4
5.2
5.0
4.8
0
50
100
150
200


Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
7.0
6.5
6.0
5.5
5.0
4.5
0
20
40
60
80
Kilometer


Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
6.0
5.8
5.6
5.4
5.2
5.0
4.8
5 : 19
119.3
0
50
100
150
200
Kilometer


Training je Wochentag (Montag=1, Sonntag=7)
(rot = Durchschnitt dieser Woche je Einheit,
orange = Einheiten bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
4 : 50
14.5
7.0
6.5
6.0
5.5
5.0
4.5
0
20
40
60
80
7
4
1
6
3


Training pro Woche (Zahl ist Kalenderwoche)
(rot = Wochendurchschnitt seit Trainingsbeginn,
orange = Wochen bisher)
Tempo in Minuten/km
Kilometer
5 : 18
117.8
6.0
5.8
5.6
5.4
5.2
5.0
4.8
0
50
100
150
200
15