

## Trainingsdaten 2015

Woche	Lauf-km	Rad-km	Zeit (Laufen + Rad)	Lauf-km/ Monat	Rad-km/ Monat	Bemerkungen
1	0 km	16.2 km	0 h			Winterdienst...
2	8.1 km	152.1 km	0.92 h			
3	56.1 km	0 km	6.79 h			Strava Races Half Marathon
4	28.8 km	0 km	3.55 h	93 km	168.3 km	
5	7.2 km	0 km	0.82 h			Grippe / fast Lungenentzündung
6	0 km	0 km	0 h			Grippe / fast Lungenentzündung
7	0 km	0 km	0 h			Erholung Grippe / fast Lungenentzündung
8	0 km	23.6 km	0 h	7.2 km	23.6 km	Erholung Grippe / fast Lungenentzündung
9	11.3 km	0 km	1.17 h			
10	30 km	79.2 km	6.92 h			
11	4.2 km	72.4 km	3.85 h			
12	0 km	152.4 km	6.46 h	45.5 km	304 km	
13	0 km	616.3 km	26.27 h			Radferien Mallorca
14	23.9 km	13.6 km	3 h			
15	18.9 km	191.9 km	10.04 h			
16	52.5 km	22.8 km	6.21 h	95.3 km	844.6 km	
17	22 km	92.6 km	6.18 h			
18	37.2 km	76.6 km	7.35 h			
19	10.2 km	155.4 km	7.32 h			
20	21.1 km	108 km	6.86 h	90.5 km	432.6 km	Auffahrtslauf 2015 HM
21	24.2 km	136.2 km	8.51 h			
22	30.5 km	41.9 km	5.37 h			
23	25.8 km	52.9 km	5.15 h			
24	4.9 km	13.7 km	1.17 h	85.4 km	244.7 km	
25	60.4 km	0 km	8.42 h			
26	74.7 km	40.9 km	16.48 h			Säntis-Lauf... mal anders!
27	0 km	41.6 km	1.84 h			
28	12.4 km	0 km	1.32 h	147.4 km	82.5 km	
29	32.2 km	0 km	3.46 h			
30	36 km	27.4 km	6.26 h			
31	28 km	13.9 km	3.44 h			
32	39.5 km	26.3 km	5.52 h	135.7 km	67.5 km	
33	14.6 km	69.5 km	4.3 h			
34	43.6 km	14.3 km	5.66 h			
35	72.3 km	13.9 km	19.01 h			Berggasthaus-Tour 2015
36	22.4 km	13.9 km	2.68 h	152.9 km	111.6 km	
37	22.3 km	152.1 km	8.2 h			
38	98.6 km	14.6 km	14.86 h			12h-Lauf, Brugg
39	0 km	27.9 km	1.35 h			
40	0 km	0 km	0 h	120.9 km	194.6 km	
41	0 km	0 km	0 h			
42	0 km	0 km	0 h			
43	0 km	0 km	0 h			
44	0 km	0 km	0 h	0 km	0 km	
45	0 km	0 km	0 h			
46	0 km	0 km	0 h			
47	0 km	0 km	0 h			
48	0 km	0 km	0 h	0 km	0 km	
49	0 km	0 km	0 h			
50	0 km	0 km	0 h			
51	0 km	0 km	0 h			
52	0 km	0 km	0 h	0 km	0 km	
<b>Total</b>	<b>973.8 km</b>	<b>2'474 km</b>	<b>226.71 h</b>			