

Ergometer Trainingsauswertung

25. Mai – 12. September 2026 · Woche 1–16 · christpoet AX 4000 + Kinomap · 65 J · 110 kg · Bisoprolol

Betablocker-Hinweis: HF-Werte nur Orientierung — Bisoprolol dämpft den Pulsanstieg. Steuerung über **Watt + Borg 13–14**.

EINHEITEN
124

KALORIEN TOTAL
41434_{kcal}

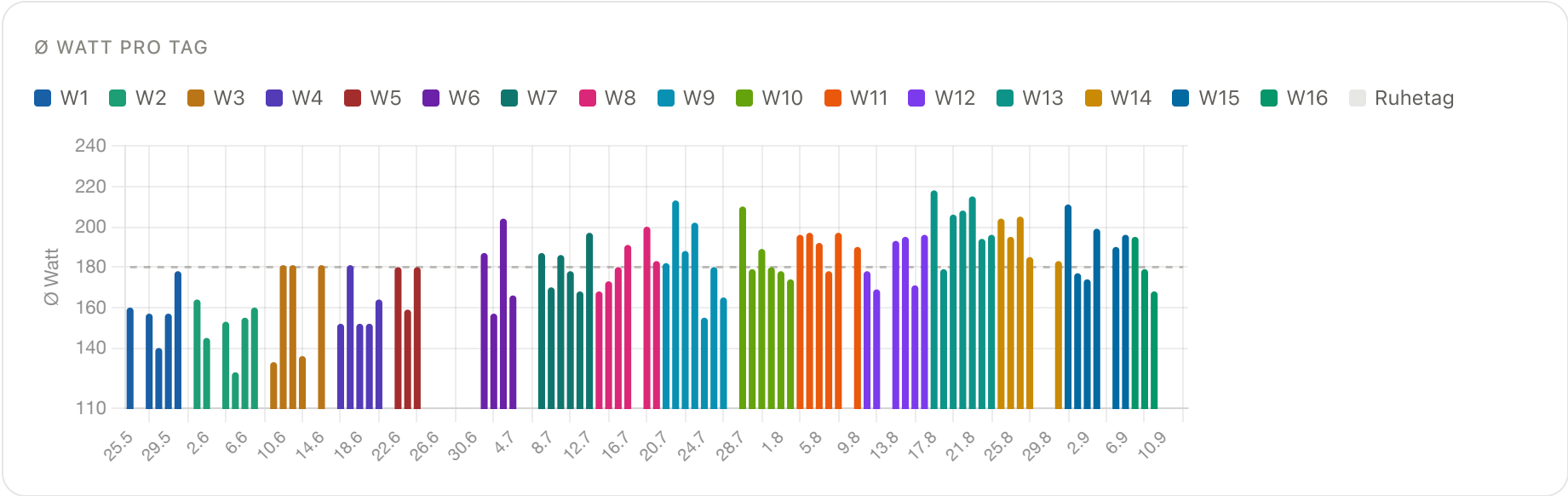
DAUER TOTAL
4033_{min}

Ø KCAL/MIN
10.3

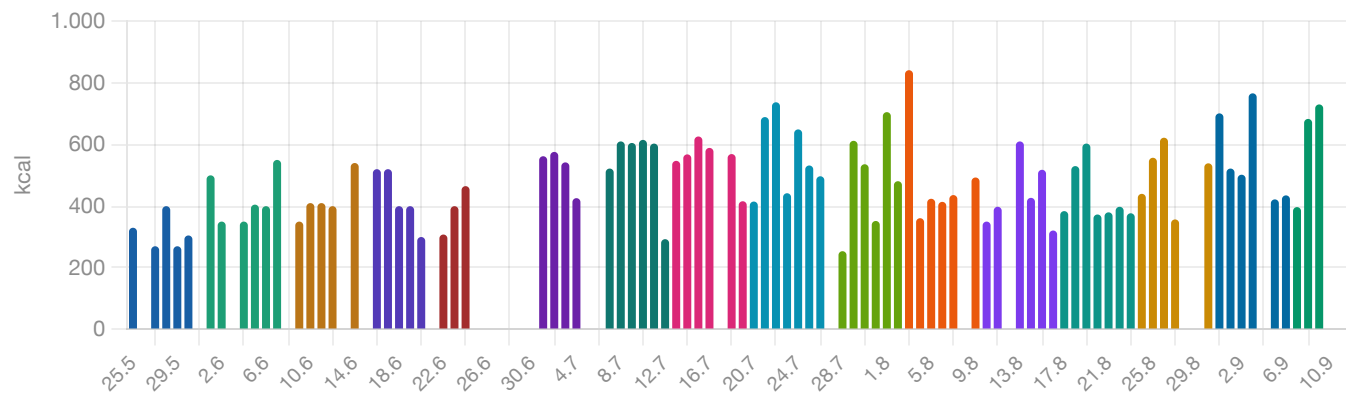
Ø WATT
~180_W

LETZTE EINHEIT
9.9💪

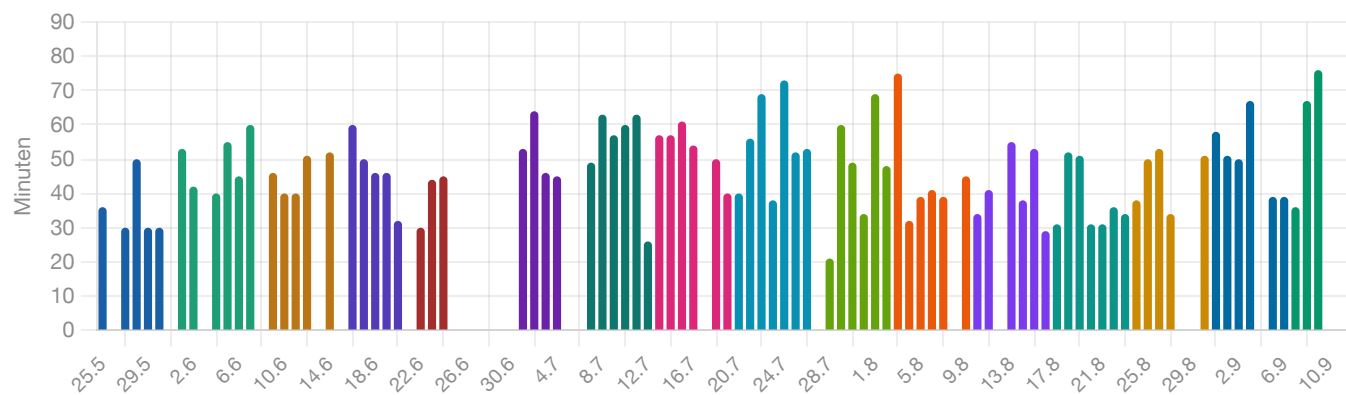
- Täglich
- Wöchentlich
- Tabelle
- Plan 200W



KALORIEN PRO TAG

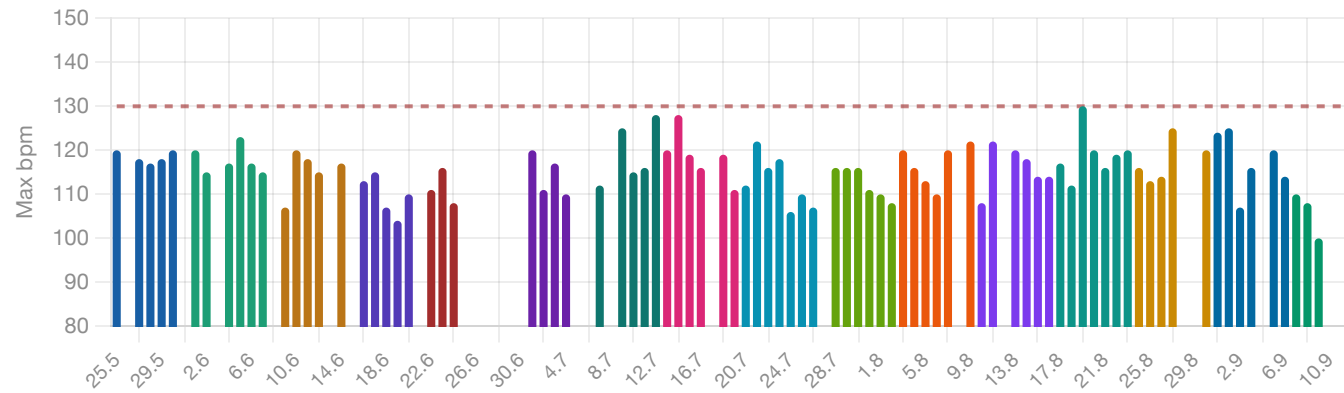


TRAININGSZEIT PRO TAG



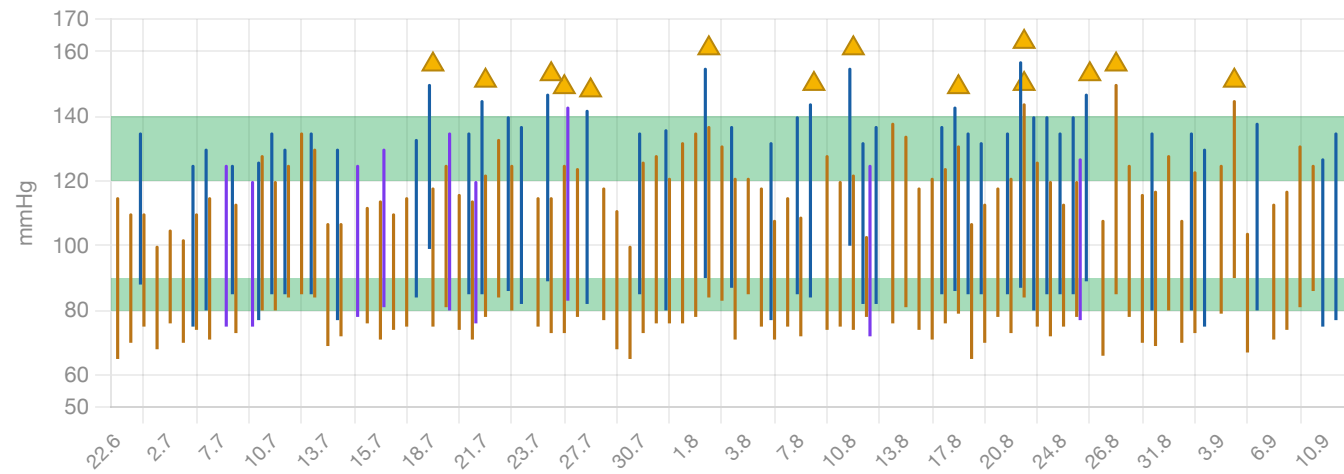
MAX-PULS PRO TAG

■ Limit 130



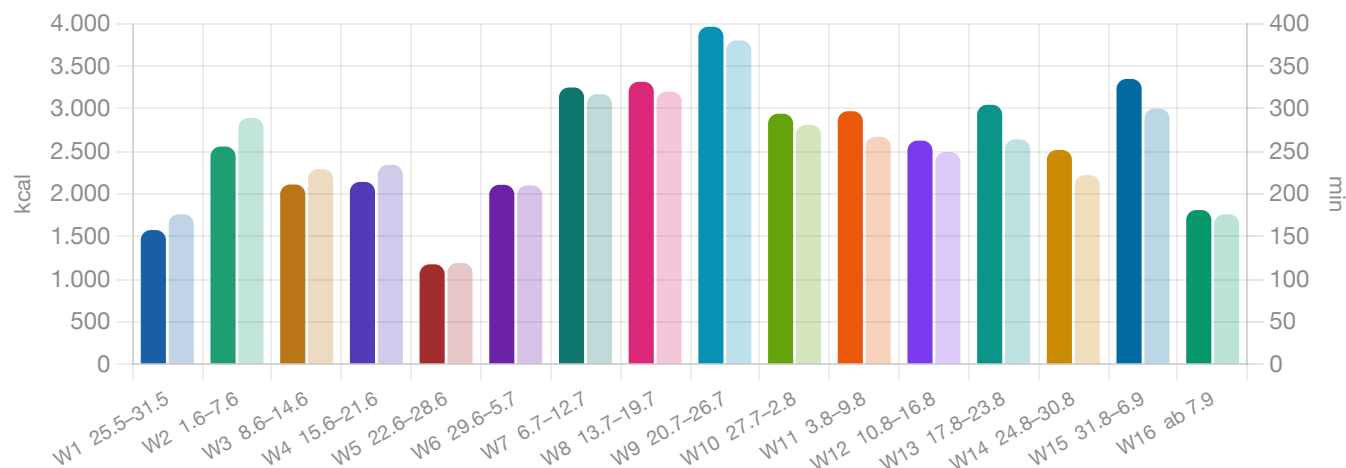
BLUTDRUCK: RUHE / NACH TRAINING / ABENDS

■ Ruhe (vor dem Training) ■ Nach dem Training ■ Abends ■ Zielband 80–90 / 120–140 ▲ außerhalb Zielband

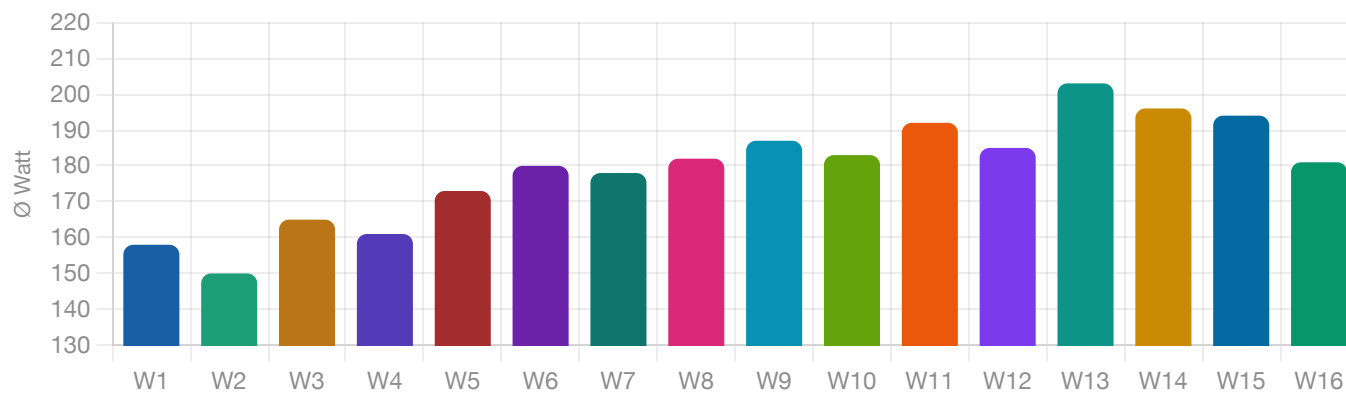


KALORIEN & MINUTEN PRO WOCHE

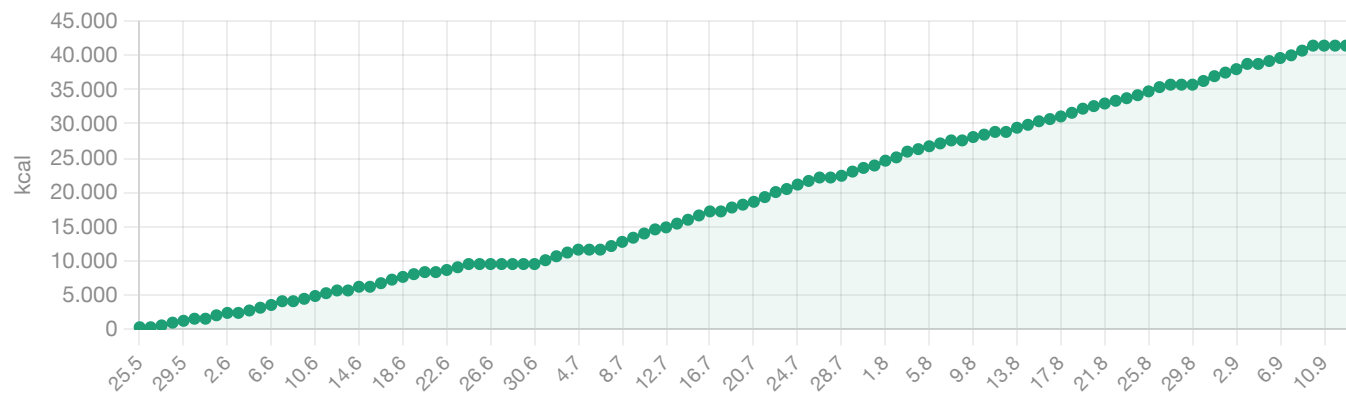
W1 · 1575 kcal · 176 min W2 · 2555 kcal · 289 min W3 · 2110 kcal · 229 min W4 · 2140 kcal · 234 min W5 · 1173 kcal · 119 min
 W6 · 2106 kcal · 210 min W7 · 3248 kcal · 317 min W8 · 3315 kcal · 320 min W9 · 3961 kcal · 380 min W10 · 2940 kcal · 281 min
 W11 · 2969 kcal · 267 min W12 · 2624 kcal · 249 min W13 · 3045 kcal · 264 min W14 · 2515 kcal · 222 min W15 · 3348 kcal · 300 min
 W16 · 1810 kcal · 176 min



Ø WATT PRO WOCHE (HOVER: + KCAL/MIN)



KUMULATIVE KALORIEN



ALLE TRAININGSEINHEITEN · 🟡 ≥10 KCAL/MIN

#	Tag	Datum	Dauer	kcal	kcal/min	Watt	Max HF	RR Ruhe	RR n. Training	RR Abend	kum.	Notiz
WOCHE 1 · 25.5–31.5												
1	Mo	25.5	36 min	330	9.2	~160W	120 bpm	–	–	–	330	
2	Mi	27.5	30 min	270	9	~157W	118 bpm	–	–	–	600	
3	Do	28.5	50 min	400	8	~140W	117 bpm	–	–	–	1.000	
4	Fr	29.5	30 min	270	9	~157W	118 bpm	–	–	–	1.270	
5	Sa	30.5	30 min	305	10.2 🟡	~178W	120 bpm	–	–	–	1.575	
WOCHE 2 · 1.6–7.6												
6	Mo	1.6	53 min	500	9.4	~164W	120 bpm	–	–	–	2.075	
7	Di	2.6	42 min	350	8.3	~145W	115 bpm	–	–	–	2.425	
8	Do	4.6	40 min	350	8.8	~153W	117 bpm	–	–	–	2.775	
9	Fr	5.6	42 min	355	8.5	~148W	123 bpm	–	–	–	3.130	
9b	Fr	5.6	8 min	50	6.3	~108W	–	–	–	–	3.180	
10	Sa	6.6	32 min	300	9.4	~164W	117 bpm	–	–	–	3.480	
Total			4033 min	41434	10.3	~180 W	–	–	–	–	41434	

#	Tag	Datum	Dauer	kcal	kcal/min	Watt	Max HF	RR Ruhe	RR n. Training	RR Abend	kum.	Notiz
10b	Sa	6.6	12 min	100	8.3	~145W	–	–	–	–	3.580	
11	So	7.6	30 min	280	9.3	~162W	115 bpm	–	–	–	3.860	
11b	So	7.6	30 min	270	9	~157W	115 bpm	–	–	–	4.130	
WOCHE 3 · 8.6–14.6												
12	Di	9.6	46 min	350	7.6	~133W	107 bpm	–	–	–	4.480	
13	Mi	10.6	31 min	300	9.7	~169W	120 bpm	–	–	–	4.780	
13b	Mi	10.6	10 min	110	11 	~192W	118 bpm	–	–	–	4.890	
14	Do	11.6	31 min	300	9.7	~169W	118 bpm	–	–	–	5.190	
14b	Do	11.6	10 min	110	11 	~192W	–	–	–	–	5.300	
15	Fr	12.6	41 min	350	8.5	~148W	115 bpm	–	–	–	5.650	
15b	Fr	12.6	7 min	50	7.1	~124W	–	–	–	–	5.700	
16	So	14.6	33 min	320	9.7	~169W	117 bpm	–	–	–	6.020	
16b	So	14.6	20 min	220	11 	~192W	–	–	–	–	6.240	
WOCHE 4 · 15.6–21.6												
Total			4033 min	41434	10.3	~180 W	–	–	–	–	41434	

#	Tag	Datum	Dauer	kcal	kcal/min	Watt	Max HF	RR Ruhe	RR n. Training	RR Abend	kum.	Notiz
17	Di	16.6	30 min	260	8.7	~152W	113 bpm	–	–	–	6.500	
17b	Di	16.6	30 min	260	8.7	~152W	–	–	–	–	6.760	
18	Mi	17.6	20 min	208	10.4 🟡	~181W	115 bpm	–	–	–	6.968	
18b	Mi	17.6	30 min	312	10.4 🟡	~181W	114 bpm	–	–	–	7.280	
19	Do	18.6	46 min	400	8.7	~152W	107 bpm	–	–	–	7.680	
20	Fr	19.6	20 min	174	8.7	~152W	104 bpm	–	–	–	7.854	
20b	Fr	19.6	26 min	226	8.7	~152W	–	–	–	–	8.080	
21	Sa	20.6	32 min	300	9.4	~164W	110 bpm	–	–	–	8.380	Erholung 🌿
WOCHE 5 · 22.6–28.6												
22	Mo	22.6	30 min	308	10.3 🟡	~180W	111 bpm	–	115/65/87	–	8.688	
23	Di	23.6	44 min	400	9.1	~159W	116 bpm	–	110/70/84	–	9.088	
24	Mi	24.6	45 min	465	10.3 🟡	~180W	108 bpm	–	–	–	9.553	
WOCHE 6 · 29.6–5.7												
Total			4033 min	41434	10.3	~180 W	–	–	–	–	41434	

#	Tag	Datum	Dauer	kcal	kcal/min	Watt	Max HF	RR Ruhe	RR n. Training	RR Abend	kum.	Notiz
25	Mi	1.7	30 min	342	11.4 🟡	~199W	120 bpm	135/88/77	110/75/93	–	9.895	Pyramide 9-12-9
ST	Mi	1.7	22 min	220	10 🟡	~174W	120 bpm	–	–	–	10.115	🏆 Stufentest 50→300W
26	Do	2.7	45 min	422	9.4	~164W	111 bpm	–	100/68/72	–	10.537	
27	Do	2.7	18 min	154	8.6	~150W	106 bpm	–	105/76/83	–	10.691	Stufentest 50→250W
28	Fr	3.7	40 min	412	10.3 🟡	~180W	117 bpm	–	102/70/87	–	11.103	
29	Fr	3.7	10 min	130	13 🟡	~227W	116 bpm	–	–	–	11.233	
30	Sa	4.7	45 min	426	9.5	~166W	110 bpm	125/75/75	110/74/89	–	11.659	Pyramide · 27°C
WOCHE 7 · 6.7–12.7												
31	Di	7.7	36 min	412	11.4 🟡	~199W	112 bpm	130/80/71	115/71/88	–	12.071	
32	Di	7.7	11 min	110	10 🟡	~174W	106 bpm	–	–	125/75/72	12.181	23:45
33	Mi	8.7	40 min	400	10 🟡	~174W	–	125/85/80	113/73/86	–	12.581	Stufen 8-9-10-9 · 80rpm
34	Mi	8.7	22 min	210	9.5	~166W	–	–	–	120/75/72	12.791	22:00
35	Do	9.7	45 min	430	9.6	~167W	125 bpm	126/77/71	128/80/80	–	13.221	Stufen 8-...-8 · ⚠️ Bisoprolol+Candesartan vergessen
Total			4033 min	41434	10.3	~180 W	–	–	–	–	41434	

#	Tag	Datum	Dauer	kcal	kcal/min	Watt	Max HF	RR Ruhe	RR n. Training	RR Abend	kum.	Notiz
36	Do	9.7	15 min	175	11.7 🟡	~204W	120 bpm	–	–	–	13.396	
37	Fr	10.7	40 min	410	10.3 🟡	~178W	115 bpm	135/85/73	120/80/80	–	13.806	
38	Fr	10.7	20 min	205	10.3 🟡	~178W	–	–	–	–	14.011	18:20 · 28.6°C
39	Sa	11.7	22 min	236	10.7 🟡	~187W	116 bpm	130/85/75	125/84/80	–	14.247	Kinomap · Donauinsel · 11.64km · Max 256W
40	Sa	11.7	22 min	220	10 🟡	~174W	114 bpm	–	–	–	14.467	Kinomap · 11.18km · Max 233W
41	Sa	11.7	18 min	147	8.2	~143W	–	–	–	–	14.614	Stufentest 50→250W
42	So	12.7	26 min	293	11.3 🟡	~197W	128 bpm	–	135/85/84	–	14.907	Kinomap · 14.21km · Max 315W 🏆
WOCHE 8 · 13.7–19.7												
43	Mo	13.7	34 min	325	9.6	~167W	120 bpm	135/85/77	130/84/81	–	15.232	Kinomap · 17.29km · Ø76rpm · Max 265W · 29°C
44	Mo	13.7	23 min	222	9.7	~169W	116 bpm	–	107/69/86	–	15.454	Kinomap · 11.64km · Ø79rpm · Max 230W · 29°C
45	Di	14.7	39 min	370	9.5	~166W	128 bpm	130/77/77	107/72/83	–	15.824	Kinomap · Cern · 17.17km · Ø76rpm · Max 333W 🏆 · 144Hm · 29°C
46	Di	14.7	19 min	198	10.4 🟡	~180W	110 bpm	–	–	125/78/79	16.022	Kinomap · NYC Central Park · 9.85km · Ø81rpm · Max 237W · 30°C
47	Mi	15.7	31 min	337	10.9 🟡	~189W	119 bpm	–	112/76/87	–	16.359	Kinomap · Rohrspitz–Dornbirn · 16.05km · Ø80rpm · Max 263W · 29°C
Total			4033 min	41434	10.3	~180 W	–	–	–	–	41434	

#	Tag	Datum	Dauer	kcal	kcal/min	Watt	Max HF	RR Ruhe	RR n. Training	RR Abend	kum.	Notiz
48	Mi	15.7	30 min	289	9.6	~170W	113 bpm	–	114/71/87	130/81/71	16.648	Kinomap · Greifensee · 14.61km · Ø75rpm · Max 309W · 84Hm · 29°C
49	Do	16.7	33 min	342	10.4	~181W	116 bpm	–	110/74/86	–	16.990	Kinomap · Widnau–Widnau · 17.29km · Ø80rpm · Max 297W · 28°C
50	Do	16.7	21 min	247	11.8	~201W	116 bpm	–	115/75/85	–	17.237	Kinomap · Wien Donauinsel · 11.64km · Ø84rpm · Max 277W · 29°C
–	Fr	17.7	–	–	–	–	–	133/84/71 (12:00)	–	–	17.237	
51	Sa	18.7	29 min	318	11	~193W	116 bpm	150/99/70 ⚠	118/75/87	–	17.555	Kinomap · St.Margarethen–Bregenz–Lochau · 15.40km · Ø81rpm · Max 271W · 27°C
52	Sa	18.7	21 min	251	12	~206W	119 bpm	–	125/81/86	135/80/70	17.806	Kinomap · Wien Donauinsel Nord 10k+ · 11.64km · Ø83rpm · Max 292W 🏆 · 26°C
53	So	19.7	40 min	416	10.4	~183W	111 bpm	–	116/74/80	–	18.222	Kinomap · Kaserstrand–Rohrspitz (Bodensee) · 20.80km · Ø76rpm · Max 272W · 27°C
WOCHE 9 · 20.7–26.7												
54	Mo	20.7	40 min	415	10.4	~182W	112 bpm	135/85/67	114/71/74	120/76/76	18.637	Kinomap · Kaiserstrand–Rohrspitz (Bodensee) · 20.80km · Ø76rpm · Max 292W · 25°C · Intervall 1:2 (1min Belastung/2min Erholung) erste 30min
55	Di	21.7	38 min	445	11.7	~204W	116 bpm	145/85/70 ⚠	122/78/84	–	19.082	Kinomap · Kaiserstrand–Rohrspitz (Bodensee) · 20.80km · Ø80rpm · Max 282W 🏆 · 27°C · anstrengender als Vortag (höherer Ruhe-RR)
56	Di	21.7	19 min	244	12.8	~222W	122 bpm	–	133/84/80	–	19.326	Kinomap · Casal Palocco–Pontile Ostia · 10.96km · Ø82rpm · Max 311W
Total			4033 min	41434	10.3	~180 W	–	–	–	–	41434	

#	Tag	Datum	Dauer	kcal	kcal/min	Watt	Max HF	RR Ruhe	RR n. Training	RR Abend	kum.	Notiz
🏆 · 27°C												
57	Mi	22.7	38 min	449	11.8 🟡	~206W	116 bpm	140/86/71	125/80/85	–	19.775	Kinomap · Kaiserstrand–Rohrspitz (Bodensee) · 20.80km · Ø77rpm · 27°C · Max 505W = Sensor-Ausreißer (ignorieren)
58	Mi	22.7	30 min	288	9.6	~169W	110 bpm	137/82/69	–	–	20.063	Kinomap · Greifensee · 14.61km · Ø70rpm · Max 290W · 84Hm · entspannte Strecke nach Anstrengung mittags
59	Do	23.7	38 min	442	11.6 🟡	~202W	118 bpm	–	115/75/80	–	20.505	Kinomap · Kaiserstrand–Rohrspitz (Bodensee) · 20.80km · Ø78rpm · Max 282W · 27°C
60	Fr	24.7	73 min	649	8.9	~155W	106 bpm	147/89/74 ⚠️	115/73/80	–	21.154	Kinomap · Lichtenstein Castle–Killer · 32.96km · Ø69rpm · Max 277W · 285Hm · 26°C · Ausdauerstrecke starke Anstiege
61	Sa	25.7	51 min	532	10.4 🟡	~180W	110 bpm	–	125/73/81	143/83/76 ⚠️	21.686	Kinomap · Cologne Lunchbreak · 26.07km · Ø74rpm · Max 263W · 102Hm · 26°C
62	So	26.7	53 min	497	9.4	~165W	107 bpm	–	124/78/80	–	22.183	Kinomap · Lechradweg Griebau–Weißbach (Tirol) · 28.35km · Ø71rpm · Max 276W · 91Hm · 26°C · subjektiv sehr anstrengend trotz moderater Watt
WOCHE 10 · 27.7–2.8												
–	Mo	27.7	–	–	–	–	–	142/82/72 ⚠️	–	–	22.183	
63	Di	28.7	21 min	254	12.1 🟡	~210W	116 bpm	–	118/77/86	–	22.437	Kinomap · Wien Donauinsel Nord 10k+ · 11.64km · Ø81rpm · Max 282W · 27°C · kurz&knackig, Zerrung re.
Total			4033 min	41434	10.3	~180 W	–	–	–	–	41434	

#	Tag	Datum	Dauer	kcal	kcal/min	Watt	Max HF	RR Ruhe	RR n. Training	RR Abend	kum.	Notiz
												Oberschenkel (Ursache: Dauer, nicht Krafteinsatz) fast abgeklungen
64	Mi	29.7	32 min	360	11.3 ●	~196W	116 bpm	–	111/68/83	–	22.797	Kinomap · Widnau–Widnau · 17.30km · Ø78rpm · Max 258W · 29°C
65	Mi	29.7	27 min	252	9.3	~161W	104 bpm	–	100/65/76	–	23.049	Kinomap · Cologne Lunchbreak · 11.47km · Ø70rpm · Max 239W · 78Hm · 29°C · müde, geringere Belastung
66	Do	30.7	29 min	318	11 ●	~193W	110 bpm	135/85/67	126/73/85	–	23.367	Kinomap · St.Margarethen–Bregenz–Lochau · 15.40km · Ø78rpm · Max 253W · 32°C · sehr heiss/schwül · Puls trotz Hitze niedrig geblieben
67	Do	30.7	21 min	218	10.4 ●	~185W	116 bpm	–	128/76/86	–	23.585	Kinomap · Casal Palocco–Pontile Ostia · 10.97km · Ø76rpm · Max 263W · 31°C
68	Fr	31.7	34 min	352	10.4 ●	~180W	111 bpm	136/80/68	121/76/78	–	23.937	Kinomap · Ferney-Voltaire–Divonne-les-Bains · 15.08km · Ø73rpm · Max 296W · 134Hm · 30°C
69	Sa	1.8	39 min	416	10.7 ●	~186W	110 bpm	–	132/76/83	–	24.353	Kinomap · Bavarian Tour Dachau–Ismaning · 20.58km · Ø76rpm · Max 271W · 44Hm · 28°C · ⚠ gestern abend Blutdruckmedikamente vergessen
70	Sa	1.8	30 min	289	9.6	~169W	110 bpm	–	135/78/87	–	24.642	Kinomap · Greifensee · 14.60km · Ø74rpm · Max 256W · 84Hm · 30°C
71	So	2.8	22 min	236	10.7 ●	~186W	108 bpm	155/90/70 ⚠	137/84/78	–	24.878	Kinomap · Wien Donauinsel Nord 10k+ · 11.64km · Ø76rpm · Max 263W · 29°C · nicht ganz fit, muskuläre Begrenzung
Total			4033 min	41434	10.3	~180 W	–	–	–	–	41434	

#	Tag	Datum	Dauer	kcal	kcal/min	Watt	Max HF	RR Ruhe	RR n. Training	RR Abend	kum.	Notiz
72	So	2.8	26 min	245	9.4	~161W	108 bpm	–	131/83/76	–	25.123	Kinomap · Lechradweg Griebau–Weißbach (Tirol) · 14.49km · Ø70rpm · Max 248W · 24Hm · 30°C · nur 51% Strecke
WOCHE 11 · 3.8–9.8												
73	Mo	3.8	28 min	323	11.5 ●	~198W	115 bpm	137/87/70	121/71/85	–	25.446	Kinomap · St.Margarethen–Bregenz–Lochau · 15.40km · Ø77rpm · Max 272W · 33Hm · 30°C
74	Mo	3.8	26 min	294	11.3 ●	~195W	115 bpm	–	–	–	25.740	Kinomap · Bora Bora Matira–Vaitape · 14.21km · Ø78rpm · Max 298W · 17Hm
75	Mo	3.8	20 min	224	11.2 ●	~196W	120 bpm	–	121/85/84	–	25.964	Kinomap · Évian–Grenze Schweiz · 10.24km · Ø76rpm · Max 338W 🏆 · 33Hm · 30°C · HIT 90sek locker/30sek hart
76	Di	4.8	32 min	361	11.3 ●	~197W	116 bpm	–	118/75/89	–	26.325	Kinomap · Widnau–Widnau · 17.29km · Ø77rpm · Max 303W · 30Hm · 30°C
77	Mi	5.8	39 min	424	10.9 ●	~192W	113 bpm	132/77/74	108/71/88	–	26.749	Kinomap · Bavarian Tour Dachau–Ismaning · 20.58km · Ø76rpm · Max 312W · 44Hm · 31°C
78	Do	6.8	40 min	414	10.3 ●	~178W	110 bpm	–	115/75/86	–	27.163	Kinomap · Wien New Danube Riverbed · 20.95km · Ø76rpm · Max 338W 🏆 · 46Hm · 30°C
79	Fr	7.8	38 min	436	11.5 ●	~197W	120 bpm	140/85/85	109/72/86	–	27.599	Kinomap · Kaiserstrand–Rohrspitz (Bodensee) · 20.80km · Ø78rpm · Max 287W · 50Hm · Temp(?) sehr anstrengend aber motiviert
–	Sa	8.8	–	–	–	–	–	144/84/73 ⚠️	–	–	27.599	
Total			4033 min	41434	10.3	~180 W	–	–	–	–	41434	

#	Tag	Datum	Dauer	kcal	kcal/min	Watt	Max HF	RR Ruhe	RR n. Training	RR Abend	kum.	Notiz
80	So	9.8	32 min	367	11.5 ●	~203W	122 bpm	–	128/74/94	–	27.966	Kinomap · Widnau–Widnau · 17.29km · Ø79rpm · 30Hm · 30°C · Max 432W = Sensor-Ausreißer (ignorieren)
81	So	9.8	12 min	126	10.5 ●	~176W	110 bpm	–	120/75/85	–	28.092	Kinomap · Pfänder–Bregenz downhill · 10.96km · Ø71rpm · Max 257W · 6Hm · 28°C
WOCHE 12 · 10.8–16.8												
82	Mo	10.8	34 min	350	10.3 ●	~178W	108 bpm	155/100/74 (Mittag) ⚠	122/74/78	–	28.442	Kinomap · Ferney-Voltaire–Divonne-les-Bains · 15.08km · Ø73rpm · Max 248W · 134Hm · 31°C
83	Di	11.8	41 min	398	9.7	~169W	122 bpm	132/82/85	103/78/84	125/72/75	28.840	Kinomap · Kaiserstrand–Rohrspitz (Bodensee) · 20.80km · Ø72rpm · Max 282W · 50Hm · 30°C · gut angefangen, nach 1. Hälfte eingebrochen, 40min trotzdem durchgehalten
–	Mi	12.8	–	–	–	–	–	137/82/70 (16:42)	–	–	28.840	
84	Do	13.8	28 min	323	11.5 ●	~197W	119 bpm	–	138/76/90	–	29.163	Kinomap · St.Margarethen–Bregenz–Lochau · 15.40km · Ø79rpm · Max 277W · 33Hm · 29°C · ⚠ gestern abend Blutdruckmedikamente vergessen
85	Do	13.8	27 min	287	10.6 ●	~188W	120 bpm	–	134/81/92	–	29.450	Kinomap · Bora Bora Matira–Vaitape · 14.21km · Ø77rpm · Max 275W · 17Hm · 29°C
86	Fr	14.8	38 min	427	11.2 ●	~195W	118 bpm	–	118/74/91	–	29.877	Kinomap · Radl Ring München Dachau–Ismaning · 20.58km · Ø76rpm · Max 312W · 44Hm · 31°C
Total			4033 min	41434	10.3	~180 W	–	–	–	–	41434	

#	Tag	Datum	Dauer	kcal	kcal/min	Watt	Max HF	RR Ruhe	RR n. Training	RR Abend	kum.	Notiz
87	Sa	15.8	53 min	518	9.8	~171W	114 bpm	–	121/71/86	–	30.395	Kinomap · Cologne Lunchbreak · 26.07km · Ø71rpm · Max 272W · 102Hm · 30°C · sehr anstrengend
88	So	16.8	28 min	321	11.5 🟡	~196W	114 bpm	137/85/73	124/76/89	–	30.716	Kinomap · St.Margarethen–Bregenz–Lochau · 15.40km · Ø78rpm · Max 263W · 33Hm · Max 40.6km/h · 30°C
WOCHE 13 · 17.8–23.8												
89	Mo	17.8	31 min	384	12.4 🟡	~218W	117 bpm	143/86/71 (12:46) ⚠️	131/79/90	–	31.100	Kinomap · Berlin Marathon 2019 (1) · 17.28km · Ø81rpm · Max 364W · 8Hm · Max 38.4km/h · 27°C · kühler, sehr starke Leistung auf 30'
90	Di	18.8	52 min	530	10.2 🟡	~179W	112 bpm	135/85/70	107/65/87	–	31.630	Kinomap · Cologne Lunchbreak · 26.07km · Ø73rpm · Max 271W · 102Hm · Max 51.3km/h
91	Mi	19.8	33 min	359	10.9 🟡	~190W	120 bpm	132/85/78	113/70/87	–	31.989	Kinomap · Ferney-Voltaire to Divonne-les-Bains · 15.08km · Ø75rpm · Max 335W · 134Hm · Max 49.0km/h
92	Mi	19.8	19 min	244	12.8 🟡	~222W	130 bpm	–	118/78/97	–	32.233	Kinomap · Casal Palocco - Pontile Ostia · 10.97km · Ø84rpm · Max 292W · 10Hm · Max 40.5km/h · 30°C
93	Do	20.8	31 min 14s	373	11.9 🟡	~208W	120 bpm	135/85/71	121/73/87	–	32.606	Kinomap · Widnau - Widnau · 17.29km · Ø79rpm · Max 287W · 30Hm · Max 40.8km/h · 26°C
94	Fr	21.8	30 min 52s	380	12.3 🟡	~215W	116 bpm	157/87/80 ⚠️	144/84/84 ⚠️	–	32.986	Kinomap · Berlin Marathon 2019 (1) · 17.27km · Ø79rpm · Max 287W · 8Hm · Max 36.3km/h · 25°C · sekundengenau
95	Sa	22.8	35 min	398	11.2 🟡	~194W	119 bpm	140/80/73	126/75/87	–	33.384	Kinomap · 🇨🇭 In and around CERN (🇫🇷) · 17.16km · Ø76rpm · Max
Total			4033 min	41434	10.3	~180 W	–	–	–	–	41434	

#	Tag	Datum	Dauer	kcal	kcal/min	Watt	Max HF	RR Ruhe	RR n. Training	RR Abend	kum.	Notiz
			38s									331W · 144Hm · Max 55.0km/h · 23°C · etwas höherer blutdruck etwas bessere leistung
96	So	23.8	33 min 32s	377	11.2 ●	~196W	120 bpm	140/85/70	120/72/89	–	33.761	Kinomap · Golden Autumn on Vienna's Donauinsel · 18.14km · Ø78rpm · Max 335W · 72Hm · Max 50.5km/h
WOCHE 14 · 24.8–30.8												
97	Mo	24.8	37 min 37s	440	11.7 ●	~204W	116 bpm	135/85/67	113/75/83	–	34.201	Kinomap · 🚲 Radl Ring München - Dachau-->Ismaning 🌞📷 · 20.58km · Ø79rpm · Max 303W · 44Hm · Max 48.5km/h · 35°C
98	Di	25.8	49 min 42s	557	11.2 ●	~195W	113 bpm	140/85/68	120/78/80	127/77/76	34.758	Kinomap · Cologne Lunchbreak · 26.07km · Ø77rpm · Max 330W · 102Hm · Max 51.9km/h · 21°C
–	Mi	26.8	–			–	–	147/89/80 (11:36) ⚠️	–	–	34.758	
99	Mi	26.8	31 min	378	12.2 ●	~212W	113 bpm	–	108/66/82	–	35.136	Kinomap · Widnau - Widnau · 17.30km · Ø80rpm · Max 330W · 30Hm · Max 41.8km/h · 26°C
100	Mi	26.8	21 min 34s	244	11.3 ●	~197W	114 bpm	–	150/85/85 ⚠️	–	35.380	Kinomap · Vienna – Donauinsel Nord – 10k+ · 11.64km · Ø78rpm · Max 277W · 21Hm · Max 38.8km/h · 26°C
101	Do	27.8	33 min 36s	357	10.6 ●	~185W	125 bpm	–	125/78/87	–	35.737	Kinomap · Ferney-Voltaire to Divonne-les-Bains · 15.08km · Ø74rpm · Max 277W · 134Hm · Max 49.3km/h · 27°C · sehr hoch, ziemlich schwach aber durchgehalten
102	So	30.8	51 min	539	10.4 ●	~183W	120 bpm	–	116/70/87	–	36.276	Kinomap · Cologne Lunchbreak · 26.07km · Ø73rpm · Max 306W · 102Hm · Max 52.7km/h · 29°C · lange
Total			4033 min	41434	10.3	~180 W	–	–	–	–	41434	

#	Tag	Datum	Dauer	kcal	kcal/min	Watt	Max HF	RR Ruhe	RR n. Training	RR Abend	kum.	Notiz
			38s									pause in der mitte eingelegt, schwach, nicht jeder tag ist gut
WOCHE 15 · 31.8–6.9												
103	Mo	31.8	37 min 13s	446	12 ●	~209W	124 bpm	135/80/70	117/69/94	–	36.722	Kinomap · 🏍️ Radl Ring München - Dachau-->Ismaning 🌞📶 · 20.58km · Ø80rpm · Max 340W · 44Hm · Max 47.9km/h · 25°C
104	Mo	31.8	20 min 59s	255	12.2 ●	~212W	124 bpm	–	128/80/94	–	36.977	Kinomap · Vienna - Donauinsel Nord - 10k+ · 11.64km · Ø81rpm · Max 349W · 21Hm · Max 41.1km/h · 26°C
105	Di	1.9	51 min 26s	522	10.1 ●	~177W	125 bpm	–	108/70/84	–	37.499	Kinomap · Lechradweg - von Griefbau nach Weißenbach (Tirol/Austria/Österreich) · 28.34km · Ø73rpm · Max 368W 🏆 · 91Hm · Max 52.2km/h · 26°C · bldr, schwach mit pause in der mitte, kein rekordtag, aber immerhi 52 minutn totaleabfahrt
106	Mi	2.9	50 min 12s	502	10 ●	~174W	107 bpm	135/80/77	123/73/84	–	38.001	Kinomap · CERN-Divonne · 24.21km · Ø72rpm · Max 320W · 142Hm · Max 58.4km/h · 25°C · sehr geringe kadenz, langsam angegangen, am schluss noch reserve, aber am stück zuende gefahren
–	Do	3.9	–			–	–	130/75/67	–	–	38.001	
107	Do	3.9	37 min 37s	454	12.1 ●	~210W	116 bpm	–	125/79/87	–	38.455	Kinomap · Entlang des Bodensee vom Kaiserstrand zum Rohrspitz · 20.80km · Ø79rpm · Max 316W · 50Hm · Max 52.6km/h · 25°C
108	Do	3.9	29 min 5s	312	10.7 ●	~187W	112 bpm	–	145/90/81 ⚠️	–	38.767	Kinomap · St. Margrethen- Bregenz-Lochau · 15.41km · Ø75rpm · Max 258W · 33Hm · Max 39.6km/h · 24°C
Total			4033 min	41434	10.3	~180 W	–	–	–	–	41434	

#	Tag	Datum	Dauer	kcal	kcal/min	Watt	Max HF	RR Ruhe	RR n. Training	RR Abend	kum.	Notiz
109	Sa	5.9	38 min 39s	422	10.9 🟡	~190W	120 bpm	–	104/67/93	–	39.189	Kinomap · 🚴 Radl Ring München - Dachau-->Ismaning 🌞🏠 · 20.58km · Ø76rpm · Max 349W · 44Hm · Max 47.5km/h · 25°C · ausgepowert
–	So	6.9	–	–	–	–	–	138/80/67	–	–	39.189	
110	So	6.9	38 min 45s	435	11.2 🟡	~196W	114 bpm	–	113/71/88	–	39.624	Kinomap · Entlang des Bodensee vom Kaiserstrand zum Rohrspitz · 20.81km · Ø77rpm · Max 354W · 50Hm · Max 53.8km/h · 26°C
WOCHE 16 · AB 7.9												
111	Mo	7.9	35 min 39s	397	11.1 🟡	~195W	110 bpm	–	117/74/82	–	40.021	Kinomap · Radfahren Baden bei Wien - Laxenburg 030526 · 20.07km · Ø77rpm · Max 386W 🏆 · 57Hm · Max 50.8km/h · 26°C · nicht in den tritt gekommen, in der zweiten hälfte noch steigern können
112	Di	8.9	66 min 22s	683	10.3 🟡	~179W	108 bpm	–	131/81/81	–	40.704	Kinomap · Sankt-Peter Ording-Eidersperrwerk-Tönning · 34.80km · Ø73rpm · Max 445W 🏆 · 11Hm · Max 38.0km/h · 27°C
113	Mi	9.9	75 min 26s	730	9.7	~168W	100 bpm	–	125/86/74	–	41.434	Kinomap · Büsum-- Sankt Peter-Ording · 38.28km · Ø71rpm · Max 287W · 59Hm · Max 42.4km/h · 24°C · sehr niedriger puls, lange Strecke langsam angegangen nach 2/3 20 minute pause, anschliessend fertig gemacht und noch kraft für sprint gehabt
–	Do	10.9	–	–	–	–	–	127/75/71	–	–	41.434	
–	Sa	12.9	–	–	–	–	–	135/77/68	–	–	41.434	
Total			4033 min	41434	10.3	~180 W	–	–	–	–	41434	

Phase 1 & 2

Wochen 1–8

Reaktivierung & Aufbau · 156W → **181W Ø** · 64 Einheiten · 18.222 kcal · Spitzen bis 333W (Kinomap CERN)

✓ abgeschlossen

Phase 3

Wochen 9–11

185–190W über 35–40 Min. am Stück · Borg 13–14 · **starker Einstieg (>200W)** aktiviert Kreislauf schneller, danach absinken lassen auf Zielbereich · HF unter 120 bpm · kurze 20-Min-Einheiten als hochintensive Ergänzung (200W+)

✓ abgeschlossen

Phase 4

Wochen 12–14

195W über 35 Min. · Wochenziel 2.500 kcal · bei Borg ≤14 weiter steigern

✓ abgeschlossen

Phase 5 — Ziel

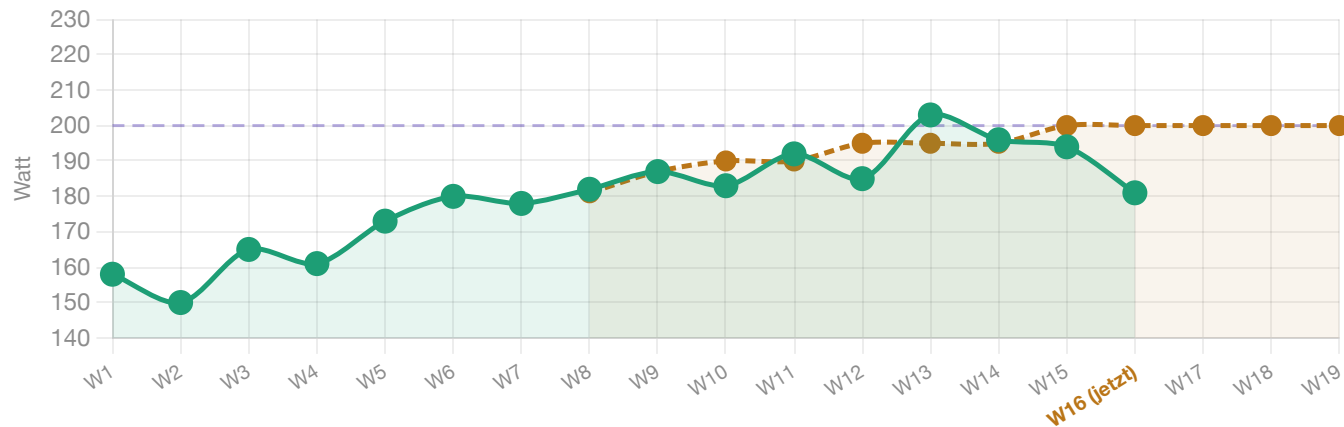
Wochen 15–17

200W über 30–40 Min. · Kardiologen-Check empfohlen · Gewichtsreduktion via Volumen >2.000 kcal/Woche

→ jetzt

WATT-PROGRESSION: ERREICHT VS. ZIEL

■ Erreicht (Ø/Woche) ■ Ziel



Geräte: Christopeit AX 4000 · Kinomap · Medikamente: Bisoprolol, Candesartan, Lercanidipine · Watt = $(\text{kcal/min} \times 1000 \times 4.185) / 60 \times 0.25$ · Kein ärztlicher Rat.