



Trainingsplan 24. Jun 2021

ZEITRAUM		UMFANG						ANSPANNUNGSZEIT								
27. Jun 21 - 17. Oct 25		236 Trainings						90-120s (Slow Twitch)								
	A5	F3.1	F2.1	E4/L	E4/R	E5/L	E5/R	A4	A3	B1	B7	C1	C7	H7	J1	LE
27. Jun 21 10:24		46 lb 189 s	34 lb 183 s	36 lb 182 s	36 lb 186 s	20 lb 140 s	20 lb 147 s	24 lb 185 s	26 lb 184 s	32 lb 188 s	48 lb 186 s	52 lb 194 s	48 lb 188 s	48 lb 122 s	2 lb 133 s	
30. Jun 21 10:27		46 lb 185 s	34 lb 184 s		36 lb 203 s	20 lb 126 s	20 lb 163 s	24 lb 183 s	26 lb 185 s	32 lb 156 s	48 lb 183 s	52 lb 183 s	48 lb 187 s	30 lb 155 s	2 lb 131 s	
04. Jul 21 10:32		46 lb 188 s	34 lb 188 s	36 lb 181 s	36 lb 181 s	20 lb 143 s	20 lb 167 s	24 lb 183 s		32 lb 157 s	48 lb 190 s	52 lb 184 s	48 lb 187 s	30 lb 154 s	2 lb 122 s	
07. Jul 21 10:34		48 lb 184 s	36 lb 156 s	38 lb 183 s	38 lb 195 s	20 lb 122 s	20 lb 133 s	26 lb 234 s	28 lb 133 s	34 lb 122 s	50 lb 158 s	54 lb 143 s	50 lb 182 s	30 lb 133 s	2 lb 140 s	
11. Jul 21 10:07		48 lb 184 s	36 lb 186 s	38 lb 127 s	38 lb 185 s	20 lb 123 s	20 lb 121 s	26 lb 197 s	28 lb 181 s	34 lb 132 s	50 lb 132 s	54 lb 133 s	50 lb 182 s	30 lb 124 s	2 lb 122 s	
14. Jul 21 10:14			36 lb 183 s					26 lb 183 s	28 lb 184 s	34 lb 142 s	50 lb 200 s	54 lb 186 s				
17. Jul 21 11:37		48 lb 183 s	36 lb 129 s	38 lb 188 s				28 lb 148 s	28 lb 148 s	34 lb 208 s	50 lb 158 s	54 lb 142 s	52 lb 248 s	30 lb 6 s	2 lb 135 s	
21. Jul 21 10:13		48 lb 187 s	36 lb 181 s	38 lb 189 s		20 lb 146 s		28 lb 210 s	28 lb 184 s	34 lb 152 s	50 lb 181 s	54 lb 193 s	52 lb 186 s	30 lb 162 s	2 lb 161 s	
25. Jul 21 10:13		48 lb 216 s	36 lb 220 s	38 lb 220 s	38 lb 3 s	20 lb 171 s		28 lb 224 s	28 lb 205 s	34 lb 153 s	50 lb 223 s	54 lb 207 s	52 lb 231 s	30 lb 142 s	2 lb 152 s	
28. Jul 21 10:34		50 lb 181 s	38 lb 138 s	34 lb 182 s		20 lb 180 s		30 lb 217 s	30 lb 152 s	34 lb 128 s	52 lb 158 s	56 lb 133 s	54 lb 216 s	30 lb 135 s	2 lb 130 s	
01. Aug 21 10:16		50 lb 190 s	38 lb 189 s	34 lb 226 s	38 lb 1 s	20 lb 188 s		32 lb 223 s	30 lb 196 s	32 lb 186 s	52 lb 221 s	54 lb 223 s	56 lb 276 s	30 lb 136 s	2 lb 156 s	
04. Aug 21 10:11		50 lb 197 s	38 lb 122 s	36 lb 230 s		20 lb 234 s		34 lb 191 s	30 lb 137 s	32 lb 147 s	54 lb 180 s	58 lb 122 s	56 lb 232 s	30 lb 135 s	2 lb 140 s	
08. Aug 21 10:19		50 lb 227 s	38 lb 184 s	38 lb 202 s		22 lb 241 s			30 lb 124 s	32 lb 148 s	54 lb 136 s	58 lb 130 s	60 lb 306 s	30 lb 153 s	2 lb 146 s	
11. Aug 21 10:20		50 lb 184 s	38 lb 132 s	40 lb 225 s			20 lb 125 s	36 lb 184 s	30 lb 183 s	32 lb 121 s	54 lb 127 s	58 lb 134 s	62 lb 183 s	30 lb 140 s	2 lb 121 s	
15. Aug 21 10:28		50 lb 183 s	38 lb 190 s	40 lb 189 s				36 lb 184 s	30 lb 184 s	32 lb 131 s	54 lb 191 s	58 lb 203 s	62 lb 193 s	30 lb 133 s	2 lb 121 s	
22. Aug 21 11:01										32 lb 122 s	54 lb 183 s	58 lb 131 s	62 lb 182 s	30 lb 133 s	2 lb 145 s	
25. Aug 21 11:21			38 lb 121 s	42 lb 181 s		32 lb 125 s		36 lb 183 s	30 lb 183 s	32 lb 127 s	54 lb 197 s	58 lb 131 s	62 lb 225 s	30 lb 135 s	2 lb 135 s	
29. Aug 21 11:54		62 lb 121 s	38 lb 133 s	42 lb 184 s		32 lb 121 s		38 lb 189 s	30 lb 185 s							



Trainings wurden mit Unterstützung der KraftApp erfasst.
Über den QR-Code die Resultate digital einsehen.

Weitere Informationen unter:
<https://getkraft.app/de>



	A5	F3.1	F2.1	E4/L	E4/R	E5/L	E5/R	A4	A3	B1	B7	C1	C7	H7	J1	LE
01. Sep 21 14:37		62 lb 124 s	38 lb 125 s		42 lb 185 s	32 lb 104 s		38 lb 184 s	30 lb 184 s	32 lb 181 s	56 lb 185 s	58 lb 179 s	64 lb 185 s	30 lb 139 s	2 lb 151 s	
05. Sep 21 10:06		62 lb 125 s	38 lb 134 s	42 lb 188 s		32 lb 100 s		40 lb 183 s	32 lb 127 s	32 lb 124 s	56 lb 128 s	58 lb 138 s	64 lb 186 s	30 lb 136 s	2 lb 160 s	
08. Sep 21 10:12		62 lb 137 s	38 lb 134 s	42 lb 150 s		42 lb 142 s		40 lb 181 s	32 lb 125 s	32 lb 155 s	56 lb 184 s	58 lb		30 lb 136 s	2 lb 143 s	
12. Sep 21 10:28		62 lb 130 s	38 lb 143 s	44 lb 181 s		30 lb 183 s		42 lb 70 s	32 lb 129 s	32 lb 140 s	56 lb 136 s	60 lb 134 s	66 lb 198 s	30 lb 145 s	2 lb 141 s	
15. Sep 21 10:25		62 lb 124 s	38 lb 192 s		46 lb 136 s	32 lb 188 s		44 lb 201 s	32 lb 154 s	32 lb 187 s	56 lb 185 s	60 lb 133 s	68 lb 184 s	30 lb 183 s	2 lb 147 s	
19. Sep 21 10:23		62 lb 147 s	38 lb 120 s	46 lb 162 s		32 lb 184 s		44 lb 143 s	32 lb 159 s	32 lb 126 s	56 lb 146 s	60 lb 120 s	68 lb 192 s	30 lb 185 s	2 lb 150 s	
22. Sep 21 10:10			38 lb 136 s	46 lb 223 s		32 lb 188 s		46 lb 186 s	32 lb 196 s	32 lb 196 s	56 lb 195 s	60 lb 175 s	68 lb 189 s	30 lb 184 s		
26. Sep 21 10:24		62 lb 127 s	40 lb 168 s	48 lb 184 s		32 lb 229 s		46 lb 231 s	32 lb 236 s	32 lb 227 s	56 lb 251 s	60 lb 222 s	68 lb 281 s	30 lb 195 s	2 lb 184 s	
03. Oct 21 10:23		62 lb 109 s	40 lb 142 s	48 lb 182 s		34 lb 155 s		48 lb 182 s	34 lb 125 s	34 lb 136 s	56 lb 186 s	64 lb 149 s	70 lb 315 s	30 lb 189 s	2 lb 184 s	
06. Oct 21 10:35		62 lb 123 s	40 lb 125 s	48 lb 318 s		34 lb 130 s		48 lb 131 s	34 lb 127 s	34 lb 125 s	58 lb 125 s	64 lb 121 s	72 lb 125 s	30 lb 184 s	2 lb 135 s	
10. Oct 21 10:24		62 lb 122 s	40 lb 121 s	50 lb 132 s		34 lb 132 s		48 lb 181 s	34 lb 107 s	34 lb 121 s	58 lb 185 s	64 lb 128 s	72 lb 182 s	30 lb 181 s		
13. Oct 21 10:29		62 lb 153 s	40 lb 130 s	50 lb 140 s		34 lb 184 s		48 lb 182 s	34 lb 125 s	34 lb 122 s	58 lb 182 s	64 lb 137 s	72 lb 184 s	32 lb 186 s	2 lb 140 s	
17. Oct 21 10:14		62 lb 148 s	40 lb 153 s	50 lb 124 s		34 lb 142 s		48 lb 229 s	34 lb 122 s	34 lb 184 s	58 lb 154 s	64 lb 127 s	72 lb 306 s	34 lb 186 s		
20. Oct 21 10:15			40 lb 130 s		50 lb 131 s	34 lb 155 s		50 lb 188 s	34 lb 161 s	34 lb 156 s	58 lb 184 s	64 lb 121 s	74 lb 306 s	34 lb 182 s	2 lb 134 s	
24. Oct 21 10:24		62 lb 158 s	40 lb 190 s	50 lb 184 s		34 lb 186 s		50 lb 309 s	34 lb 127 s	34 lb 138 s	58 lb 308 s	64 lb 196 s	76 lb 302 s	34 lb 198 s	2 lb 183 s	
27. Oct 21 10:14		62 lb 163 s	40 lb 125 s		50 lb 120 s		34 lb 162 s	52 lb 184 s	34 lb 123 s	34 lb 198 s	60 lb 124 s	64 lb 120 s	78 lb 187 s	34 lb 182 s	2 lb 180 s	
31. Oct 21 10:27		62 lb 135 s	40 lb 185 s	50 lb 186 s			34 lb 203 s	52 lb 184 s	34 lb 183 s	34 lb 189 s	60 lb 181 s	64 lb 129 s	78 lb 303 s	34 lb 181 s	2 lb 182 s	
03. Nov 21 10:16		62 lb 155 s	40 lb 142 s	50 lb 152 s		34 lb 148 s		52 lb 182 s	34 lb 122 s	34 lb 147 s	60 lb 163 s	64 lb 122 s	80 lb 185 s		2 lb 184 s	
07. Nov 21 10:22		62 lb 161 s	40 lb 166 s	50 lb 190 s		34 lb 182 s		52 lb 184 s	34 lb 135 s	34 lb 121 s	60 lb 183 s	64 lb 137 s	80 lb 141 s	34 lb 181 s	2 lb 128 s	
14. Nov 21 10:19		62 lb 152 s	40 lb 151 s	50 lb 155 s		34 lb 131 s		52 lb 208 s	34 lb 142 s	34 lb 152 s	60 lb 186 s	60 lb 148 s	80 lb 121 s	34 lb 184 s		
17. Nov 21 09:57			40 lb 124 s	50 lb 144 s		34 lb 124 s		54 lb 146 s	34 lb 183 s	34 lb 127 s	60 lb 140 s	60 lb 128 s	80 lb 152 s	34 lb 184 s	2 lb 122 s	
21. Nov 21 10:21		62 lb 154 s	40 lb 146 s	50 lb 123 s		34 lb 134 s		54 lb 180 s	34 lb 121 s	34 lb 185 s	60 lb 130 s	60 lb 122 s	80 lb 182 s	36 lb 133 s	2 lb 125 s	



Trainings wurden mit Unterstützung der KraftApp erfasst.
Über den QR-Code die Resultate digital einsehen.

Weitere Informationen unter:
<https://getkraft.app/de>



	A5	F3.1	F2.1	E4/L	E4/R	E5/L	E5/R	A4	A3	B1	B7	C1	C7	H7	J1	LE
24. Nov 21 10:21		62 lb 132 s	40 lb 127 s	50 lb 122 s		34 lb 122 s		54 lb 126 s	34 lb 181 s	34 lb 121 s	60 lb 143 s	60 lb 129 s	80 lb 189 s	38 lb 131 s	2 lb 127 s	
28. Nov 21 11:23		62 lb 157 s	40 lb 150 s	50 lb 155 s		34 lb 181 s		54 lb 162 s	34 lb 160 s		60 lb 161 s	60 lb 162 s	80 lb 166 s	38 lb 164 s	2 lb 127 s	
05. Dec 21 10:23		62 lb 153 s	40 lb 167 s	50 lb 136 s		34 lb 159 s		56 lb 161 s	34 lb 153 s	34 lb 150 s	60 lb 154 s	60 lb 90 s	80 lb 158 s	38 lb 158 s	2 lb 129 s	
08. Dec 21 10:38		62 lb 153 s	40 lb 123 s	50 lb 152 s		34 lb 163 s		56 lb 151 s	34 lb 153 s	34 lb 125 s	60 lb 154 s	50 lb 168 s	80 lb 160 s			
12. Dec 21 10:20		62 lb 157 s	40 lb 162 s	50 lb 152 s		34 lb 153 s		56 lb 157 s	34 lb 153 s	34 lb 127 s	60 lb 154 s	50 lb 156 s	80 lb 156 s	38 lb 153 s	2 lb 159 s	
15. Dec 21 10:01			40 lb 128 s		50 lb 125 s	34 lb 155 s		56 lb 152 s	34 lb 154 s	34 lb 156 s	60 lb 151 s	50 lb 165 s	80 lb 157 s	38 lb 153 s	2 lb 131 s	
19. Dec 21 10:21		62 lb 151 s	40 lb 122 s	52 lb 121 s		36 lb 122 s		58 lb 154 s	36 lb 154 s	34 lb 128 s	62 lb 158 s	50 lb 157 s	82 lb 123 s	40 lb 153 s	2 lb 125 s	
22. Dec 21 10:58		62 lb 156 s	40 lb 123 s	52 lb 113 s		36 lb 123 s		58 lb 182 s	36 lb 132 s	34 lb 121 s	62 lb 123 s	50 lb 169 s	82 lb 128 s	40 lb 166 s	2 lb 121 s	
16. Jan 22 10:36		62 lb 145 s	40 lb 131 s	52 lb 125 s		34 lb 146 s		58 lb 128 s	36 lb 125 s	34 lb 117 s	62 lb 120 s	50 lb 134 s	82 lb 128 s	40 lb 126 s	2 lb 105 s	
19. Jan 22 10:07			40 lb 121 s	52 lb 97 s		34 lb 94 s		58 lb 124 s	36 lb 136 s	34 lb 91 s	62 lb 124 s	50 lb 122 s	82 lb 123 s	40 lb 156 s	2 lb 122 s	
23. Jan 22 10:16		62 lb 129 s	40 lb 134 s	52 lb 129 s		34 lb 125 s		58 lb 89 s	36 lb 91 s	34 lb 117 s	62 lb 121 s	50 lb 127 s	82 lb 123 s	40 lb 126 s	2 lb 122 s	
31. Jan 22 15:39		62 lb 130 s	40 lb 126 s	52 lb 138 s		34 lb 126 s		58 lb 120 s	36 lb 68 s	34 lb 134 s	62 lb 128 s	50 lb 171 s	82 lb 156 s	40 lb 121 s	2 lb 124 s	
03. Feb 22 15:28		62 lb 141 s	40 lb 127 s		52 lb 152 s	34 lb 128 s		58 lb 122 s	36 lb 152 s	34 lb 124 s	62 lb 126 s	50 lb 154 s	82 lb 138 s		2 lb 125 s	
07. Feb 22 16:04		62 lb 152 s	40 lb 134 s	52 lb 154 s		34 lb 156 s		58 lb 136 s	36 lb 121 s	34 lb 108 s	62 lb 167 s	50 lb 152 s	82 lb 161 s	40 lb 124 s	2 lb 123 s	
11. Feb 22 15:44		62 lb 153 s	40 lb 135 s	52 lb 156 s		34 lb 126 s		58 lb 121 s	36 lb 128 s	34 lb 125 s	62 lb 122 s	50 lb 126 s	82 lb 152 s	40 lb 120 s	2 lb 121 s	
16. Feb 22 15:52			40 lb 142 s	52 lb 122 s		34 lb 126 s		58 lb 129 s	36 lb 130 s	34 lb 145 s	62 lb 122 s	50 lb 158 s	82 lb 180 s	40 lb 159 s	2 lb 128 s	
19. Feb 22 15:35		62 lb 153 s	40 lb 121 s	52 lb 125 s		36 lb 88 s		58 lb 187 s	36 lb 123 s	34 lb 127 s	62 lb 154 s	50 lb 153 s	82 lb 159 s	40 lb 125 s	2 lb 140 s	
24. Feb 22 15:28		62 lb 153 s	40 lb 160 s	52 lb 159 s		36 lb 161 s		58 lb 123 s	36 lb 127 s	34 lb 198 s	62 lb 155 s	50 lb 159 s	82 lb 156 s	40 lb 152 s	2 lb 130 s	
01. Mar 22 15:38		62 lb 151 s	40 lb 123 s	52 lb 153 s		36 lb 153 s		58 lb 153 s	36 lb 157 s	34 lb 156 s	62 lb 161 s	50 lb 156 s	82 lb 160 s	40 lb 152 s	2 lb 121 s	
04. Mar 22 15:39		62 lb 130 s	40 lb 153 s	52 lb 124 s		36 lb 123 s		58 lb 127 s	36 lb 124 s	34 lb 130 s	62 lb 127 s	50 lb 122 s	84 lb 126 s	40 lb 123 s		
07. Mar 22 15:37		62 lb 153 s	40 lb 160 s	52 lb 123 s		36 lb 159 s		58 lb 129 s	36 lb 125 s	34 lb 124 s	62 lb 126 s	50 lb 162 s	84 lb 154 s	40 lb 127 s	2 lb 138 s	
11. Mar 22 15:42		62 lb 167 s	40 lb 155 s	52 lb 131 s		36 lb 126 s		58 lb 123 s	36 lb 124 s	34 lb 123 s	62 lb 123 s	50 lb 157 s	84 lb 169 s	40 lb 127 s	2 lb 130 s	



Trainings wurden mit Unterstützung der KraftApp erfasst.
Über den QR-Code die Resultate digital einsehen.

Weitere Informationen unter:
<https://getkraft.app/de>



	A5	F3.1	F2.1	E4/L	E4/R	E5/L	E5/R	A4	A3	B1	B7	C1	C7	H7	J1	LE
16. Mar 22 15:46			40 lb 155 s	52 lb 159 s		36 lb 157 s		58 lb 198 s	36 lb 123 s	34 lb 156 s	62 lb 152 s	50 lb 157 s	86 lb 154 s	40 lb 122 s	2 lb 134 s	
23. Mar 22 15:39		62 lb 160 s	40 lb 154 s	52 lb 153 s			36 lb 150 s	60 lb 161 s	36 lb 157 s	34 lb 130 s	62 lb 180 s	50 lb 160 s	86 lb 125 s	40 lb 157 s	2 lb 121 s	
31. Mar 22 15:21		64 lb 158 s	40 lb 154 s	52 lb 151 s		36 lb 150 s		60 lb 151 s	36 lb 151 s	34 lb 131 s	62 lb 152 s	50 lb 154 s	86 lb 167 s	40 lb 160 s	2 lb 153 s	
05. Apr 22 15:47		66 lb 125 s	40 lb 158 s	52 lb 123 s		36 lb 123 s		60 lb 121 s	36 lb 122 s	34 lb 121 s	62 lb 135 s	50 lb 127 s	86 lb 124 s	40 lb 123 s	2 lb 125 s	
11. Apr 22 15:39		66 lb 127 s	40 lb 126 s	52 lb 120 s		36 lb 129 s		60 lb 123 s	36 lb 120 s	34 lb 121 s	62 lb 123 s	50 lb 132 s	86 lb 127 s	40 lb 127 s	2 lb 126 s	
14. Apr 22 15:55				52 lb 126 s								50 lb 142 s	86 lb 132 s	40 lb 125 s	2 lb 124 s	
19. Apr 22 15:31		66 lb 123 s	40 lb 150 s	52 lb 121 s		36 lb 123 s		60 lb 122 s	36 lb 122 s	34 lb 126 s	62 lb 123 s	50 lb 125 s	86 lb 132 s	40 lb 127 s	2 lb 129 s	
22. Apr 22 15:29		66 lb 122 s	42 lb 125 s	52 lb 150 s		36 lb 156 s		60 lb 151 s	36 lb 130 s	34 lb 122 s	64 lb 126 s	50 lb 162 s	86 lb 152 s	40 lb 128 s	2 lb 123 s	
03. May 22 15:42		66 lb 126 s	42 lb 122 s		52 lb 122 s	36 lb 156 s		60 lb 131 s	36 lb 122 s	34 lb 157 s	64 lb 156 s	50 lb 152 s	86 lb 152 s	40 lb 124 s	2 lb 126 s	
05. May 22 15:37		66 lb 152 s	42 lb 156 s	52 lb 154 s		36 lb 152 s		60 lb 125 s	36 lb 122 s	34 lb 153 s	64 lb 124 s	50 lb 164 s	86 lb 156 s		2 lb 125 s	
11. May 22 15:48			42 lb 120 s	52 lb 154 s		36 lb 124 s		60 lb 134 s	36 lb 121 s	34 lb 167 s	64 lb 122 s	50 lb 162 s				
17. May 22 16:30		66 lb 152 s	42 lb 156 s	54 lb 152 s		36 lb 158 s		60 lb 126 s	36 lb 129 s	34 lb 120 s	64 lb 120 s	50 lb 154 s	88 lb 154 s	40 lb 123 s	2 lb 122 s	
20. May 22 15:34		66 lb 153 s	42 lb 160 s	54 lb 154 s		36 lb 172 s		60 lb 153 s	36 lb 124 s	34 lb 152 s	64 lb 122 s	52 lb 157 s	88 lb 153 s	40 lb 122 s	2 lb 128 s	
27. May 22 15:40		66 lb 142 s	42 lb 157 s	54 lb 157 s		36 lb 163 s		60 lb 122 s	36 lb 143 s	34 lb 120 s	64 lb 102 s	52 lb 126 s	88 lb 152 s	40 lb 125 s	2 lb 142 s	
31. May 22 15:57		66 lb 157 s	42 lb 153 s	56 lb 126 s		36 lb 156 s		60 lb 151 s	38 lb 131 s	34 lb 104 s	64 lb 126 s	52 lb 155 s	88 lb 182 s	40 lb 125 s	2 lb 119 s	
03. Jun 22 15:53		68 lb 153 s	44 lb 122 s	56 lb 153 s		36 lb 158 s		60 lb 152 s	38 lb 122 s	34 lb 128 s	64 lb 141 s	52 lb 157 s	90 lb 125 s	40 lb 122 s	2 lb 139 s	
08. Jun 22 15:18			44 lb 121 s	56 lb 142 s		36 lb 135 s		60 lb 151 s	38 lb 125 s	34 lb 121 s	64 lb 123 s		90 lb 123 s	40 lb 133 s	2 lb 137 s	
13. Jun 22 15:34		68 lb 135 s	44 lb 103 s	56 lb 154 s		36 lb 155 s		60 lb 156 s	38 lb 124 s	34 lb 120 s	64 lb 124 s	52 lb 156 s	90 lb 127 s	40 lb 120 s	2 lb 121 s	
16. Jun 22 10:51		68 lb 127 s	44 lb 109 s	56 lb 151 s		36 lb 156 s		60 lb 122 s	38 lb 133 s	34 lb 122 s	64 lb 121 s	52 lb 165 s	90 lb 153 s	40 lb 125 s	2 lb 125 s	
21. Jun 22 16:14		68 lb 156 s	44 lb 122 s	56 lb 152 s		36 lb 158 s		60 lb 120 s	38 lb 122 s	34 lb 121 s	64 lb 128 s	52 lb 159 s	90 lb 167 s	42 lb 153 s	2 lb 137 s	
05. Jul 22 10:51		68 lb 124 s	44 lb 95 s	56 lb 153 s		36 lb 153 s		60 lb 81 s	38 lb 92 s	34 lb 115 s	64 lb 117 s	52 lb 137 s	90 lb 126 s	42 lb 128 s	2 lb 95 s	
07. Jul 22 15:12			44 lb 132 s	58 lb 128 s		38 lb 121 s		60 lb 151 s	38 lb 121 s	34 lb 155 s	64 lb 127 s	52 lb 155 s	90 lb 163 s	42 lb 124 s	2 lb 123 s	



Trainings wurden mit Unterstützung der KraftApp erfasst.
Über den QR-Code die Resultate digital einsehen.

Weitere Informationen unter:
<https://getkraft.app/de>



	A5	F3.1	F2.1	E4/L	E4/R	E5/L	E5/R	A4	A3	B1	B7	C1	C7	H7	J1	LE
13. Jul 22 11:04		68 lb 155 s	44 lb 125 s	58 lb 156 s		38 lb 152 s		60 lb 159 s	38 lb 133 s	34 lb 131 s	64 lb 152 s	52 lb 173 s	90 lb 157 s	42 lb 130 s	2 lb 125 s	
15. Jul 22 11:01		68 lb 122 s	44 lb 123 s	58 lb 103 s		38 lb 122 s		60 lb 121 s	38 lb 139 s	34 lb 121 s	64 lb 120 s	52 lb 131 s	90 lb 126 s	42 lb 124 s	2 lb 120 s	
19. Jul 22 10:48		68 lb 121 s	44 lb 107 s	58 lb 125 s		38 lb 122 s		60 lb 121 s	38 lb 124 s	34 lb 121 s	64 lb 155 s	52 lb 154 s	90 lb 152 s	42 lb 126 s	2 lb 122 s	
23. Jul 22 10:09		68 lb 121 s	44 lb 121 s	58 lb 150 s		38 lb 131 s		60 lb 122 s	38 lb 121 s	34 lb 125 s	64 lb 129 s	52 lb 157 s	90 lb 153 s	42 lb 153 s	2 lb 125 s	
28. Jul 22 10:46		68 lb 129 s	44 lb 96 s	58 lb 122 s		38 lb 125 s		60 lb 122 s	38 lb 124 s	34 lb 121 s	64 lb 122 s	52 lb 152 s	90 lb 152 s		2 lb 126 s	
09. Aug 22 09:26			44 lb 122 s	58 lb 123 s		38 lb 125 s		50 lb 131 s	30 lb 127 s	34 lb 124 s	64 lb 155 s	52 lb 159 s	94 lb 157 s	42 lb 124 s	2 lb 125 s	
12. Aug 22 10:22		68 lb 109 s	44 lb 125 s	58 lb 154 s		38 lb 155 s			30 lb 123 s	34 lb 122 s	64 lb 133 s	52 lb 161 s	94 lb 163 s	42 lb 132 s	2 lb 107 s	
16. Aug 22 09:46		68 lb 122 s	44 lb 92 s	58 lb 153 s		38 lb 154 s		50 lb 126 s	30 lb 124 s	34 lb 123 s	64 lb 151 s	52 lb 167 s	96 lb 152 s	42 lb 127 s	2 lb 122 s	
19. Aug 22 10:54		68 lb 128 s	44 lb 122 s	58 lb 151 s		40 lb 122 s		50 lb 123 s	30 lb 122 s	34 lb 127 s	64 lb 126 s	54 lb 133 s	96 lb 157 s	42 lb 123 s	2 lb 121 s	
23. Aug 22 10:54		68 lb 126 s	44 lb 125 s	60 lb 127 s		40 lb 124 s		50 lb 128 s	30 lb 127 s	34 lb 123 s	64 lb 123 s	54 lb 134 s	96 lb 123 s	42 lb 130 s	2 lb 122 s	
26. Aug 22 10:13		68 lb 124 s	44 lb 128 s	60 lb 132 s		40 lb 131 s		50 lb 126 s	30 lb 126 s	34 lb 123 s	64 lb 137 s	54 lb 123 s	96 lb 153 s	44 lb 123 s	2 lb 124 s	
30. Aug 22 10:20		68 lb 93 s	44 lb 106 s	60 lb 106 s		40 lb 122 s		50 lb 122 s	30 lb 124 s	34 lb 122 s	64 lb 123 s	54 lb 157 s	96 lb 151 s	44 lb 153 s	2 lb 129 s	
01. Sep 22 10:57		68 lb 124 s	44 lb 84 s	60 lb 124 s		40 lb 125 s		50 lb 152 s	30 lb 143 s	34 lb 131 s	64 lb 169 s	54 lb 153 s	96 lb 167 s	44 lb 158 s	2 lb 122 s	
06. Sep 22 10:22		68 lb 128 s	44 lb 122 s	60 lb 123 s		40 lb 123 s		50 lb 127 s	30 lb 124 s	34 lb 131 s	64 lb 125 s	54 lb 124 s	96 lb 125 s			
13. Sep 22 10:12			44 lb 110 s	60 lb 120 s		40 lb 127 s		50 lb 130 s	30 lb 165 s	32 lb 153 s	64 lb 152 s	54 lb 152 s	96 lb 161 s	44 lb 124 s	2 lb 122 s	
21. Sep 22 10:56		68 lb 124 s	42 lb 123 s	60 lb 121 s		40 lb 121 s		50 lb 122 s	30 lb 126 s	32 lb 125 s	64 lb 96 s	54 lb 131 s	96 lb 132 s	44 lb 130 s		
27. Sep 22 10:40												54 lb 120 s	96 lb 125 s	44 lb 123 s	2 lb 125 s	
29. Sep 22 10:46		68 lb 136 s	42 lb 105 s	60 lb 124 s		40 lb 123 s		50 lb 120 s	30 lb 125 s	32 lb 124 s	64 lb 121 s	54 lb 122 s	96 lb 132 s	44 lb 123 s	2 lb 135 s	
06. Oct 22 10:51		68 lb 137 s	42 lb 125 s	60 lb 124 s		40 lb 123 s		50 lb 123 s	30 lb 149 s	32 lb 124 s	64 lb 123 s	54 lb 139 s	96 lb 154 s	44 lb 127 s	2 lb 128 s	
11. Oct 22 10:41			42 lb 127 s	60 lb 138 s	52 lb 131 s			50 lb 125 s	30 lb 154 s	32 lb 122 s	64 lb 127 s	54 lb 125 s	96 lb 160 s	44 lb 124 s	2 lb 162 s	
13. Oct 22 10:41		68 lb 110 s	42 lb 132 s	60 lb 123 s		40 lb 123 s		50 lb 164 s	30 lb 121 s	32 lb 121 s	64 lb 121 s	54 lb 127 s	96 lb 124 s	44 lb 125 s	2 lb 132 s	
18. Oct 22 10:13		68 lb 126 s	42 lb 124 s	60 lb 123 s		40 lb 126 s		50 lb 120 s	30 lb 124 s	32 lb 129 s	64 lb 126 s	54 lb 131 s		44 lb 123 s	2 lb 125 s	



Trainings wurden mit Unterstützung der KraftApp erfasst.
Über den QR-Code die Resultate digital einsehen.

Weitere Informationen unter:
<https://getkraft.app/de>



	A5	F3.1	F2.1	E4/L	E4/R	E5/L	E5/R	A4	A3	B1	B7	C1	C7	H7	J1	LE
21. Oct 22 10:58		68 lb 134 s	42 lb 124 s	60 lb 130 s		40 lb 130 s			30 lb 122 s	32 lb 125 s	64 lb 123 s	54 lb 151 s	96 lb 120 s	46 lb 130 s	2 lb 133 s	
25. Oct 22 10:48		68 lb 95 s	42 lb 131 s	60 lb 157 s		40 lb 153 s		50 lb 121 s	30 lb 137 s	32 lb 123 s	64 lb 131 s	54 lb 169 s	96 lb 165 s			
27. Oct 22 10:52		68 lb 125 s	42 lb 155 s	60 lb 95 s		40 lb 122 s		50 lb 132 s	30 lb 124 s	34 lb 130 s	64 lb 128 s	54 lb 142 s	96 lb 163 s	46 lb 126 s	2 lb 130 s	
31. Oct 22 11:26		68 lb 135 s	42 lb 156 s	60 lb 122 s		40 lb 142 s		50 lb 152 s	30 lb 123 s	34 lb 134 s	64 lb 126 s	54 lb 163 s	98 lb 160 s	46 lb 156 s		
10. Nov 22 11:38		68 lb 151 s	42 lb 152 s	60 lb 136 s		40 lb 131 s					64 lb 125 s	56 lb 163 s	100 lb 157 s			
15. Nov 22 10:29			42 lb 125 s	60 lb 125 s		40 lb 141 s		50 lb 172 s	30 lb 122 s	34 lb 122 s	64 lb 125 s	56 lb 132 s	100 lb 129 s		2 lb 122 s	
23. Nov 22 11:16		68 lb 127 s	42 lb 153 s	60 lb 122 s		40 lb 129 s		50 lb 140 s	30 lb 123 s	34 lb 125 s	64 lb 125 s	56 lb 129 s	100 lb 128 s	46 lb 125 s	2 lb 125 s	
15. Dec 22 14:16			42 lb 121 s	60 lb 122 s		40 lb 124 s		50 lb 122 s	30 lb 132 s	34 lb 124 s	64 lb 123 s	56 lb 133 s	100 lb 123 s	46 lb 126 s	2 lb 128 s	
22. Dec 22 11:42		68 lb 124 s	42 lb 122 s	60 lb 109 s		40 lb 115 s		50 lb 120 s					100 lb 93 s			
30. Dec 22 11:00		68 lb 125 s	42 lb 131 s	60 lb 126 s		40 lb 140 s		50 lb 124 s	30 lb 121 s	34 lb 122 s	64 lb 106 s	56 lb 128 s	100 lb 130 s			
03. Jan 23 10:55		68 lb 130 s	42 lb 121 s	60 lb 87 s		40 lb 125 s		50 lb 124 s		34 lb 122 s	64 lb 157 s	60 lb 137 s	100 lb 129 s	46 lb 153 s	2 lb 129 s	
06. Jan 23 10:57		68 lb 155 s	42 lb 159 s									60 lb 157 s				
10. Jan 23 10:44		68 lb 129 s	42 lb 123 s						30 lb 122 s			62 lb 130 s	100 lb 153 s	46 lb 128 s	2 lb 130 s	
12. Jan 23 10:45			42 lb 123 s	60 lb 123 s		40 lb 127 s		50 lb 125 s	30 lb 127 s	34 lb 134 s	64 lb 151 s	62 lb 133 s	100 lb 152 s	46 lb 126 s		
20. Jan 23 10:50		68 lb 102 s	42 lb 128 s					50 lb 120 s	30 lb 166 s	34 lb 79 s		62 lb 126 s				
24. Jan 23 08:11		68 lb 122 s	42 lb 127 s			40 lb 142 s		50 lb 126 s	30 lb 136 s	34 lb 127 s	64 lb 125 s	62 lb 157 s	100 lb 154 s	46 lb 125 s	2 lb 132 s	
27. Jan 23 10:12		68 lb 141 s	42 lb 147 s	60 lb 125 s		40 lb 152 s		48 lb 105 s	30 lb 129 s	34 lb 157 s	64 lb 152 s	62 lb 162 s	100 lb 152 s		2 lb 146 s	
31. Jan 23 11:05		68 lb 152 s	42 lb 154 s	60 lb 122 s		40 lb 124 s		48 lb 161 s	30 lb 122 s		64 lb 154 s		100 lb 156 s			
03. Feb 23 10:11		68 lb 122 s	42 lb 120 s	60 lb 125 s		40 lb 125 s			30 lb 123 s	34 lb 126 s	64 lb 131 s	62 lb 125 s	100 lb 161 s	46 lb 125 s	2 lb 122 s	
24. Sep 23 10:53	Prg. 1 60 hPa 2	68 lb 153 s	42 lb 158 s	56 lb 126 s		36 lb 152 s		48 lb 152 s	30 lb 122 s	34 lb 154 s	64 lb 154 s	62 lb 122 s	100 lb 134 s	46 lb 128 s		
27. Sep 23 10:57	Prg. 1 65 hPa 2	68 lb 126 s	32 lb 161 s	56 lb 132 s		36 lb 134 s		48 lb 142 s	30 lb 122 s	34 lb 123 s	66 lb 127 s	62 lb 138 s	100 lb 130 s			
28. Sep 23 10:17	Prg. 1 45 hPa 2		34 lb 152 s	56 lb 125 s		36 lb 121 s		48 lb 123 s	30 lb 123 s	34 lb 144 s		62 lb 130 s	100 lb 161 s	46 lb 134 s		



Trainings wurden mit Unterstützung der KraftApp erfasst.
Über den QR-Code die Resultate digital einsehen.

Weitere Informationen unter:
<https://getkraft.app/de>



	A5	F3.1	F2.1	E4/L	E4/R	E5/L	E5/R	A4	A3	B1	B7	C1	C7	H7	J1	LE
08. Oct 23 11:19	Prg. 1 48 hPa 2	66 lb 155 s	34 lb 160 s	56 lb 124 s		36 lb 125 s		48 lb 125 s	30 lb 121 s	34 lb 125 s	66 lb 135 s	62 lb 128 s	100 lb 135 s			
13. Oct 23 10:38	Prg. 1 43 hPa 1	66 lb 133 s	34 lb 153 s	56 lb 122 s		36 lb 124 s		48 lb 128 s	30 lb 152 s		66 lb 122 s					
16. Oct 23 10:48	Prg. 1 46 hPa 4		34 lb 157 s					48 lb 145 s	30 lb 128 s	34 lb 125 s	66 lb 2 s	62 lb 122 s	100 lb 121 s			
20. Oct 23 10:49	Prg. 1 45 hPa 3	66 lb 131 s	34 lb 155 s	56 lb 125 s		36 lb 122 s		48 lb 146 s	30 lb 122 s	34 lb 146 s						
22. Oct 23 10:07	Prg. 1 57 hPa 3	66 lb 133 s	34 lb 151 s	56 lb 136 s		36 lb 49 s		48 lb 156 s	30 lb 140 s	34 lb 121 s	66 lb 141 s	62 lb 121 s	100 lb 121 s	46 lb 126 s		
01. Nov 23 10:16	Prg. 1 34 hPa 4	66 lb 125 s	34 lb 160 s	56 lb 149 s		36 lb 156 s		48 lb 123 s	30 lb 122 s	34 lb 121 s	66 lb 131 s	62 lb 125 s	100 lb 133 s			
03. Nov 23 09:48	Prg. 1 64 hPa 3	66 lb 153 s	34 lb 167 s	56 lb 121 s		36 lb 132 s		48 lb 122 s	30 lb 133 s	34 lb 120 s	66 lb 103 s	62 lb 125 s	100 lb 124 s	46 lb 128 s		
06. Nov 23 10:34	Prg. 1 38 hPa 4	66 lb 132 s	34 lb 151 s	56 lb 135 s				48 lb 125 s	30 lb 123 s	34 lb 124 s	66 lb 122 s	62 lb 131 s	100 lb 125 s	46 lb 126 s		
08. Nov 23 11:13	Prg. 1 20 hPa 5		34 lb 162 s	56 lb 126 s				48 lb 128 s	30 lb 124 s	34 lb 154 s	66 lb 133 s	62 lb 132 s	100 lb 158 s	46 lb 155 s		
13. Nov 23 10:53	Prg. 1 59.1 hPa 3	66 lb 139 s	34 lb 152 s	56 lb 153 s				48 lb 133 s	30 lb 127 s	34 lb 124 s	66 lb 123 s	62 lb 122 s	100 lb 136 s	46 lb 124 s		
15. Nov 23 10:36	Prg. 1 36.5 hPa 4	66 lb 140 s	34 lb 158 s	56 lb 120 s		36 lb 122 s		48 lb 125 s	30 lb 133 s	34 lb 122 s		62 lb 123 s	100 lb 121 s			
19. Nov 23 10:39	Prg. 1 56.5 hPa 3	66 lb 135 s	34 lb 155 s	56 lb 133 s		36 lb 125 s		48 lb 127 s	30 lb 171 s	34 lb 121 s	66 lb 123 s	62 lb 120 s	100 lb 129 s	46 lb 125 s		
22. Nov 23 10:15		66 lb 152 s	34 lb 158 s	56 lb 154 s		36 lb 152 s		48 lb 157 s	30 lb 152 s	34 lb 151 s	66 lb 131 s	62 lb 153 s	100 lb 140 s	46 lb 145 s		
11. Mar 24 10:00	Prg. 1 20 hPa 4			40 lb 131 s	20 lb 130 s			24 lb 129 s	20 lb 136 s	20 lb 124 s	34 lb 149 s	30 lb 185 s	50 lb 122 s	22 lb 126 s		
13. Mar 24 10:29		66 lb 140 s	20 lb 181 s	40 lb 125 s		20 lb 129 s		24 lb 182 s	20 lb 182 s	20 lb 132 s	34 lb 177 s	30 lb 182 s	50 lb 191 s	22 lb 164 s		
23. Mar 24 10:54	Prg. 1 22.3 hPa 2	34 lb 157 s	20 lb 152 s	20 lb 157 s		20 lb 151 s		24 lb 185 s	20 lb 150 s		34 lb 156 s	30 lb 165 s	50 lb 171 s	22 lb 152 s		
26. Mar 24 10:47	Prg. 1 26.1 hPa 2	34 lb 153 s	20 lb 152 s	20 lb 155 s		20 lb 152 s		24 lb 152 s	20 lb 244 s	24 lb 55 s	36 lb 153 s	30 lb 151 s	50 lb 151 s	24 lb 173 s		
29. Mar 24 09:55	Prg. 1 31.8 hPa 2	36 lb 152 s	22 lb 152 s	24 lb 173 s		22 lb 152 s		24 lb 156 s	22 lb 152 s	22 lb 140 s	40 lb 145 s	40 lb 162 s	52 lb 143 s			
03. Apr 24 10:27	Prg. 1 35 hPa 2	36 lb 153 s	22 lb 152 s	26 lb 151 s		22 lb 151 s		24 lb 152 s	22 lb 151 s	22 lb 172 s	40 lb 136 s	42 lb 156 s	52 lb 152 s			
06. Apr 24 10:29	Prg. 1 33.8 hPa 4	36 lb 159 s	22 lb 154 s	26 lb 153 s		22 lb 152 s		24 lb 157 s	22 lb 154 s			42 lb 156 s	52 lb 151 s			
08. Apr 24 11:02	Prg. 1 46.2 hPa 4		22 lb 153 s	26 lb 165 s		22 lb 153 s		24 lb 153 s	24 lb 155 s	22 lb 132 s	42 lb 151 s	42 lb 152 s	52 lb 152 s	24 lb 152 s		
11. Apr 24 09:48	Prg. 1 42.5 hPa 3	38 lb 158 s	24 lb 154 s	28 lb 151 s		22 lb 151 s		24 lb 157 s	24 lb 165 s	22 lb 152 s	44 lb 152 s	42 lb 155 s	52 lb 156 s	24 lb 152 s		



Trainings wurden mit Unterstützung der KraftApp erfasst.
Über den QR-Code die Resultate digital einsehen.

Weitere Informationen unter:
<https://getkraft.app/de>



	A5	F3.1	F2.1	E4/L	E4/R	E5/L	E5/R	A4	A3	B1	B7	C1	C7	H7	J1	LE
15. Apr 24 09:40	Prg. 1 28.8 hPa 4	38 lb 152 s	24 lb 158 s			22 lb 153 s		24 lb 158 s	24 lb 6 s	22 lb 120 s	44 lb 153 s	42 lb 151 s	52 lb 130 s	24 lb 152 s		
19. Apr 24 10:09	Prg. 1 25.8 hPa 5	38 lb 157 s	26 lb 154 s	28 lb 166 s		22 lb 157 s		24 lb 160 s	26 lb 158 s	20 lb 127 s	44 lb 154 s	42 lb 161 s	52 lb 121 s	24 lb 3 s		
22. Apr 24 10:47	Prg. 1 21 hPa 4		26 lb 153 s						26 lb 152 s	20 lb 151 s	44 lb 157 s	46 lb 151 s	56 lb 154 s	26 lb 151 s		
26. Apr 24 09:06	Prg. 1 15 hPa 5		28 lb 156 s			22 lb 158 s		28 lb 159 s	28 lb 161 s	20 lb 155 s	44 lb 155 s	48 lb 154 s	56 lb 154 s	26 lb 154 s		
01. May 24 10:24	Prg. 1 33.3 hPa 6	38 lb 154 s	28 lb 157 s	30 lb 174 s		22 lb 152 s		28 lb 126 s	30 lb 162 s	20 lb 152 s	44 lb 158 s	48 lb 154 s	56 lb 152 s	28 lb 153 s		
05. May 24 10:38	Prg. 1 36 hPa 5	40 lb 152 s	30 lb 153 s	30 lb 154 s		22 lb 156 s		28 lb 191 s	30 lb 168 s	20 lb 152 s	46 lb 201 s	50 lb 155 s	56 lb 152 s			
08. May 24 09:49	Prg. 1 47.3 hPa 4		30 lb 152 s	30 lb 151 s		22 lb 151 s		30 lb 154 s	32 lb 129 s	20 lb 151 s		50 lb 144 s				
12. May 24 09:39	Prg. 1 13.3 hPa 6	42 lb 166 s	32 lb 167 s	32 lb 152 s		22 lb 159 s		30 lb 162 s	32 lb 158 s	20 lb 152 s	50 lb 164 s	50 lb 152 s	62 lb 152 s			
15. May 24 16:19	Prg. 1 43.6 hPa 4	44 lb 152 s	32 lb 151 s	32 lb 162 s		22 lb 152 s		30 lb 154 s	34 lb 47 s			54 lb 136 s	62 lb 152 s	30 lb 152 s		
29. May 24 09:48	Prg. 1 40.7 hPa 4		32 lb 159 s	34 lb 173 s	22 lb 155 s			30 lb 153 s	34 lb 185 s	22 lb 153 s	58 lb 161 s	56 lb 154 s	62 lb 153 s			
05. Jun 24 09:52	Prg. 1 34 hPa 5	46 lb 156 s						30 lb 158 s	36 lb 157 s			58 lb 124 s		30 lb 155 s		
08. Jun 24 10:18	Prg. 1 37.8 hPa 5	50 lb 155 s	32 lb 167 s	36 lb 172 s		24 lb 159 s		32 lb 153 s	36 lb 154 s	22 lb 152 s	60 lb 128 s	58 lb 158 s	62 lb 158 s	30 lb 161 s		
12. Jun 24 09:34	Prg. 1 27.5 hPa 4		32 lb 158 s	38 lb 163 s		24 lb 157 s		32 lb 160 s	36 lb 156 s			58 lb 129 s				
20. Jun 24 09:47	Prg. 1 32.3 hPa 3	50 lb 152 s	32 lb 156 s	40 lb 165 s		26 lb 158 s		32 lb 151 s	36 lb 151 s	22 lb 152 s	60 lb 151 s	60 lb 156 s	64 lb 153 s	32 lb 156 s		
22. Jun 24 09:45	Prg. 1 22 hPa 5	50 lb 157 s	32 lb 162 s	42 lb 159 s		28 lb 154 s		32 lb 80 s	36 lb 155 s	22 lb 167 s	62 lb 156 s	62 lb 152 s	66 lb 155 s	34 lb 162 s		
26. Jun 24 09:22	Prg. 1 22.4 hPa 4		32 lb 152 s					32 lb 155 s	36 lb 152 s			62 lb 152 s	66 lb 153 s	36 lb 103 s		
30. Jun 24 10:39	Prg. 1 38.1 hPa 4	52 lb 161 s	34 lb 155 s	44 lb 179 s		30 lb 157 s		32 lb 153 s	36 lb 152 s	24 lb 154 s	64 lb 152 s	62 lb 159 s	68 lb 153 s	36 lb 156 s		
09. Jul 24 10:17	Prg. 1 26.4 hPa 5		34 lb 134 s	46 lb 153 s		30 lb 122 s		32 lb 153 s	36 lb 154 s	24 lb 152 s	64 lb 125 s	62 lb 161 s	70 lb 157 s			
13. Jul 24 10:48	Prg. 1 36 hPa 6	52 lb 161 s	34 lb 155 s	46 lb 156 s		30 lb 153 s		32 lb 160 s	36 lb 158 s			62 lb 87 s	70 lb 153 s			
19. Jul 24 10:18	Prg. 1 31.3 hPa 5	52 lb 162 s	34 lb 155 s	46 lb 155 s		30 lb 153 s		32 lb 152 s	36 lb 123 s		56 lb 152 s	60 lb 150 s				
29. Jul 24 10:33	Prg. 1 64.1 hPa 5	52 lb 159 s		46 lb 155 s		30 lb 153 s		32 lb 221 s	36 lb 153 s	24 lb 165 s	56 lb 160 s	60 lb 128 s	70 lb 152 s	36 lb 156 s		
01. Aug 24 09:49	Prg. 1 29.1 hPa 6	52 lb 158 s	34 lb 154 s	46 lb 156 s		30 lb 151 s		30 lb 153 s	36 lb 152 s	24 lb 123 s	56 lb 94 s	60 lb 124 s	70 lb 155 s			



Trainings wurden mit Unterstützung der KraftApp erfasst.
Über den QR-Code die Resultate digital einsehen.

Weitere Informationen unter:
<https://getkraft.app/de>



	A5	F3.1	F2.1	E4/L	E4/R	E5/L	E5/R	A4	A3	B1	B7	C1	C7	H7	J1	LE
10. Aug 24 09:30	Prg. 1 38.5 hPa 5	52 lb 157 s	34 lb 153 s	46 lb 158 s		30 lb 152 s		30 lb 152 s	36 lb 157 s	22 lb 157 s	52 lb 152 s					
15. Aug 24 09:33	Prg. 1 32.5 hPa 7	52 lb 160 s	34 lb 157 s	46 lb 156 s		30 lb 157 s		30 lb 155 s	36 lb 155 s			56 lb 152 s				
27. Aug 24 10:06	Prg. 1 32.3 hPa 7	52 lb 156 s	34 lb 156 s	46 lb 153 s		30 lb 155 s		30 lb 155 s	36 lb 153 s	22 lb 155 s	52 lb 153 s					
02. Sep 24 09:17	Prg. 1 40.3 hPa 6		34 lb 126 s	46 lb 156 s		30 lb 134 s		30 lb 152 s	36 lb 140 s	22 lb 154 s	52 lb 152 s	56 lb 152 s				
12. Sep 24 09:48	Prg. 1 34.4 hPa 7	52 lb 153 s	34 lb 170 s	46 lb 157 s		30 lb 155 s		30 lb 241 s	36 lb 154 s							
17. Sep 24 09:43	Prg. 1 34 hPa 6	52 lb 154 s	34 lb 152 s	46 lb 153 s		30 lb 157 s			36 lb 174 s		52 lb 152 s					
22. Sep 24 10:22	Prg. 1 37.7 hPa 4	52 lb 157 s	34 lb 154 s	46 lb 152 s		30 lb 158 s		30 lb 151 s	36 lb 162 s	22 lb 167 s	52 lb 153 s	58 lb 157 s				
27. Sep 24 10:21	Prg. 1 49.2 hPa 6	52 lb 154 s	34 lb 154 s	46 lb 174 s		30 lb 151 s		32 lb 154 s	38 lb 134 s	24 lb 154 s	52 lb 165 s					
30. Sep 24 09:31	Prg. 1 47.7 hPa 6		34 lb 151 s	46 lb 152 s		30 lb 135 s		32 lb 153 s	38 lb 137 s	24 lb 152 s	52 lb 152 s		70 lb 93 s			
14. Oct 24 10:56	Prg. 1 29 hPa 5	52 lb 160 s	34 lb 152 s	46 lb 173 s		30 lb 157 s		32 lb 166 s	38 lb 155 s	24 lb 152 s	52 lb 152 s	60 lb 126 s	72 lb 157 s	36 lb 153 s		
22. Oct 24 09:25	Prg. 1 31.7 hPa 7	52 lb 152 s	34 lb 136 s	50 lb 127 s		32 lb 127 s			24 lb 152 s					36 lb 153 s		
25. Oct 24 09:54	Prg. 1 35.1 hPa 4	54 lb 155 s	34 lb 163 s	50 lb 159 s		32 lb 153 s		34 lb 150 s	38 lb 152 s	24 lb 165 s	52 lb 154 s	60 lb 156 s	72 lb 155 s	38 lb 156 s		
28. Oct 24 09:42	Prg. 1 35.4 hPa 4		34 lb 151 s	52 lb 157 s		32 lb 153 s		34 lb 153 s	38 lb 150 s	26 lb 152 s	52 lb 154 s	60 lb 151 s	72 lb 153 s	38 lb 158 s		
31. Oct 24 09:50	Prg. 1 58.6 hPa 3	54 lb 152 s	36 lb 152 s	52 lb 152 s		32 lb 163 s			38 lb 157 s	26 lb 180 s			72 lb 154 s			
04. Nov 24 09:23	Prg. 1 45.9 hPa 6	54 lb 150 s	36 lb 154 s	52 lb 170 s		34 lb 155 s		34 lb 161 s	40 lb 158 s	30 lb 154 s	52 lb 151 s	60 lb 156 s	72 lb 153 s	40 lb 155 s		
07. Nov 24 09:20	Prg. 1 20.8 hPa 5	54 lb 152 s	36 lb 160 s	52 lb 151 s		34 lb 152 s		36 lb 152 s	40 lb 112 s	30 lb 151 s	52 lb 152 s	60 lb 153 s	74 lb 153 s	40 lb 154 s		
11. Nov 24 10:20	Prg. 1 27.4 hPa 4	54 lb 163 s	38 lb 152 s	52 lb 152 s		36 lb 152 s		38 lb 192 s	40 lb 153 s	30 lb 154 s	54 lb 153 s	60 lb 152 s	74 lb 154 s	40 lb 154 s		
18. Nov 24 10:32	Prg. 1 39.7 hPa 6	56 lb 155 s	40 lb 138 s	52 lb 154 s		36 lb 153 s		40 lb 152 s	40 lb 154 s	30 lb 154 s	56 lb 154 s	60 lb 151 s	76 lb 152 s	40 lb 153 s		
22. Nov 24 09:39	Prg. 1 40.3 hPa 6	56 lb 152 s	40 lb 134 s	52 lb 153 s		36 lb 156 s		40 lb 152 s	40 lb 158 s	32 lb 152 s	58 lb 156 s	60 lb 156 s	78 lb 171 s			
25. Nov 24 09:16	Prg. 1 35.3 hPa 5		40 lb 122 s	52 lb 156 s		36 lb 159 s		40 lb 158 s	40 lb 152 s	34 lb 125 s	58 lb 153 s	60 lb 154 s	80 lb 154 s			
29. Nov 24 09:43	Prg. 1 30.7 hPa 6	56 lb 151 s	40 lb 138 s	52 lb 154 s		38 lb 154 s		40 lb 154 s	42 lb 122 s			62 lb 152 s	80 lb 154 s			
04. Dec 24 09:57	Prg. 1 34.1 hPa 6	58 lb 155 s	40 lb 152 s	52 lb 159 s		40 lb 152 s		42 lb 151 s	42 lb 158 s	34 lb 153 s	58 lb 155 s	62 lb 153 s	82 lb 152 s			



Trainings wurden mit Unterstützung der KraftApp erfasst.
Über den QR-Code die Resultate digital einsehen.

Weitere Informationen unter:
<https://getkraft.app/de>



	A5	F3.1	F2.1	E4/L	E4/R	E5/L	E5/R	A4	A3	B1	B7	C1	C7	H7	J1	LE
09. Dec 24 11:10	Prg. 1 18 hPa 7	60 lb 153 s	40 lb 152 s	54 lb 158 s		40 lb 154 s		42 lb 152 s	42 lb 154 s	34 lb 152 s	58 lb 154 s	62 lb 122 s	82 lb 153 s			
13. Dec 24 15:14	Prg. 1 25.1 hPa 7	60 lb 155 s	40 lb 155 s	54 lb 154 s		40 lb 154 s		42 lb 166 s	42 lb 154 s	34 lb 158 s	60 lb 152 s	62 lb 165 s	82 lb 154 s	40 lb 153 s		
16. Dec 24 09:10	Prg. 1 21.6 hPa 5		40 lb 125 s	54 lb 121 s		40 lb 122 s		42 lb 151 s	42 lb 152 s	34 lb 155 s	60 lb 161 s	62 lb 158 s	82 lb 152 s	40 lb 155 s		
04. Jan 25 10:08	Prg. 1 27.5 hPa 5	60 lb 152 s	40 lb 87 s	54 lb 152 s		40 lb 156 s		42 lb 189 s	42 lb 151 s	34 lb 125 s	60 lb 153 s	62 lb 152 s	82 lb 152 s	40 lb 154 s		
11. Feb 25 10:24	Prg. 1 24.1 hPa 5	58 lb 151 s	34 lb 152 s	54 lb 151 s		42 lb 135 s		40 lb 152 s	36 lb 153 s	28 lb 150 s	56 lb 152 s	58 lb 150 s	76 lb 153 s			
13. Feb 25 10:00	Prg. 1 22.4 hPa 7	58 lb 157 s	34 lb 156 s	54 lb 125 s		42 lb 124 s		40 lb 152 s	36 lb 151 s	28 lb 154 s	56 lb 154 s	58 lb 152 s	76 lb 154 s			
17. Feb 25 10:04	Prg. 1 19.1 hPa 6	58 lb 152 s	34 lb 153 s	54 lb 122 s		42 lb 124 s		40 lb 154 s	36 lb 152 s		56 lb 152 s	58 lb 126 s	76 lb 152 s	40 lb 153 s		
01. Mar 25 10:24	Prg. 1 23.5 hPa 8	56 lb 155 s	34 lb 162 s	54 lb 156 s		42 lb 154 s		40 lb 162 s	36 lb 168 s	28 lb 156 s	56 lb 150 s	58 lb 150 s	76 lb 159 s	42 lb 152 s		
04. Mar 25 10:46	Prg. 1 24.7 hPa 8	56 lb 157 s	34 lb 157 s	54 lb 153 s		42 lb 153 s		42 lb 152 s	36 lb 152 s	28 lb 159 s	56 lb 152 s	60 lb 156 s	78 lb 154 s			
07. Mar 25 14:41	Prg. 4 29 hPa 6		34 lb 156 s	54 lb 155 s		42 lb 154 s		42 lb 151 s	36 lb 152 s	30 lb 163 s	60 lb 152 s	60 lb 165 s	80 lb 153 s	42 lb 152 s		
10. Mar 25 10:04	Prg. 4 17.6 hPa 6	58 lb 151 s	36 lb 156 s	56 lb 122 s		42 lb 152 s		44 lb 153 s	36 lb 152 s	32 lb 153 s	60 lb 159 s	62 lb 150 s	80 lb 153 s	42 lb 153 s		
15. Mar 25 10:22	Prg. 4 19.4 hPa 4	58 lb 39 s	36 lb 46 s	56 lb 152 s		42 lb 152 s		44 lb 153 s	36 lb 153 s	32 lb 157 s	60 lb 152 s	62 lb 162 s	80 lb 154 s	44 lb 150 s		
19. Mar 25 10:26			36 lb 154 s	56 lb 152 s		42 lb 156 s		44 lb 152 s	38 lb 152 s	32 lb 152 s	60 lb 152 s	62 lb 154 s	80 lb 158 s	44 lb 152 s		
22. Mar 25 10:32	Prg. 1 31.5 hPa 6	58 lb 152 s	36 lb 155 s	58 lb 152 s		44 lb 152 s		44 lb 150 s	38 lb 67 s	34 lb 125 s	62 lb 152 s	62 lb 156 s	82 lb 149 s	44 lb 156 s		
29. Mar 25 09:43	Prg. 1 16.2 hPa 5	58 lb 152 s	38 lb 151 s	58 lb 152 s		44 lb 158 s		44 lb 152 s		34 lb 150 s	62 lb 152 s	62 lb 152 s	82 lb 152 s	44 lb 151 s		
31. Mar 25 10:13	Prg. 1 22 hPa 8	58 lb 154 s	38 lb 154 s	60 lb 121 s		46 lb 95 s		44 lb 150 s	34 lb 152 s		62 lb 122 s	62 lb 122 s	82 lb 126 s	44 lb 156 s		
04. Apr 25 09:58	Prg. 1 26.1 hPa 7		38 lb 153 s	60 lb 158 s		46 lb 153 s		44 lb 203 s	34 lb 153 s	34 lb 151 s						
07. Apr 25 10:01	Prg. 1 20.4 hPa 6	58 lb 154 s	38 lb 150 s	60 lb 121 s		46 lb 120 s		46 lb 167 s	34 lb 158 s	34 lb 128 s		62 lb 152 s	82 lb 155 s	44 lb 159 s		
11. Apr 25 10:18	Prg. 1 24.3 hPa 7	58 lb 151 s	38 lb 154 s	60 lb 157 s		46 lb 152 s		48 lb 152 s	34 lb 160 s	34 lb 152 s	64 lb 151 s	62 lb 114 s	82 lb 155 s	44 lb 155 s		
15. Apr 25 10:13	Prg. 1 18.1 hPa 8	58 lb 163 s	38 lb 123 s	60 lb 123 s		46 lb 122 s		48 lb 152 s	34 lb 155 s	34 lb 123 s	64 lb 156 s	62 lb 154 s	82 lb 157 s	44 lb 155 s		
18. Apr 25 09:43	Prg. 1 15.3 hPa 6	60 lb 152 s	38 lb 153 s	60 lb 154 s		46 lb 95 s		50 lb 153 s	34 lb 169 s	36 lb 129 s	66 lb 153 s	62 lb 160 s	84 lb 156 s	44 lb 158 s		
21. Apr 25 10:16	Prg. 1 19.8 hPa 6	60 lb 152 s	38 lb 157 s	60 lb 151 s		46 lb 154 s		50 lb 152 s	34 lb 159 s	36 lb 152 s	66 lb 168 s	62 lb 165 s	84 lb 154 s	44 lb 153 s		



Trainings wurden mit Unterstützung der KraftApp erfasst.
Über den QR-Code die Resultate digital einsehen.

Weitere Informationen unter:
<https://getkraft.app/de>



	A5	F3.1	F2.1	E4/L	E4/R	E5/L	E5/R	A4	A3	B1	B7	C1	C7	H7	J1	LE
25. Apr 25 09:59	Prg. 1 16.7 hPa 7	60 lb 157 s	40 lb 143 s	60 lb 175 s		46 lb 129 s		50 lb 152 s	34 lb 154 s	36 lb 151 s	68 lb 151 s					
01. May 25 09:21	Prg. 1 21 hPa 6		40 lb 153 s	60 lb 152 s		46 lb 162 s		50 lb 166 s	34 lb 152 s	36 lb 152 s	68 lb 157 s	64 lb 152 s	84 lb 153 s	44 lb 154 s		
05. May 25 09:41	Prg. 1 28 hPa 7	60 lb 156 s	40 lb 138 s	60 lb 121 s		46 lb 129 s		50 lb 152 s	34 lb 152 s	36 lb 157 s	68 lb 123 s	64 lb 156 s	84 lb 152 s	44 lb 152 s		
09. May 25 10:53	Prg. 1 20.4 hPa 7		40 lb 137 s	60 lb 135 s		46 lb 124 s		52 lb 156 s	34 lb 152 s	36 lb 125 s	68 lb 154 s	64 lb 123 s		44 lb 125 s		
18. May 25 09:59	Prg. 1 16 hPa 5	60 lb 156 s		60 lb 152 s		46 lb 121 s			34 lb 151 s	36 lb 151 s	68 lb 151 s	64 lb 158 s	84 lb 154 s	44 lb 168 s		
20. May 25 09:42	Prg. 1 24 hPa 6	60 lb 124 s	40 lb 122 s	60 lb 130 s		46 lb 154 s		52 lb 163 s	34 lb 155 s	36 lb 124 s	68 lb 122 s	64 lb 169 s	84 lb 152 s	44 lb 152 s		
26. May 25 09:26		60 lb 151 s	40 lb 158 s	60 lb 125 s		46 lb 129 s		54 lb 154 s	34 lb 154 s	36 lb 123 s	68 lb 121 s	66 lb 142 s	84 lb 151 s			
29. May 25 09:44	Prg. 1 21.2 hPa 5	60 lb 124 s	40 lb 128 s	60 lb 158 s			36 lb 151 s	56 lb 161 s	36 lb 133 s	36 lb 139 s	68 lb 139 s		84 lb 156 s			
02. Jun 25 09:09	Prg. 1 25.6 hPa 4		40 lb 124 s	60 lb 126 s		46 lb 129 s		56 lb 151 s	36 lb 152 s	36 lb 130 s	68 lb 125 s	66 lb 142 s	86 lb 156 s			
06. Jun 25 10:26	Prg. 1 34 hPa 4	60 lb 152 s	40 lb 152 s	60 lb 152 s		46 lb 154 s		56 lb 153 s	36 lb 132 s	36 lb 151 s	68 lb 127 s	66 lb 120 s	86 lb 152 s	44 lb 153 s		
09. Jun 25 09:58	Prg. 1 23.2 hPa 4	60 lb 158 s	40 lb 160 s	60 lb 154 s		46 lb 157 s		56 lb 154 s	36 lb 153 s	36 lb 152 s	68 lb 152 s	66 lb 152 s	86 lb 155 s	44 lb 153 s		
13. Jun 25 09:27	Prg. 1 19.9 hPa 5	60 lb 153 s	40 lb 159 s	62 lb 152 s		46 lb 123 s		56 lb 158 s	36 lb 153 s	36 lb 123 s	70 lb 123 s	66 lb 123 s	86 lb 153 s	44 lb 154 s		
19. Jun 25 09:42	Prg. 1 18.7 hPa 5	60 lb 153 s	40 lb 153 s	62 lb 151 s		46 lb 159 s		56 lb 164 s	38 lb 153 s	36 lb 155 s		66 lb 137 s	88 lb 128 s	44 lb 153 s		
04. Jul 25 10:48	Prg. 1 15 hPa 5		40 lb 156 s					56 lb 150 s		36 lb 166 s	70 lb 124 s					
30. Sep 25 09:10	Prg. 1 22.1 hPa 4	42 lb 154 s	28 lb 159 s	44 lb 153 s		32 lb 154 s		40 lb 152 s	28 lb 150 s	26 lb 155 s	50 lb 154 s	46 lb 153 s	62 lb 158 s	40 lb 154 s		
03. Oct 25 10:18	Prg. 1 13 hPa 6	44 lb 151 s	30 lb 172 s	46 lb 160 s		34 lb 163 s			30 lb 179 s	28 lb 163 s	52 lb 165 s	48 lb 154 s	64 lb 186 s			
08. Oct 25 09:59	Prg. 1 15 hPa 5		34 lb 154 s	46 lb 165 s		36 lb 155 s		44 lb 157 s	30 lb 151 s	30 lb 160 s	56 lb 163 s	50 lb 156 s	66 lb 154 s	42 lb 162 s		
10. Oct 25 10:06	Prg. 1 12.8 hPa 5	44 lb 152 s	34 lb 156 s	48 lb 210 s		40 lb 177 s		44 lb 154 s	30 lb 161 s	32 lb 152 s	60 lb 157 s	52 lb 159 s	68 lb 169 s	44 lb 152 s		
14. Oct 25 14:26	Prg. 1 15 hPa 5		34 lb 156 s	50 lb 151 s		40 lb 161 s		44 lb 151 s	30 lb 398 s	32 lb 162 s	60 lb 156 s	52 lb 152 s	68 lb 159 s	44 lb 156 s		
17. Oct 25 10:50	Prg. 1 13 hPa 8	44 lb 154 s	34 lb 157 s	50 lb 152 s		40 lb 154 s		44 lb 158 s	30 lb 154 s	32 lb 153 s	60 lb 152 s	52 lb 154 s	70 lb 159 s			



Trainings wurden mit Unterstützung der KraftApp erfasst.
Über den QR-Code die Resultate digital einsehen.

Weitere Informationen unter:
<https://getkraft.app/de>



Übungen

	Einstellungen	Notizen
A5 Kontraktion des Beckenbodens	Fuss: 4 Abstand: 5 Höhe: 8 Programm: 1	
F3.1 Rückenstreckung	Beine: J 6 Fuss: 2 Kurbel: fest Start: 9	
F2.1 Rumpfbeugen	Fuss: 7 Loch: 5	
E4 Schulterdrehen nach innen	Sitz: oben 7 unten 7 Ellenbogen F Zahnrad 11 Kurbel 120 Lehne: 7 – Links/Rechts werden separat trainiert (beginnende Seite: Links)	Einstellungen: Sitz 7 Lehne 6 oben Ellenbogen F Zahnrad: E4 - 11 Kurbel 120 Kordel am Handy kürzen
E5 Schulterdrehen nach aussen	Sitz: 7 Lehne: 7 Arme: Ellenbogen F Zahnrad E5/13 Kurbel 120 – Links/Rechts werden separat trainiert (beginnende Seite: Links)	Neues Gewicht lb 36 E5 Einstellungen: Sitz 6 Lehne 6 oben Ellenbogen F Zahnrad E5 13 Kurbel 120
A4 Anziehung im Hüftgelenk	Lehne: 2	Neues Gewicht 60
A3 Spreizung im Hüftgelenk	Lehne: 2 Beine: 1 Loch: 4	
B1 Streckung im Kniegelenk	Lehne: 7 Bewegung: 17 Beine: 2	BEW bis schwarzer Griff auf 30 = BEW 18 Versuche am Anfang Griff auf 24
B7 Beugung im Kniegelenk	Lehne: 8 Beine: 0 Bewegung: 17	Neues Gewicht 64
C1 Überzug	Lehne: hinten Sitz: 9 Arme: 2 Bewegung: 10 bis 20	
C7 Ruderzug	Polster: 5 Bewegung: 7 bis 17	
H7 Fingerbeugung	Sitz: 5	Neues Gewicht 42
J1 Fersenheben	Turm: -16	



Trainings wurden mit Unterstützung der KraftApp erfasst.
Über den QR-Code die Resultate digital einsehen.

Weitere Informationen unter:
<https://getkraft.app/de>



Einstellungen

Notizen

LE
Computergestützte
Rückenmaschine



Trainings wurden mit Unterstützung der KraftApp erfasst.
Über den QR-Code die Resultate digital einsehen.

Weitere Informationen unter:
<https://getkraft.app/de>