

# Jonas Demo · Statistik-Dashboard

Makrozyklus 1 · 26 Trainingswochen · ausschließlich fiktive Musterwerte

Gesamtsoll

**1.000,00 km**

Simuliertes Ist

**945,25 km**

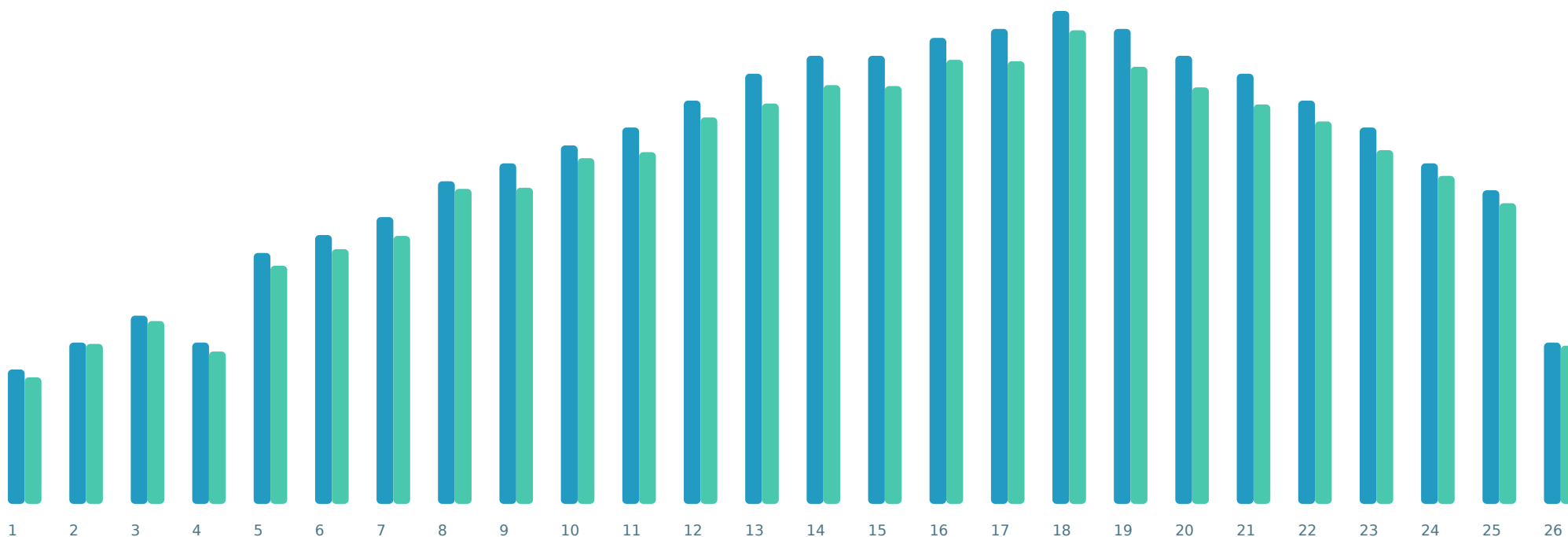
Abweichung

**-5.47 %**

Dokumentiert

**4046 / 4046**

## Wochenumfänge · SOLL / IST (km)



SOLL blau · IST mint · Simulation mit teilweisen und ausgelassenen Intervallen

# Schwimmlagen & Intensitäten

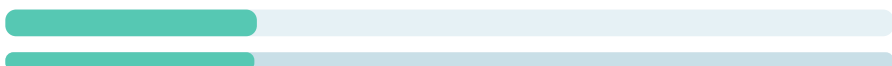
Anteile an Gesamtumfang · Beispielwerte, keine Leistungsdiagnostik

## Schwimmlagen

free **SOLL 34.7% · IST 34.6%**



breast **SOLL 28.3% · IST 28.0%**



back **SOLL 18.5% · IST 18.8%**



medley **SOLL 18.5% · IST 18.6%**

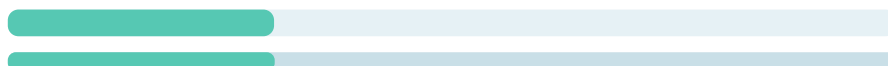


## Intensitätsbereiche

AEC1 **SOLL 30.0% · IST 30.1%**



AEC2 **SOLL 30.0% · IST 30.0%**



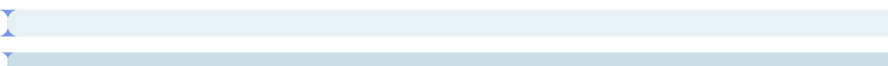
REC **SOLL 25.1% · IST 25.0%**



AEP **SOLL 14.9% · IST 14.9%**



red **SOLL 0.0% · IST 0.0%**



# Dokumentation & Abweichungen

Interpretation: keine echten Messungen, keine normative Trainingsentscheidung

Vollständig

**3619**

Teilweise

**306**

Ausgelassen

**121**

Dokumentation

**100 %**

## Periodenabschnitte · Vergleich der simulierten Trainingsumfänge

|       |                       |                      |
|-------|-----------------------|----------------------|
| AVP 1 | <b>SOLL 270,30 km</b> | <b>IST 257,62 km</b> |
| SVP 1 | <b>SOLL 376,30 km</b> | <b>IST 354,48 km</b> |
| WP 1  | <b>SOLL 300,40 km</b> | <b>IST 281,95 km</b> |
| UWV 1 | <b>SOLL 53,00 km</b>  | <b>IST 51,20 km</b>  |

Fiktive Daten; Prozentabweichungen werden nur auf vergleichbare, dokumentierte Intervalle bezogen.