

Woche 01 · Jonas Demo

2026-09-01 bis 2026-09-07 · Muster-Mikrozyklus · keine realen Messwerte

Wochenumfang SOLL

15,00 km

Wochenumfang IST (Simulation)

14,12 km

Abweichung

-5.8 %

2026-09-01 · 08:00

SOLL 4,05 km · IST 3,80 km

TE 01 - Freistil-/Rückenausdauer

Δ -6.2 %

2026-09-02 · 07:00

SOLL 2,75 km · IST 2,75 km

TE 002 - Spezifische Ausdauer

Δ +0.0 %

2026-09-04 · 07:00

SOLL 2,75 km · IST 2,40 km

TE 003 - Brust-/Lagentechnik

Δ -12.7 %

2026-09-05 · 07:00

SOLL 2,75 km · IST 2,60 km

TE 004 - Spezifische Ausdauer

Δ -5.5 %

2026-09-07 · 07:00

SOLL 2,70 km · IST 2,58 km

TE 005 - Wiederherstellung

Δ -4.6 %

Sämtliche Istwerte sind simuliert; Status done/partial/skipped wird berücksichtigt.