

Resis 1. Streak Start 22. Juni 2016

Tage: 197

Ø Kilometer pro Tag: 4,48

882,08

7:39

Monat	Datum	Zeit	Kilometer	Pace
Januar 2017				
	04. Jan. 17	0:18:23	2,36	7:47
	03. Jan. 17	0:14:16	1,80	7:56
	02. Jan. 17	0:30:20	4,00	7:35
	01. Jan. 17	0:44:11	5,60	7:53
	4		13,76	7:48
Dezember 2016				
	31. Dez. 16	0:42:19	5,20	8:08
	30. Dez. 16	0:14:01	1,85	7:35
	29. Dez. 16	1:10:09	9,01	7:47
	28. Dez. 16	0:38:09	4,99	7:39
	27. Dez. 16	0:37:03	4,24	8:44
	26. Dez. 16	0:31:51	4,10	7:46
	25. Dez. 16	0:13:59	1,85	7:34
	24. Dez. 16	1:01:54	8,18	7:34
	23. Dez. 16	0:19:26	2,53	7:41
	22. Dez. 16	1:10:10	9,09	7:43
	21. Dez. 16	0:13:42	1,85	7:24
	20. Dez. 16	0:45:53	5,16	8:54
	19. Dez. 16	0:16:00	2,10	7:37
	18. Dez. 16	0:14:17	1,91	7:29
	17. Dez. 16	0:19:40	2,61	7:32
	16. Dez. 16	0:14:07	1,86	7:35
	15. Dez. 16	0:51:19	6,60	7:47
	14. Dez. 16	0:23:37	3,10	7:37
	13. Dez. 16	1:48:28	12,93	8:23
	12. Dez. 16	1:02:32	8,00	7:49
	11. Dez. 16	0:16:27	2,10	7:50
	10. Dez. 16	1:12:12	8,71	8:17
	09. Dez. 16	1:16:17	10,01	7:37
	08. Dez. 16	0:40:24	5,27	7:40
	07. Dez. 16	0:22:24	3,00	7:28
	06. Dez. 16	0:44:22	4,89	9:04
	05. Dez. 16	0:13:30	1,85	7:18
	04. Dez. 16	0:35:05	4,53	7:45
	03. Dez. 16	0:36:43	4,69	7:50

Monat	Datum	Zeit	Kilometer	Pace
	02. Dez. 16	0:32:43	4,39	7:27
	01. Dez. 16	1:11:11	9,38	7:35
	31		155,98	7:49
November 2016				
	30. Nov. 16	0:15:17	2,01	7:36
	29. Nov. 16	0:44:35	5,74	7:46
	28. Nov. 16	0:42:25	5,64	7:31
	27. Nov. 16	0:13:08	1,84	7:08
	26. Nov. 16	0:34:44	4,60	7:33
	25. Nov. 16	0:32:18	4,35	7:26
	24. Nov. 16	0:55:21	7,19	7:42
	23. Nov. 16	0:13:52	1,85	7:30
	22. Nov. 16	0:15:49	2,01	7:52
	21. Nov. 16	0:14:13	1,84	7:44
	20. Nov. 16	0:40:37	5,31	7:39
	19. Nov. 16	0:54:36	6,23	8:46
	18. Nov. 16	0:14:14	1,85	7:42
	17. Nov. 16	0:38:15	5,00	7:39
	16. Nov. 16	0:15:29	2,00	7:45
	15. Nov. 16	1:30:17	10,56	8:33
	14. Nov. 16	0:13:08	1,69	7:46
	13. Nov. 16	0:14:19	1,87	7:39
	12. Nov. 16	1:14:46	9,01	8:18
	11. Nov. 16	0:15:04	1,85	8:09
	10. Nov. 16	0:51:23	6,67	7:42
	09. Nov. 16	0:14:30	1,84	7:53
	08. Nov. 16	0:57:48	6,73	8:35
	07. Nov. 16	0:14:23	1,84	7:49
	06. Nov. 16	0:13:57	1,86	7:30
	05. Nov. 16	0:53:18	6,63	8:02
	04. Nov. 16	0:15:22	2,05	7:30
	03. Nov. 16	0:31:16	3,98	7:51
	02. Nov. 16	0:14:22	1,85	7:46
	01. Nov. 16	1:26:02	9,84	8:45
	30		125,73	7:50
Oktober 2016				
	31. Okt. 16	0:14:16	1,84	7:45
	30. Okt. 16	1:15:20	10,01	7:32
	29. Okt. 16	1:10:57	8,66	8:12

Monat	Datum	Zeit	Kilometer	Pace
	28. Okt. 16	0:16:01	2,16	7:25
	27. Okt. 16	1:10:46	9,39	7:32
	26. Okt. 16	0:15:31	2,05	7:34
	25. Okt. 16	1:00:42	7,35	8:16
	24. Okt. 16	0:16:45	2,20	7:37
	23. Okt. 16	0:14:35	1,88	7:45
	22. Okt. 16	1:07:50	8,42	8:03
	21. Okt. 16	0:13:53	1,85	7:30
	20. Okt. 16	0:50:29	6,79	7:26
	19. Okt. 16	0:14:04	1,86	7:34
	18. Okt. 16	1:22:19	9,96	8:16
	17. Okt. 16	0:15:05	2,05	7:21
	16. Okt. 16	0:44:35	6,00	7:26
	15. Okt. 16	0:38:35	4,49	8:36
	14. Okt. 16	0:22:52	3,09	7:24
	13. Okt. 16	1:13:11	9,42	7:46
	12. Okt. 16	0:14:00	1,85	7:34
	11. Okt. 16	1:19:06	9,52	8:19
	10. Okt. 16	0:15:30	2,04	7:36
	09. Okt. 16	0:57:18	7,64	7:30
	08. Okt. 16	0:46:11	6,18	7:28
	07. Okt. 16	0:14:10	1,85	7:39
	06. Okt. 16	0:53:44	6,98	7:42
	05. Okt. 16	0:13:35	1,80	7:33
	04. Okt. 16	1:05:15	8,82	7:24
	03. Okt. 16	0:14:48	1,94	7:38
	02. Okt. 16	1:14:36	10,00	7:28
	01. Okt. 16	0:27:46	3,67	7:34
	31		161,76	7:41
September 2016				
	30. Sep. 16	0:14:54	1,92	7:46
	29. Sep. 16	0:14:01	1,81	7:45
	28. Sep. 16	0:16:51	2,33	7:14
	27. Sep. 16	0:38:33	5,35	7:12
	26. Sep. 16	0:15:04	2,02	7:28
	25. Sep. 16	0:37:06	5,02	7:23
	24. Sep. 16	0:54:26	7,10	7:40
	23. Sep. 16	0:14:13	2,00	7:07
	22. Sep. 16	0:51:32	7,00	7:22
	21. Sep. 16	0:13:55	1,80	7:44

Monat	Datum	Zeit	Kilometer	Pace
	20. Sep. 16	0:32:19	4,30	7:31
	19. Sep. 16	0:30:38	4,00	7:40
	18. Sep. 16	0:14:43	2,00	7:21
	17. Sep. 16	0:13:42	1,80	7:37
	16. Sep. 16	0:16:28	2,20	7:29
	15. Sep. 16	0:48:35	6,60	7:22
	14. Sep. 16	0:14:20	1,90	7:33
	13. Sep. 16	0:45:31	6,00	7:35
	12. Sep. 16	0:34:24	4,50	7:39
	11. Sep. 16	0:14:59	2,00	7:30
	10. Sep. 16	0:43:53	5,70	7:42
	09. Sep. 16	0:13:58	1,80	7:46
	08. Sep. 16	1:00:11	8,10	7:26
	07. Sep. 16	0:13:23	1,80	7:26
	06. Sep. 16	0:48:17	6,40	7:33
	05. Sep. 16	1:11:28	9,50	7:31
	04. Sep. 16	0:35:49	4,70	7:37
	03. Sep. 16	0:43:04	5,70	7:33
	02. Sep. 16	0:37:00	5,00	7:24
	01. Sep. 16	0:14:26	2,00	7:13
	30		122,35	7:30
August 2016				
	31. Aug. 16	0:14:03	1,90	7:24
	30. Aug. 16	0:44:42	6,00	7:27
	29. Aug. 16	0:37:36	5,00	7:31
	28. Aug. 16	0:14:08	1,80	7:51
	27. Aug. 16	0:28:31	3,80	7:30
	26. Aug. 16	0:19:46	2,60	7:36
	25. Aug. 16	0:21:39	3,00	7:13
	24. Aug. 16	0:14:19	2,00	7:09
	23. Aug. 16	0:44:38	5,80	7:42
	22. Aug. 16	0:31:25	4,20	7:29
	21. Aug. 16	0:37:00	5,00	7:24
	20. Aug. 16	0:45:36	6,00	7:36
	19. Aug. 16	0:14:41	2,00	7:21
	18. Aug. 16	0:20:54	3,00	6:58
	17. Aug. 16	0:13:35	1,80	7:33
	16. Aug. 16	0:56:09	7,30	7:42
	15. Aug. 16	0:44:52	6,00	7:29
	14. Aug. 16	0:33:54	4,50	7:32

Monat	Datum	Zeit	Kilometer	Pace
	13. Aug. 16	0:23:11	3,00	7:44
	12. Aug. 16	0:37:44	5,00	7:33
	11. Aug. 16	0:22:30	3,00	7:30
	10. Aug. 16	0:13:59	1,80	7:46
	09. Aug. 16	0:44:40	6,10	7:19
	08. Aug. 16	0:49:37	6,70	7:24
	07. Aug. 16	0:37:54	5,00	7:35
	06. Aug. 16	0:15:02	2,00	7:31
	05. Aug. 16	0:51:57	7,00	7:25
	04. Aug. 16	0:20:56	3,00	6:59
	03. Aug. 16	0:14:39	1,90	7:43
	02. Aug. 16	0:56:30	7,60	7:26
	01. Aug. 16	1:01:19	8,00	7:40
	31		131,80	7:29
Juli 2016				
	31. Jul. 16	0:24:10	3,20	7:33
	30. Jul. 16	1:03:12	8,20	7:42
	29. Jul. 16	0:54:40	7,20	7:36
	28. Jul. 16	0:21:37	3,00	7:12
	27. Jul. 16	0:43:05	5,50	7:50
	26. Jul. 16	0:14:38	2,00	7:19
	25. Jul. 16	0:41:31	5,40	7:41
	24. Jul. 16	0:15:30	2,10	7:23
	23. Jul. 16	0:49:30	6,30	7:51
	22. Jul. 16	0:26:00	3,40	7:39
	21. Jul. 16	0:21:11	3,00	7:04
	20. Jul. 16	0:14:02	1,90	7:23
	19. Jul. 16	0:17:49	2,50	7:08
	18. Jul. 16	0:31:03	4,10	7:34
	17. Jul. 16	0:18:44	2,50	7:30
	16. Jul. 16	0:58:27	7,60	7:41
	15. Jul. 16	0:23:50	3,20	7:27
	14. Jul. 16	0:21:16	3,00	7:05
	13. Jul. 16	0:15:16	2,00	7:38
	12. Jul. 16	1:00:46	7,00	8:41
	11. Jul. 16	0:51:56	6,70	7:45
	10. Jul. 16	0:19:06	2,50	7:38
	09. Jul. 16	0:46:03	6,10	7:33
	08. Jul. 16	0:14:16	1,90	7:31
	07. Jul. 16	0:14:58	2,00	7:29

Monat	Datum	Zeit	Kilometer	Pace
	06. Jul. 16	0:14:33	2,00	7:16
	05. Jul. 16	0:46:18	6,00	7:43
	04. Jul. 16	0:38:01	5,00	7:36
	03. Jul. 16	0:13:50	1,80	7:41
	02. Jul. 16	1:13:57	9,70	7:37
	01. Jul. 16	0:22:45	3,00	7:35
	31		129,80	7:34
Juni 2016				
	30. Jun. 16	0:15:39	2,10	7:27
	29. Jun. 16	0:14:50	2,00	7:25
	28. Jun. 16	0:47:42	6,10	7:49
	27. Jun. 16	0:37:08	4,90	7:35
	26. Jun. 16	0:33:49	4,40	7:41
	25. Jun. 16	0:23:33	3,00	7:51
	24. Jun. 16	1:15:49	10,40	7:17
	23. Jun. 16	0:14:50	2,00	7:25
	22. Jun. 16	0:45:15	6,00	7:33
	9		40,90	7:34
Gesamt	197		882,08	7:39