

Werners 4. Streak Start 22. Juni 2016

Tage: 197 Ø Kilometer pro Tag: 4,98 980,57 133 7:37

Monat	Datum	Zeit	Kilometer	Hf	Pace
Januar 2017					
	04. Jan. 17	0:18:23	2,36	130	7:47
	03. Jan. 17	0:14:15	1,82	128	7:50
	02. Jan. 17	0:32:10	4,17	131	7:43
	01. Jan. 17	0:44:07	5,65	135	7:48
	4		14,00	131	7:47
Dezember 2016					
	31. Dez. 16	0:42:19	5,19	138	8:09
	30. Dez. 16	0:14:00	1,85	121	7:34
	29. Dez. 16	1:09:45	8,97	136	7:47
	28. Dez. 16	0:39:10	5,04	147	7:46
	27. Dez. 16	0:37:06	4,28	151	8:40
	26. Dez. 16	0:30:02	3,88	145	7:44
	25. Dez. 16	0:13:57	1,84	141	7:35
	24. Dez. 16	1:16:51	10,13	140	7:35
	23. Dez. 16	0:18:55	2,50	138	7:34
	22. Dez. 16	1:10:01	9,05	140	7:44
	21. Dez. 16	0:13:44	1,86	134	7:23
	20. Dez. 16	0:45:53	5,14	120	8:56
	19. Dez. 16	0:16:00	2,10	136	7:37
	18. Dez. 16	0:14:17	1,87	130	7:38
	17. Dez. 16	0:19:31	2,61	128	7:29
	16. Dez. 16	0:14:03	1,86	133	7:33
	15. Dez. 16	0:51:32	6,61	137	7:48
	14. Dez. 16	0:23:44	3,09	131	7:41
	13. Dez. 16	1:48:27	12,91	129	8:24
	12. Dez. 16	1:02:16	7,93	136	7:51
	11. Dez. 16	0:15:21	1,91	134	8:02
	10. Dez. 16	2:04:23	16,16	137	7:42
	09. Dez. 16	1:19:12	10,31	139	7:41
	08. Dez. 16	0:56:06	7,58	135	7:24
	07. Dez. 16	0:22:21	2,96	124	7:33
	06. Dez. 16	0:44:22	4,89	117	9:04
	05. Dez. 16	0:13:23	1,81	133	7:24
	04. Dez. 16	0:36:38	4,44	125	8:15
	03. Dez. 16	1:24:01	10,47	130	8:01

Monat	Datum	Zeit	Kilometer	Hf	Pace
	02. Dez. 16	0:32:44	4,34	135	7:33
	01. Dez. 16	1:10:52	9,34	139	7:35
	31		172,92	134	7:50
November 2016					
	30. Nov. 16	0:15:17	2,01	126	7:36
	29. Nov. 16	1:35:58	11,90	128	8:04
	28. Nov. 16	0:42:08	5,58	136	7:33
	27. Nov. 16	0:13:01	1,82	139	7:09
	26. Nov. 16	1:06:37	8,02	126	8:18
	25. Nov. 16	0:33:01	4,38	138	7:32
	24. Nov. 16	1:15:43	10,09	133	7:30
	23. Nov. 16	0:13:52	1,79	128	7:45
	22. Nov. 16	1:01:22	7,12	114	8:37
	21. Nov. 16	0:14:05	1,81	129	7:47
	20. Nov. 16	0:40:42	5,35	131	7:36
	19. Nov. 16	1:16:01	9,31	129	8:10
	18. Nov. 16	0:14:17	1,87	130	7:38
	17. Nov. 16	1:27:17	12,02	135	7:16
	16. Nov. 16	0:15:36	2,00	127	7:48
	15. Nov. 16	1:31:56	10,97	125	8:23
	14. Nov. 16	0:14:03	1,84	126	7:38
	13. Nov. 16	0:14:20	1,87	126	7:40
	12. Nov. 16	1:15:29	9,38	130	8:03
	11. Nov. 16	0:14:52	1,82	129	8:10
	10. Nov. 16	1:11:53	9,54	134	7:32
	09. Nov. 16	0:14:10	1,81	128	7:50
	08. Nov. 16	1:26:49	10,48	128	8:17
	07. Nov. 16	0:14:10	1,79	131	7:55
	06. Nov. 16	2:05:49	16,46	148	7:39
	05. Nov. 16	0:27:07	3,03	119	8:57
	04. Nov. 16	0:15:31	2,06	131	7:32
	03. Nov. 16	0:30:58	3,98	126	7:47
	02. Nov. 16	0:14:17	1,85	127	7:43
	01. Nov. 16	1:27:03	10,29	121	8:28
	30		172,24	129	7:52
Oktober 2016					
	31. Okt. 16	0:14:24	1,86	127	7:45
	30. Okt. 16	1:16:39	10,36	138	7:24
	29. Okt. 16	1:10:35	8,71	131	8:06

Monat	Datum	Zeit	Kilometer	Hf	Pace
	28. Okt. 16	0:16:02	2,19	133	7:19
	27. Okt. 16	1:10:34	9,33	138	7:34
	26. Okt. 16	0:15:30	2,04	135	7:36
	25. Okt. 16	1:25:00	11,34	136	7:30
	24. Okt. 16	0:16:33	2,16	131	7:40
	23. Okt. 16	0:14:36	1,87	135	7:48
	22. Okt. 16	1:19:59	10,25	136	7:48
	21. Okt. 16	0:13:51	1,80	134	7:42
	20. Okt. 16	0:51:56	6,95	131	7:28
	19. Okt. 16	0:14:03	1,84	141	7:38
	18. Okt. 16	1:26:26	10,04	125	8:37
	17. Okt. 16	0:15:05	2,04	133	7:24
	16. Okt. 16	0:49:07	6,52	136	7:32
	15. Okt. 16	0:38:11	4,54	126	8:25
	14. Okt. 16	0:22:54	3,06	135	7:29
	13. Okt. 16	1:10:36	9,28	131	7:36
	12. Okt. 16	0:13:39	1,80	131	7:35
	11. Okt. 16	1:15:21	9,50	128	7:56
	10. Okt. 16	0:15:36	2,08	131	7:30
	09. Okt. 16	0:57:16	7,68	129	7:27
	08. Okt. 16	0:46:08	6,20	134	7:26
	07. Okt. 16	0:14:00	1,86	130	7:32
	06. Okt. 16	0:52:57	6,89	135	7:41
	05. Okt. 16	0:14:19	1,90	126	7:32
	04. Okt. 16	1:05:27	8,94	138	7:19
	03. Okt. 16	0:14:43	1,92	121	7:40
	02. Okt. 16	1:16:38	10,19	131	7:31
	01. Okt. 16	0:27:54	3,61	127	7:44
	31		168,75	132	7:39
September 2016					
	30. Sep. 16	0:14:49	1,91	120	7:45
	29. Sep. 16	0:13:52	1,79	128	7:45
	28. Sep. 16	0:16:17	2,19	136	7:26
	27. Sep. 16	0:46:54	6,39	138	7:20
	26. Sep. 16	0:14:48	1,99	136	7:26
	25. Sep. 16	0:37:05	4,99	139	7:26
	24. Sep. 16	0:54:28	7,10	135	7:40
	23. Sep. 16	0:28:19	4,10	137	6:54
	22. Sep. 16	0:50:04	6,80	135	7:22
	21. Sep. 16	0:14:00	1,80	131	7:47

Monat	Datum	Zeit	Kilometer	Hf	Pace
	20. Sep. 16	0:43:11	6,00	127	7:12
	19. Sep. 16	0:29:49	3,90	126	7:39
	18. Sep. 16	0:14:47	2,00	129	7:24
	17. Sep. 16	0:13:43	1,80	129	7:37
	16. Sep. 16	0:16:23	2,20	129	7:27
	15. Sep. 16	0:49:16	6,70	137	7:21
	14. Sep. 16	0:13:49	1,80	132	7:41
	13. Sep. 16	0:45:38	6,00	131	7:36
	12. Sep. 16	0:35:06	4,60	138	7:38
	11. Sep. 16	0:14:54	2,00	131	7:27
	10. Sep. 16	0:43:20	5,70	134	7:36
	09. Sep. 16	0:14:00	1,80	125	7:47
	08. Sep. 16	1:02:49	8,40	139	7:29
	07. Sep. 16	0:13:25	1,80	132	7:27
	06. Sep. 16	0:45:11	5,90	131	7:39
	05. Sep. 16	1:14:12	9,90	137	7:30
	04. Sep. 16	0:36:01	4,70	136	7:40
	03. Sep. 16	0:43:51	5,80	130	7:34
	02. Sep. 16	0:21:13	3,30	150	6:26
	01. Sep. 16	0:14:36	2,00	132	7:18
	30		125,36	133	7:29
August 2016					
	31. Aug. 16	0:13:49	1,80	132	7:41
	30. Aug. 16	0:57:49	8,40	140	6:53
	29. Aug. 16	0:37:31	5,00	127	7:30
	28. Aug. 16	0:14:07	1,80	130	7:51
	27. Aug. 16	0:27:53	3,70	135	7:32
	26. Aug. 16	0:18:45	2,60	132	7:13
	25. Aug. 16	0:20:02	3,00	138	6:41
	24. Aug. 16	0:14:21	2,00	131	7:11
	23. Aug. 16	0:44:27	5,80	131	7:40
	22. Aug. 16	0:36:14	4,80	140	7:33
	21. Aug. 16	0:37:08	5,00	137	7:26
	20. Aug. 16	0:55:52	7,60	141	7:21
	19. Aug. 16	0:14:43	2,00	129	7:21
	18. Aug. 16	0:21:20	3,10	135	6:53
	17. Aug. 16	0:13:28	1,80	133	7:29
	16. Aug. 16	0:55:35	7,20	134	7:43
	15. Aug. 16	0:43:05	5,80	136	7:26
	14. Aug. 16	0:38:06	5,10	134	7:28

Monat	Datum	Zeit	Kilometer	Hf	Pace
	13. Aug. 16	0:17:52	2,30	128	7:46
	12. Aug. 16	0:38:09	5,00	132	7:38
	11. Aug. 16	0:26:21	4,10	140	6:26
	10. Aug. 16	0:13:56	1,80	133	7:44
	09. Aug. 16	1:11:24	10,10	137	7:04
	08. Aug. 16	0:49:57	6,70	139	7:27
	07. Aug. 16	0:38:25	5,10	137	7:32
	06. Aug. 16	0:15:04	2,00	135	7:32
	05. Aug. 16	1:01:02	8,10	132	7:32
	04. Aug. 16	0:21:25	3,00	137	7:08
	03. Aug. 16	0:14:02	1,80	129	7:48
	02. Aug. 16	1:10:23	9,50	138	7:25
	01. Aug. 16	1:01:18	8,00	132	7:40
	31		144,00	134	7:24
Juli 2016					
	31. Jul. 16	0:24:48	3,30	130	7:31
	30. Jul. 16	0:48:13	6,10	130	7:54
	29. Jul. 16	0:54:45	7,20	134	7:36
	28. Jul. 16	0:24:37	3,50	137	7:02
	27. Jul. 16	0:34:22	4,30	131	8:00
	26. Jul. 16	0:57:12	8,30	142	6:53
	25. Jul. 16	0:41:24	5,40	127	7:40
	24. Jul. 16	0:15:34	2,10	129	7:25
	23. Jul. 16	0:50:13	6,20	133	8:06
	22. Jul. 16	0:25:52	3,40	126	7:36
	21. Jul. 16	0:34:39	5,00	139	6:56
	20. Jul. 16	0:14:14	1,90	136	7:29
	19. Jul. 16	0:17:49	2,50	137	7:08
	18. Jul. 16	0:31:02	4,10	136	7:34
	17. Jul. 16	0:18:44	2,50	137	7:30
	16. Jul. 16	1:09:33	9,00	135	7:44
	15. Jul. 16	0:23:48	3,20	137	7:26
	14. Jul. 16	0:19:34	2,80	132	6:59
	13. Jul. 16	0:15:17	2,00	135	7:38
	12. Jul. 16	1:02:44	8,70	140	7:13
	11. Jul. 16	0:51:50	6,70	141	7:44
	10. Jul. 16	0:18:58	2,50	133	7:35
	09. Jul. 16	0:24:29	3,30	138	7:25
	08. Jul. 16	0:13:46	1,80	137	7:39
	07. Jul. 16	0:22:45	3,20	138	7:07

Monat	Datum	Zeit	Kilometer	Hf	Pace
	06. Jul. 16	0:14:33	2,00	136	7:16
	05. Jul. 16	0:46:41	6,00	136	7:47
	04. Jul. 16	0:37:51	5,00	138	7:34
	03. Jul. 16	0:13:50	1,80	132	7:41
	02. Jul. 16	1:45:31	14,00	139	7:32
	01. Jul. 16	0:22:54	3,00	132	7:38
	31		140,80	135	7:30
Juni 2016					
	30. Jun. 16	0:15:39	2,10	129	7:27
	29. Jun. 16	0:14:47	2,00	129	7:24
	28. Jun. 16	0:48:21	7,10	146	6:49
	27. Jun. 16	0:37:07	4,90	140	7:34
	26. Jun. 16	0:33:44	4,40	135	7:40
	25. Jun. 16	0:23:33	3,00	126	7:51
	24. Jun. 16	1:16:29	10,40	152	7:21
	23. Jun. 16	0:18:58	2,50	137	7:35
	22. Jun. 16	0:45:56	6,10	141	7:32
	9		42,50	137	7:28
Gesamt	197		980,57	133	7:37