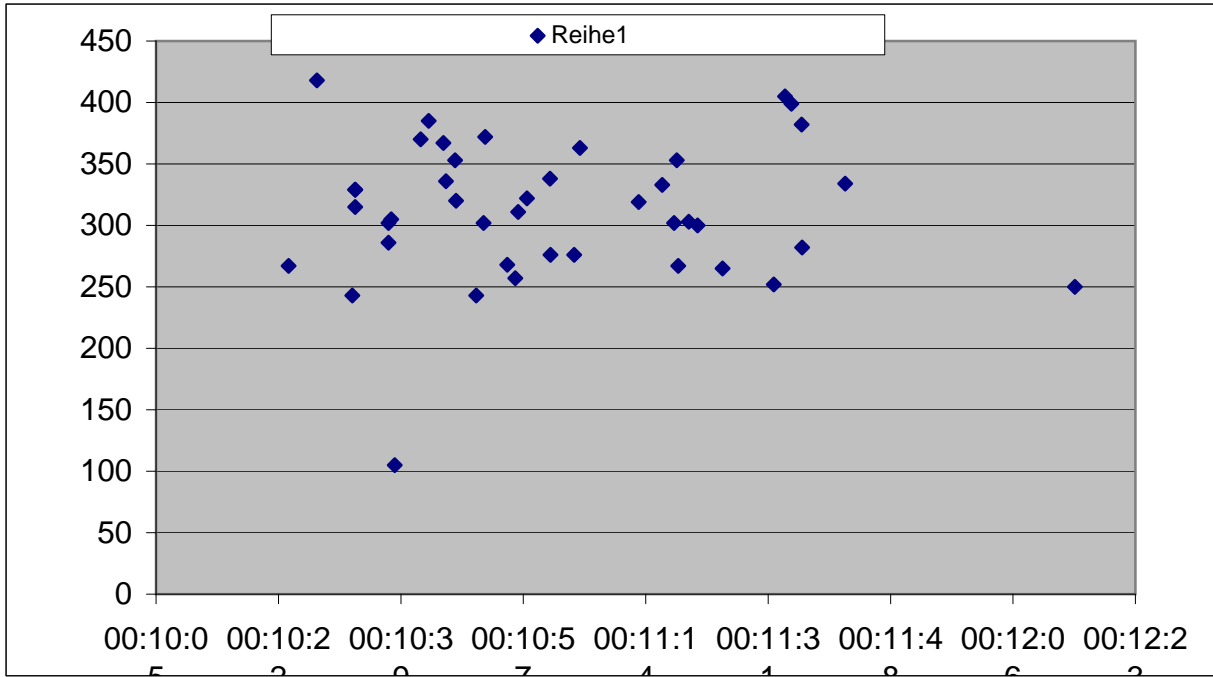


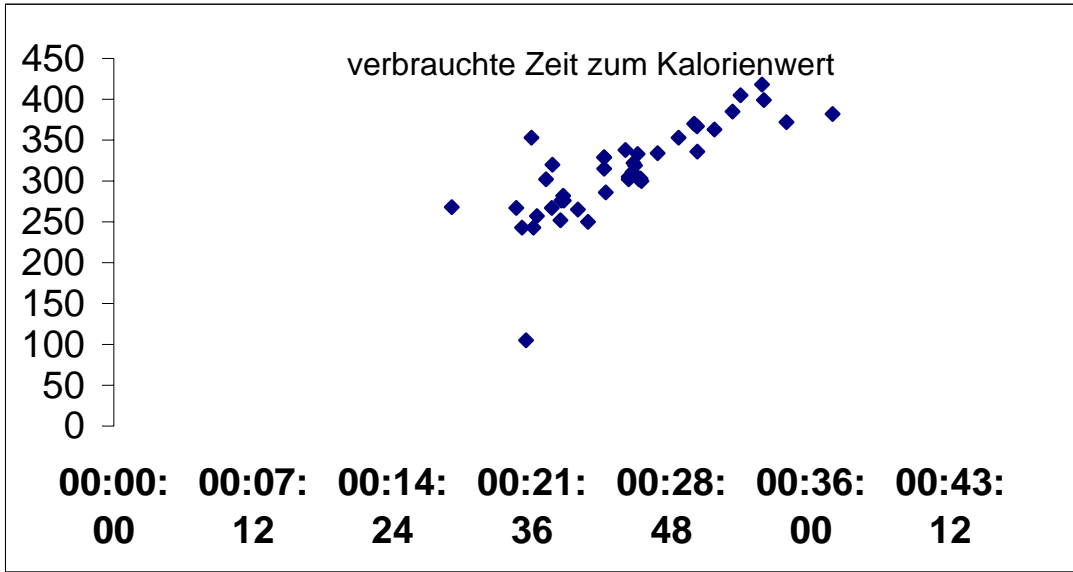
# Puls-Uhr-Messungen von Kai Heß allein

## Sportplatz Deutsch-Luxemburgerstrasse

Datum	Teilnehmer	Strecke in m	Exe Time	Zeit / km	in Zone 80 bis 140
30.12.2005	Kai mit Uhr	1800	00:54:42	00:30:23	00:04:14
07.01.2006	Kai mit Uhr	2100	00:22:19	00:10:38	00:00:05
13.01.2006	Kai mit Uhr	2900	00:33:34	00:11:34	00:17:05
14.01.2006	Kai mit Uhr	2100	00:22:39	00:10:47	00:00:24
19.02.2006	Kai mit Uhr	2100	00:25:24	00:10:38	00:14:08
05.03.2006	Kai mit Uhr	2100	00:23:14	00:11:04	00:07:41
11.06.2006	Kai+Cooper	2000	00:23:04	00:11:32	00:04:17
15.06.2006	Kai+Cooper	2000	00:22:37	00:11:18	00:05:42
12.08.2006	Kai mit Uhr	2000	00:21:34	00:10:47	00:17:04
03.09.2006	Kai mit Uhr	2000	00:21:05	00:10:32	00:06:23
03.09.2006	Kai mit Uhr	2000	00:21:17	00:10:39	00:19:39
24.09.2006	Kai mit Uhr	2000	00:20:47	00:10:24	00:04:26
22.12.2006	Kai	2000	00:24:29	00:12:15	00:19:18
04.04.2007	Kai mit Uhr	2400	00:25:19	00:10:33	00:04:56
23.06.2007	Kai	2000	00:21:51	00:10:56	00:06:27
23.06.2007	Kai	2400	00:25:19	00:10:33	00:07:05
24.06.2007	Kai	2400	00:25:19	00:10:33	00:07:05
16.07.2007	Kai	1600	00:17:27	00:10:54	00:00:36
12.08.2007	Kai	2400	00:28:05	00:11:42	00:06:57
19.08.2007	Kai	2400	00:26:25	00:11:00	00:09:08
12.09.2007	Kai	2400	00:26:55	00:11:13	00:09:38
23.09.2007	Kai	2400	00:27:12	00:11:20	00:10:01
03.10.2007	Kai	3200	00:37:07	00:11:36	00:19:05
07.10.2007	Kai	2400	00:27:15	00:11:21	00:09:50
02.12.2007	Kai	2000	00:21:40	00:10:50	00:06:16
08.12.2007	Kai	2800	00:32:22	00:11:34	00:03:12
15.12.2007	Kai	2400	00:27:07	00:11:18	00:11:08
22.12.2007	Kai	2400	00:27:03	00:11:16	00:02:50
24.12.2007	Kai	2800	00:29:58	00:10:42	00:03:37
25.12.2007	Kai	3200	00:34:44	00:10:51	00:10:33
30.12.2007	Kai	3200	00:33:28	00:10:28	00:03:10
06.01.2008	Kai	2800	00:30:07	00:10:45	00:04:03
12.01.2008	Kai	2000	00:23:12	00:11:36	00:03:22
20.01.2008	Kai	2580	00:29:10	00:11:18	00:04:44
26.01.2008	Kai	2500	00:26:35	00:10:38	00:06:47
27.01.2008	Kai	2800	00:30:08	00:10:46	00:07:07
03.02.2008	Kai	2800	00:31:01	00:11:05	00:04:45
09.02.2008	Kai	2980	00:31:57	00:10:43	00:08:00
10.02.2008	Kai	2450	00:26:47	00:10:56	00:05:19
17.02.2008	Kai	2450	00:26:50	00:10:57	00:05:10
24.02.2008	Kai	2100	00:23:58	00:11:25	00:10:20
15.03.2008	Kai	2450	00:26:35	00:10:51	00:06:53
27.03.2008	Kai	2100	00:23:07	00:11:00	00:04:07

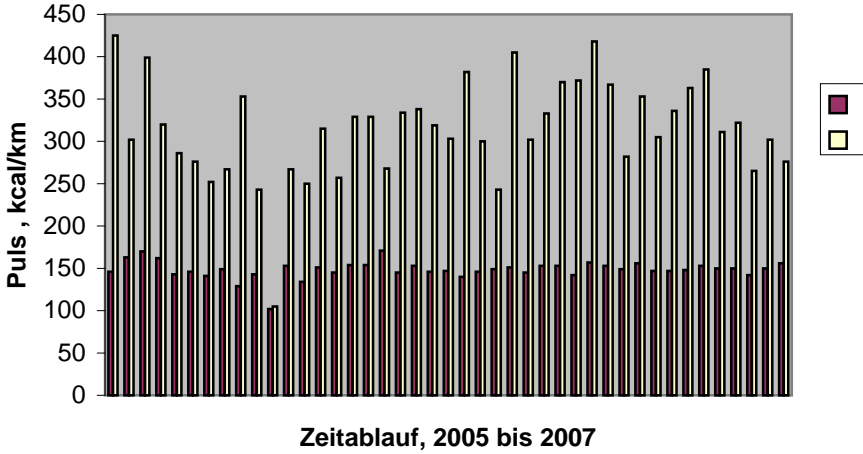


Differenz in Zone	Puls mittlerer	kcal	kcal / km	Bemerkung
00:50:28	146	425	236,11	#BEZUG! Puls hoch
00:22:14	163	302	143,81	#BEZUG! Puls hoch
00:16:29	170	399	137,59	#BEZUG! Puls hoch
00:22:15	162	320	152,38	#BEZUG! Puls hoch
00:11:16	143	286	136,19	#BEZUG! Puls hoch
00:15:33	146	276	131,43	mit Euthyrox 100
00:18:47	141	252	126,00	nur Schilddrüsenhormon 100 µg Tablette
00:16:55	149	267	133,50	nur Schilddrüsenhormon 100 µg Tablette
00:04:30	129	353	176,50	nur Thryoxin 100 µg-Tablette
00:14:42	143	243	121,50	nur Thryoxin 100 µg-Tablette
00:01:38	102	105	52,50	nur Thryoxin 100 µg-Tablette
00:16:21	153	267	133,50	nur Thryoxin 100 µg-Tablette
00:05:11	134	250	125,00	nur Thryoxin 100 µg-Tablette
00:20:23	151	315	131,25	nur Thryoxin 100 µg-Tablette
00:15:24	145	257	128,50	nur Thryoxin 100 µg-Tablette
00:18:14	154	329	137,08	nur Thryoxin 100 µg-Tablette
00:18:14	154	329	137,08	nur Thryoxin 100 µg-Tablette
00:16:51	171	268	167,50	nur Thryoxin 100 µg-Tablette
00:21:08	145	334	139,17	nur Thryoxin 100 µg-Tablette
00:17:17	153	338	140,83	nur Thryoxin 100 µg-Tablette
00:17:17	146	319	132,92	nur Thryoxin 100 µg-Tablette
00:17:11	147	303	126,25	nur Thryoxin 100 µg-Tablette
00:18:02	140	382	119,38	nur Thryoxin 100 µg-Tablette
00:17:25	146	300	125,00	nur Thryoxin 100 µg-Tablette
00:15:24	149	243	121,50	nur Thryoxin 100 µg-Tablette
00:29:10	151	405	144,64	nur Thryoxin 100 µg-Tablette
00:15:59	145	302	125,83	nur Thryoxin 100 µg-Tablette
00:24:13	153	333	138,75	nur Thryoxin 100 µg-Tablette
00:26:21	153	370	132,14	nur Thryoxin 100 µg-Tablette
00:24:11	142	372	116,25	nur Thryoxin 100 µg-Tablette
00:30:18	157	418	130,63	nur Thryoxin 100 µg-Tablette
00:26:04	153	367	131,07	nur Thryoxin 100 µg-Tablette
00:19:50	149	282	141,00	nur Thryoxin 100 µg-Tablette
00:24:26	156	353	136,82	nur Thryoxin 100 µg-Tablette
00:19:48	147	305	122,00	nur Thryoxin 100 µg-Tablette
00:23:01	147	336	120,00	nur Thryoxin 100 µg-Tablette
00:26:16	148	363	129,64	nur Thryoxin 100 µg-Tablette
00:23:57	153	385	129,19	nur Thryoxin 100 µg-Tablette
00:21:28	150	311	126,94	nur Thryoxin 100 µg-Tablette
00:21:40	150	322	131,43	nur Thryoxin 100 µg-Tablette
00:13:38	142	265	126,19	nur Thryoxin 100 µg-Tablette
00:19:42	150	302	123,27	nur Thryoxin 100 µg-Tablette
00:19:00	156	276	131,43	nur Thryoxin 100 µg-Tablette



1050 Cooper	166 max Puls	neue Uhr	<b>90 bis 130 in</b>	
1100 Cooper	175 max Puls	neue Uhr	<b>90 bis 140 in</b>	
1110 Cooper	174 max Puls	neue Uhr	80 bis 140 in	Stadion Homt gegegangen!
1160 Cooper	78 kg	neue Uhr	80 bis 140 in	Stadion Homt gegegangen!
1160 Cooper	191 max Puls	neue Uhr	80 bis 140 in	Messung nich
1140 Cooper	173 max Puls	neue Uhr	80 bis 140 in	Stadion Homt <b>193 Mess.</b>
1000 Cooper	173 max Puls	neue Uhr	80 bis 140 in	Stadion Homt
1130 Cooper	177 max Puls	neue Uhr	80 bis 140 in	Stadion Homt <b>gelaufen</b>
1080 Cooper	150 max Puls	neue Uhr	80 bis 140 in	<b>Stadion Homt gelaufen</b>
1050 Cooper	181 max Puls	neue Uhr	80 bis 140 in	<b>Stadion Homt gelaufen</b>
1050 Cooper	181 max Puls	neue Uhr	80 bis 140 in	<b>Stadion Homt gelaufen</b>
1170 Cooper	180 max Puls	neue Uhr	80 bis 140 in	in St. Moritz <b>gelaufen</b>
1010 Cooper	170 max Puls	neue Uhr	80 bis 140 in	Stadion Homt <b>gelaufen</b>
1030 Cooper	176 max Puls	neue Uhr	80 bis 140 in	Stadion Homt <b>gelaufen</b>
1050 Cooper	178 max Puls	neue Uhr	80 bis 140 in	Stadion Homt <b>gelaufen</b>
1040 Cooper	176 max Puls	neue Uhr	80 bis 140 in	Stadion Homt <b>gelaufen</b>
1000 Cooper	173 max Puls	Uhr-4	80 bis 140 in	Stadion Homt <b>gelaufen</b>
1060 Cooper	172 max Puls	Uhr-4	80 bis 140 in	Stadion Homt <b>gelaufen</b>
1140 Cooper	171 max Puls	Uhr-4	80 bis 140 in	Stadion Homt <b>gelaufen</b>
1070 Cooper	171 max Puls	Uhr-4	80 bis 140 in	Stadion Homt <b>gelaufen</b>
1070 Cooper	173 max Puls	Uhr-4	80 bis 140 in	Stadion Homt <b>gelaufen</b>
1060 Cooper	168 max Puls	Uhr-4	80 bis 140 in	Stadion Homt <b>gelaufen</b>
1140 Cooper	172 max Puls	Uhr-4	80 bis 140 in	Stadion Homt <b>gelaufen</b>
1120 Cooper	172 max Puls	Uhr-4	80 bis 140 in	Stadion Homt <b>gelaufen</b>
1160 Cooper	173 max Puls	Uhr-4	80 bis 140 in	Stadion Homt <b>gelaufen</b>
1140 Cooper	167 max Puls	Uhr-4	80 bis 140 in	Stadion Homt <b>gelaufen</b>
1100 Cooper	174 max Puls	Uhr-4	80 bis 140 in	Stadion Homt <b>gelaufen</b>
1080 Cooper	179 max Puls	Uhr-4	80 bis 140 in	Stadion Homt <b>gelaufen</b>
1120 Cooper	174 max Puls	Uhr-4	80 bis 140 in	Stadion Homt <b>gelaufen</b>
1190 Cooper	194 max Puls	Uhr-4	80 bis 140 in	Stadion Homt <b>gelaufen</b>
1150 Cooper	184 max Puls	Uhr-4	80 bis 140 in	Stadion Homt <b>gelaufen</b>
1150 Cooper	175 max Puls	Uhr-4	80 bis 140 in	Stadion Homt <b>gelaufen</b>
1120 Cooper	171 max Puls	Uhr-4	80 bis 140 in	Stadion Homt <b>gelaufen</b>
1100 Cooper	177 max Puls	Uhr-4	80 bis 140 in	Stadion Homt <b>gelaufen</b>
1010 Cooper	167 max Puls	Uhr-4	80 bis 140 in	Stadion Homt <b>gelaufen</b>
1100 Cooper	176 max Puls	Uhr-4	80 bis 140 in	Stadion Homt <b>gelaufen</b>
1100 Cooper	176 max Puls	Uhr-4	80 bis 140 in	Stadion Homt <b>gel. Bahn 4</b>
				<b>00:38:34</b>
				neben Kai
				neben Kai
				<b>86293 kcal</b>
				<b>250 kcal</b>
				<b>12947 kcal</b>
				<b>39995 kcal</b>
				<b>40327 kcal</b>
				<b>40327 kcal</b>
				<b>48639 kcal</b>
				<b>62042 kcal</b>
				<b>64560 kcal</b>
				<b>72420 kcal</b>
				<b>75549 kcal</b>
				<b>2768 kcal</b>
				<b>12:32:38</b>
				<b>13359 kcal</b>
				<b>15389 kcal</b>
				<b>16750 kcal</b>
				<b>18837 kcal</b>
				<b>19207 kcal</b>
				<b>19579 kcal</b>
				<b>23615 kcal</b>
				<b>26220 kcal</b>
				<b>28204 kcal</b>
				<b>29464 kcal</b>
				<b>29464 kcal</b>
				<b>30833 kcal</b>
				<b>31713 kcal</b>
				<b>32430 kcal</b>
				<b>32741 kcal</b>
				<b>225 h</b>
				<b>228 h</b>
				<b>237 h</b>
				<b>38254 kcal</b>

### Kai, allein



erst zu hause gestoppt

1. Mess.

**73,9 kg Gewicht**

110. Mess.

111. Mess.

111. Mess.

121. Mess.

147. Mess. 74,3 kg

154. Mess. 74,5 kg

187. Mess.

197. Mess.

8. Mess. **Uhr-4**

11. Mess. **80 kg Einst.**

47. Mess. 73,3 kg **90 kg Einst.**

54. Mess. 73,2 kg **90 kg Einst.**

60. Mess. **90 kg Einst.**

66. Mess. **90 kg Einst.**

67. Mess. **75,1 kg 90 kg Einst.**

68. Mess. **74,8 kg 90 kg Einst.**

73. Mess. **74,5 kg 90 kg Einst.**

80. Mess. **74,7 kg 90 kg Einst.**

89. Mess. **73,6 kg 90 kg Einst.**

93. Mess. **71,6 kg 90 kg Einst.**

93. Mess. **72,6 kg 90 kg Einst.**

97. Mess. **72,5 kg 90 kg Einst.**

100. Mess. **72,7 kg 90 kg Einst.**

102. Mess. **74,5 kg 90 kg Einst.**

103. Mess. **73,7 kg 90 kg Einst.**

105. Mess. **72,6 kg 90 kg Einst.**

108. Mess. **71,8 kg 90 kg Einst.**

116. Mess. **72,3 kg 90 kg Einst.**

121. Mess. **71,8 kg 90 kg Einst.**