



ANLEITUNG ZUM ONLINE-COACHING

Nach dem Login über **training.triathlon.de** gelangst du auf die Startseite der Trainingsplattform.

Für die optimale Funktion der Plattform sind zunächst einige **individuelle Einstellungen** notwendig.

Dazu gehst du wie folgt vor.

Unter „**Mein Profil**“ kannst du deine persönlichen Daten überprüfen bzw. ergänzen.

Falls du mit einem Herzfrequenzmesser von **Garmin** trainierst bitte das entsprechende Häkchen aktivieren.

Unter „externer Zugriff“ kannst du einen Schlüssel für den Web4trainer **UploadClient** generieren. Mit dem UploadClient ist ein schneller Upload deiner Trainingsfiles in das Online-Tagebuch möglich (Download: http://www.web4trainer.com/de_DE/downloads/upload-client/)

Unter „**Benachrichtigungen**“ kannst du einstellen, wann und wie du Benachrichtigungen per Mail erhalten willst.

Änderungen am Ende bitte immer **Speichern**.



Willkommen Max Mustersportler!
bin gesund / laud Plan

Desktop Meine Nachrichten Meine Bio Meine Dateien Mein Profil Mein Konto Mein(e) Trainer

Trainingsbereiche

Deine individuellen Intensitätsbereiche Schwimmen:
KB = Tempo bis max. 00:00 min/100m
GA1 = Tempo von 00:00 bis 00:00 min/100m
GA2 = Tempo von 00:00 bis 00:00 min/100m
WSA = Tempo von 00:00 bis 00:00 min/100m
S = Tempo von 00:00 bis 00:00 min/100m
KA = mit Paddels

Deine individuellen Intensitätsbereiche Rad:
KB = HF bis max. 127 (165 Watt)
GA1 = HF von 127 bis 138 (165-225 Watt)
GA2 = HF von 138 bis 153 (225-270 Watt)
WSA = HF von 153 bis 167 (270-325 Watt)
S = HF von 167 bis 176 (325-355 Watt)
KA = HF von 138 bis 167 (225-325 Watt) (bei 40-60 U/min)

Deine individuellen Intensitätsbereiche Laufen:
KB = HF bis max. 135 (46:35 min/km)
GA1 = HF von 135 bis 145 (von 06:35 min/km bis 05:40 min/km)
GA2 = HF von 145 bis 165 (von 05:40 min/km bis 04:45 min/km)
WSA = HF von 165 bis 173 (von 04:45 min/km bis 03:50 min/km)
S = HF von 173 bis 183 (maximal)
KA = Berglauf

▼ Trainingserklerung Leistungsdiagnostik Physikalische Daten Blutlaborwerte Krankenkarte

Intensitätsbereiche Ausdauer - Erklärung:
KB = Kompensationsbereich, Regeneration (kurze Belastung), Überdistanz-Ausdauertraining (lange bis sehr lange Belastung), Techniktraining
GA1 = Erholendes bis leichtes Ausdauertraining
GA2 = Intensiv aerobes Ausdauertraining
WSA = Wettkampfspezifisches Ausdauertraining, Schwellenbereichstraining
S = Spitzenbereich, Schnelligkeit
KA = Kraftausdauer (z.B. KA am Rad (Berg), Paddels, Zugsell, Berglauf, Skitour)

Unter „**Meine Bio**“ kannst du Infos zu den Trainingsbereichen abrufen und unter „**Leistungsdiagnostik**“ deine individuellen Zonen definieren. So können die Bereiche beim Upload von Trainingsfiles automatisch zugeordnet werden.

Klicke dazu auf „**Hinzufügen**“ und trage bei Schwimmen, Rad und/oder Laufen deine aktuellen Trainingszonen ein. Wichtig sind nur die Spalten bei den Werten „**IW1**“ bis „**IW5**“.

IW1 = Grenze zw. KB und GA1
IW2 = Grenze zw. GA1 und GA2
IW3 = Grenze zw. GA2 und WSA
IW4 = Grenze zw. WSA und S
IW5 = Maximalwert

Alle weiteren Daten sind optional. Unter „**Meine Bio**“ kannst du die Eingabe der Trainingsbereiche überprüfen.

Tag Woche

← zurück 33. Woche 34. Woche 35. Woche 36. Woche 37. Woche weiter → Öffentliche Tagebücher

Montag, 30. Aug
Art: Iloitz/Text Gesamt: Wochenbeurteilung
Kein Tagebuch für diesen Tag vorhanden!

Dienstag, 31. Aug
Art: Trainer-Info
Speichern Löschen

Mittwoch, 01. Sep
Art: Auswahl
Unbegrenzte Trainingszeit Schwimmtraining im Verein
6 Stunden Trainingszeit 5 Stunden Trainingszeit
4 Stunden Trainingszeit 1 Stunde Trainingszeit
2 Stunden Trainingszeit 3 Stunden Trainingszeit

Donnerstag, 02. Sep
Art: Iloitz/Text
Kein Tagebuch für diesen Tag vorhanden!

Freitag, 03. Sep
Art: Iloitz/Text
Kein Tagebuch für diesen Tag vorhanden!

Samstag, 04. Sep
Art: Iloitz/Text
Kein Tagebuch für diesen Tag vorhanden!

Sonntag, 05. Sep
Art: Iloitz/Text Gesamt: Iloitz/Text
Kein Tagebuch für diesen Tag vorhanden!

Hilfe | Druck | Impressum | V8.400 @web-trainer GmbH | Alle Rechte vorbehalten.

Unter „**Tagebuch**“ kannst du nun mit einem Klick auf das entsprechende Symbol „**Trainer Info**“ (rechts oben bei einem Tageseintrag) für den nächsten Trainingsplan-Zeitraum (1, 2 oder 4 Wochen) außergewöhnliche Termine oder Trainingszeiten erfassen, damit dein Trainer sich bei der Planung danach richten kann.

Diese bitte immer spätestens **Mittwochs**, eine Woche vor Ablauf deines Plans, erfassen.



Unter „**Trainingsplan**“ kannst du nach Beginn des Planungszeitraums deinen individuellen Trainingsplan abrufen und über die „**Druck**“-Funktion (rechts oben) ausdrucken oder als pdf auf dem PC speichern.

Unter „**Periodisierung**“ kannst du deine Saisonplanung einsehen.

Unter „**Tagebuch**“ kannst du nun dein Training erfassen. Klicke dazu bei einem Tageseintrag rechts oben auf das entsprechende Symbol.

Wenn eine Einheit genau so absolviert wurde wie geplant kannst du diese mit einem Klick auf die entsprechende „Einheit“ und „**Trainingsplan**“ und „**laut Plan**“ diese direkt übernehmen.

Alternativ oder zusätzlich kannst du dein Trainingsfile unter „**Trainingsdaten**“ hochladen.

Alle Daten können auch per Hand eingegeben oder ergänzt werden.

Unter „**Notiz/Text**“ kannst du weitere nützliche Infos für deinen Trainer erfassen.

Unter „**Wochenbeurteilung - ändern**“ (rechte Spalte der Wochenansicht) kannst du wöchentlich eine subjektive Einschätzung deiner Befindlichkeit erfassen. Diese hilft deinem Trainer bei der weiteren Planung.



Unter „**Auswertung**“ kannst du und auch dein Trainer deine Soll- und Ist-daten analysieren.

Weitere Infos findest du unter <http://faq.web4trainer.com/?lang=de>