



ANLEITUNG ZUR EINRICHTUNG DES TRAININGSTOOLS

The screenshot shows the 'Tagesübersicht Trainingsplan' (Daily Overview Training Plan) for 'Max Mustersportler'. The dashboard includes a navigation menu with 'Startseite', 'Trainingsplan', 'Tagebuch', and 'Auswertungen'. A welcome message 'Willkommen Max Mustersportler!' is displayed, along with a status indicator 'bin gesund / laut Plan'. The main content area shows a calendar view for the week of September 2nd to 4th, 2009, with no training planned for these days. On the right side, there are three panels: 'Neuws' (No news available), 'Auswertung Grafik - lat nach Bereiche' (No data available), and 'Auswertung Grafik - lat nach Trainingsarten' (No data available).

Nach dem Login über training.triathlon.de gelangst du auf die Startseite des Trainingstools..

Für die optimale Funktion des Online-Tools sind zunächst einige **individuelle Einstellungen** notwendig.

Dazu gehst du wie folgt vor.

The screenshot shows the 'Mein Profil' (My Profile) page. It contains a form for personal data, including fields for 'Benutzername', 'Titel', 'Vorname', 'Nachname', 'Strasse', 'Postleitzahl', 'Ort', 'Land' (set to Österreich), 'Telefon/Festnetz', 'Telefon/Mobil', 'E-Mail', 'Homepage', 'Geburtsdag', and 'Geschlecht'. There are also dropdown menus for 'Oberfläche', 'Wochenstart', and 'Zeitzone'. A 'Speichern' (Save) button is located at the bottom of the form. On the right side, there are sections for 'Weitere Funktionen' (with links for 'Benachrichtigungen', 'Kleintext ändern', and 'Handbücher'), 'Privatsphäre' (with radio buttons for 'Daten werden niemals öffentlich gemacht', 'nur ausgewählte Daten werden öffentlich', and 'Daten sind standardmäßig öffentlich'), and 'Externer Zugriff' (with a checkbox for 'Zugriff für externe Anwendungen erlauben' and a 'Schlüssel' field).

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](#))

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

Änderungen am Ende bitte immer **Speichern**.



The screenshot shows the 'Meine Bio' section with various intensity zones for swimming, cycling, and running. It also shows the 'Tagebuch' section with a 'Trainer-Info' dialog box open, allowing for the selection of training times and comments.

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

Klicke dazu auf „**Hinzufügen**“ (unten rechts) 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. REG und GA1
- IW2 = Grenze zw. GA1 und GA2
- IW3 = Grenze zw. GA2 und WSA
- IW4 = Grenze zw. WSA und S
- IW5 = Maximalwert

Erklärungen zu den Abkürzungen der Trainingsbereiche findest du unter „**Trainingserklärung**“

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

NUR FÜR TRAININGSPLANUNG!

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 nach diesen richten kann.

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



NUR FÜR TRAININGSPLANUNG!

Unter „**Trainingsplan**“ kannst du nach Beginn des Planungszeitraums deinen individuellen Trainingsplan abrufen und über die „**Druck**“-Funktion (rechts oben) ausdrucken oder als pdf-Dokument 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 genauso 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 manuell eingegeben oder ergänzt werden.

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

Unter „**Wochenbeurteilung - ändern**“ (rechte Spalte der Wochenansicht) kannst du wöchentlich eine subjektive Einschätzung deiner Befindlichkeit erfassen.



Unter „**Auswertung**“ kannst du und auch dein Trainer deine Soll- und Ist-daten für verschiedene Zeiträume bis hin zur kompletten Saison analysieren.

Weitere Infos findest du [hier](#).