



## ANLEITUNG ZUM KOSTENLOSEN TRAININGSTAGEBUCH

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/](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**.



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

Informationen zu den Trainingsbereichen und der Kategorisierung des Kraft- und Athletiktrainings findest du unter „**Trainingserklärung**“

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

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

Bei den einzelnen Trainingseinheiten kannst du dein Training manuell erfassen oder deine Trainingsfiles unter „**Trainingsdaten**“ hochladen.

Unter „**Tagesinformationen**“ kannst du weitere Daten über den Trainingstag erfassen.

Unter „**Notiz/Text**“ kannst du Infos und Ergänzungen zu den Trainingsdaten eintragen.



Unter „**Auswertung**“ kannst du nach der Erfassung der Trainingsdaten dein Training umfangreich analysieren.

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

Für eine individuelle Auswertung deiner Daten und Trainingsempfehlungen von den Experten von Formkurve kannst du die [Formkurve-Trainingsanalyse](#) buchen.

Entscheidest du dich für ein individuelles [Online-Coaching](#) wird in deinem Tagebuchzugang der Bereich Trainingsplanung freigeschaltet.