

# tredict

Brukerhandbook

Sustain your endurance.

# Tredict

---

## **Dat Kopeern un Verbreden vun dit Brukerhandbook is för private Twecken utdrücklich erlöövt.**

De Inholt vun dit Handbook kann jedertiet ahn Ankündigung ännert warrn un stellt keen Tosekering irgendeener Art sietens Tredict dar. Tredict övernimmt keen Verantwortung oder Haftung för eventuell Fehler oder Ungenauigkeiten in dit Handbook. De in dit Dokument besprokenen Themen stellt keen Opförderung to't Hanneln dar un dröff nich as medizinische Ratschläge interpreteert warrn. Dit Brukerhandbook ünnerliggt – sofern nich anners kennteekent – dat Urheberrecht un dröff nich ahn vorherige Tostimmung dör Tredict weder as Ganzes noch in Delen ännert oder för gewerbliche Twecken kopeert oder verbreed warrn. De in dat Brukerhandbook enthollene Biller, Grafiken un Markenbenamungen ünnerliggt deelwies dat Urheberrecht un Markenrecht vun Drütte.

Korrekturen un Henwies sünd geern sehen un köönt an ünnere Email-Adress richt warrn.

Letzte Bearbeitung vun dat Brukerhandbook: 1.4.2026

Dat Brukerhandbook finnst Du in HTML-Form ok ünner disse Webadress:

<https://www.tredict.com/nds/glossar/>

info@tredict.com | www.tredict.com

# Inhollsverteknis

## 1. Inföhrung

## 2. Opwand

### 2.1 Mehrfach afsichert Opwandsbereknung

#### 2.1.1 Stufenprioriteetskeed

### 2.2 Opwandsfaktoren

#### 2.2.1 Opwandsopteeknung

#### 2.2.2 Kapaziteetsbereek

#### 2.2.3 Geschlechterspezifischen Opwand

### 2.3 Manuelle Opwandskorrekturfaktoren

### 2.4 Verglieksborkeit mit annere Plattformen

#### 2.4.1 Fremdropwand mit Hülpe vun brukerdefinierte Feller bereknen

## 3. Kapaziteet

### 3.1 Kapaziteetsweerde

#### 3.1.1 Maximale Hartslag

#### 3.1.2 Laktatswellweert Hartslag

#### 3.1.3 Funktionaler Leistungsschwellweert Pace/Tempo (FTP<sub>a</sub>)

#### 3.1.4 Funktionaler Leistungsschwellweert (FTP)

### 3.2 Weerde ermiddeln

#### 3.2.1 Automatische Bestimmung ut Intensiveenheiten

#### 3.2.2 FTP ut FTP<sub>a</sub> bereknen laten

### 3.3 Korrekturfaktor ut FTP un FTP<sub>a</sub>

## 4. Stufen

### 4.1 Stufenstänn

### 4.2 Zonenmodelle

### 4.3 Zonenvörlagen

## 5. Stärkverdelung

## 6. Stufenverdelung

### 6.1 Stufenverdelung vun en Afschnitt ankieken

## 7. Form un Fitness

### 7.1 Form-Buusteene un Richtweerde

#### 7.1.1 Fitness

#### 7.1.2 Möödigkeit

#### 7.1.3 Leistungsvermögen

#### 7.1.4 Utglieksbalans

#### 7.1.5 Utglieksbalansdaag

- 7.1.6 Neutralen Opwand
- 7.1.7 Formtrend
- 7.2 Balance vun dat Öven
- 7.3 Erholen richtig doseeren
- 7.4 Övenopwand richtig doseern
- 7.5 Goot erholt in den Wedstriet
- 7.6 Überbelastung merkn

## 8. Övenkalenner

- 8.1 Navigatschoon
  - 8.1.1 Datumsutwahl
  - 8.1.2 Tastaturnavigatschoon
- 8.2 Indikatschoon vun "Vundaag" un vergangene Dagen
- 8.3 Kalendertosamenfating
  - 8.3.1 Filtern na Sportoort
- 8.4 Tietliche Oplösung
- 8.5 Wekenansicht
  - 8.5.1 Öven verschuven un Datum ännern
  - 8.5.2 Öven klonen
  - 8.5.3 Tiedruum verschuven
- 8.6 Maandsansicht
  - 8.6.1 Wekentosamenfating
  - 8.6.2 Konfiguratschoon vun de Maandsansicht
- 8.7 Johrsansicht
  - 8.7.1 Tafellspalten konfigurieren
  - 8.7.2 Tafell sorteern
  - 8.7.3 Textsöök
  - 8.7.4 Wegmakmodus
  - 8.7.5 Översichtskort
- 8.8 Toföügen vun en Öveneenheit
  - 8.8.1 Utföhrt Öven hochladen
  - 8.8.2 Öven anleggen
- 8.9 Miste Öveneenheiten
- 8.10 Indikatschoon vun Lieden un Blessuur

## 9. Övenplanung

- 9.1 Verstreken Öven bekreftigen oder deckeln
- 9.2 Övenvörlagen
- 9.3 Afschnitten
  - 9.3.1 Intervalle erstellen
  - 9.3.2 Vördefinierte Weerde indragen

## 10. Vörlagen

- 10.1 Neeberechnung vun de Zielweerde
- 10.2 Övenvörlagen erstellen un verwalten
- 10.3 Anwendung vun Övenvörlagen

## 11. Övento hoopfaten

### 11.1 Streek

11.1.1 Bahnen un Bahnlänge

11.1.2 Anstieg un Afstieg

11.1.3 Stiegungskategorie

### 11.2 Duur

### 11.3 Split

11.3.1 Negative Split

11.3.2 Positive Split

11.3.3 Identische Split

### 11.4 Opwand

### 11.5 Stärkverdelung

### 11.6 Kalorien

### 11.7 Schritten, Pedaltreden un Töög

### 11.8 Loopaktivität ahn Gahn anwiesen

## 12. Övenattribute

### 12.1 Spaßfaktor

### 12.2 Föhlte Anstrengung

### 12.3 Utröstung

### 12.4 Blessuren & Lieden

## 13. Leistungsweerde

### 13.1 Snellheit - Pace oder Tempo?

13.1.1 Pace/Tempo ut Streek

13.1.2 Pace/Tempo ut Snellheit

13.1.3 Höögdenkorrigeerten Pace

### 13.2 Leistung / Watt

13.2.1 Spezifische Leistung - Watt/kg

13.2.2 Föhlte Leistung

### 13.3 Hartslag

13.3.1 Föhlte Hartslag

### 13.4 Prozentweerde vun de Kapaziteit

### 13.5 Aademfrequenz

### 13.6 Suerstoffsättigung

### 13.7 Gesamt-Hämoglobin

## 14. Dynamikweerde

### 14.1 Kadenz

14.1.1 Staptakt bi't Lopen

14.1.2 Traptakt bi't Fietsen

14.1.3 Toogtakt bi't Swömmen

### 14.2 Amplitude

14.2.1 Stapplänge

14.2.2 Traplänge

14.2.3 Tooglänge

### 14.3 Dynamiken bi't Lopen

- 14.3.1 Bodenkontaktied
- 14.3.2 Balance vun de Bodenkontaktied
- 14.3.3 Fluchtied
- 14.3.4 Been-Federsteifigkeit (Leg Spring Stiffness)
- 14.3.5 Vertikale Oszillation
- 14.3.6 Vertikalet Verhöltnis
- 14.3.7 Körperelastizität
- 14.4 Dynamiken bi't Fietsen
  - 14.4.1 Pedalmiddenversatz (Platform Center Offset)
  - 14.4.2 Links-Rechts-Balance (Left Right Balance)
  - 14.4.3 Leistungs-Phase (Power Phase)
  - 14.4.4 Leistungsspitzen-Phase (Peak Power Phase)
  - 14.4.5 Dreimomenteffektivität (Tourque Effectiveness)
  - 14.4.6 Pedallooproh (Pedal Smoothness)

## 15. Verloopskurv

- 15.1 Modifikatoren
  - 15.1.1 Primären Weert
  - 15.1.2 Afschnitten
  - 15.1.3 Stufen
  - 15.1.4 Zoom
- 15.2 Diagramminstellungen
  - 15.2.1 Diagrammhöögde
  - 15.2.2 Synchronisation
  - 15.2.3 Achsenindikator
  - 15.2.4 Pausen
  - 15.2.5 Gahnphasen
- 15.3 Serien-Einstellungen
  - 15.3.1 Ünner-/Bövergrenz
  - 15.3.2 Vereenfachen

## 16. Koort

- 16.1 Stärk
- 16.2 Afschnittsmarkeering

## 17. Afschnitten

- 17.1 Afschnitt markeern
- 17.2 Effizienzweerde vun Tempoafsnitten
- 17.3 Sorteern
- 17.4 Afschnittsweerde in't Verloopskurv ankieken

## 18. Höögendaten un Stiegungsverdelung

- 18.1 Höögenbetrokene Metriken
  - 18.1.1 Gipfelstieung
  - 18.1.2 Gipfelhöögde
  - 18.1.3 Minimale Höögde
  - 18.1.4 Höögdenünnerscheed
  - 18.1.5 Stieungsvariabilität

18.1.6 Stiegung un Gefäll

18.1.7 Stiegrate un Sinkrate

18.1.8 Fiets-Index

18.2 Genauigkeit vun de Höögdenmeten

## 19. Kapaziteetsanwieser un Effizienzanwieser

19.1 Hartslag-Pace-Faktor

19.2 Hartslag-Leistung-Faktor

19.3 Pace-Leistung-Index

19.4 "Form Power"-Index

19.5 Running Effectiveness

19.6 VO<sub>2</sub>max

19.7 Relativer VO<sub>2</sub>max

19.8 Swömm-Effizienzindex

## 20. Leistungskurv un maximale Döörschnittsweerde

20.1 Övenoord ermiddeln

20.2 Maximale Hartslag, FTPa oder FTP annähern

20.3 Fehlerhafte Weerde entfernen

## 21. Streckentieden

21.1 Hülprieket

21.1.1 Tipp bi Streekafwiegung

21.1.2 Mien Rekord warrt nich ankeken

21.1.3 Fehlerhafte Weerde entfernen

## 22. Proprietäre Daten

22.1 Proprietären VO<sub>2</sub>max wikt af

## 23. Üngeven un Wetter

## 24. Wedstrietresultaten

24.1 Offizielle Streek

24.2 Offizielle Tied

24.3 Platzeering

24.3.1 Relativplatzeering

24.4 Öllersklassenverglük

24.4.1 Leistungsgraad na Johrgangbesttied

24.4.2 Tied in't leistungsstärkste Öller

24.4.3 Tied in't hüüdige Öller

24.5 Wedstriet-VO<sub>2</sub>max

## 25. Sülvst defineerte Feller

25.1 Regelsatz

25.2 Tosamenfaten

25.3 Metriken un Weerde vun en Öven

## 25.4 Serien vun en Öven

## 26. Tosamenfatenkurv

## 27. Verhältniskurv

### 27.1 Effiziente Aktivitäten finnen

## 28. Körperweerten

### 28.1 Rohpuls

### 28.2 Dynamischen Rohepuls

### 28.3 Dynamischen Maximalpuls

### 28.4 Körpergrööt

### 28.5 Water, Fett un Muskeln

## 29. Blessuuren un Lieden

### 29.1 Blessuurverloop

## 30. Utröstung

### 30.1 Utsorteern

### 30.2 Standardutröstung

## 31. Övenmeester

### 31.1 Övenmeesterschop

### 31.2 As Athleet oder Athletin en Övenmeester anfragen

## 32. Öffentlich Övenmeesterprofil

### 32.1 Angaven

#### 32.1.1 Optionale Daten

#### 32.1.2 Backlinks

#### 32.1.3 Sportoorten

### 32.2 Aktiveern oder Deanmaaken

### 32.3 Profil as Övenplaanautoren-Referenz

### 32.4 Badge to'n Inbetten

## 33. Övenplääne

### 33.1 Anwenden vun en Övenplaan

#### 33.1.1 Automatische Stärkenanpassung an den Anwender

#### 33.1.2 Startdatum

#### 33.1.3 Enddatum

#### 33.1.4 Simultane Mehrfachanwendung

#### 33.1.5 Övenplaaananwendung trüchgängig maken

### 33.2 Erstellen vun en Övenplaan

#### 33.2.1 Leistungsklassen

#### 33.2.2 Zonentypen

#### 33.2.3 Övenphasen

#### 33.2.4 Lizenz

- 33.3 Planungskalenner
- 33.4 Stufen & Kapaziteit
- 33.5 Inbetten un Delen

## 34. Övenplään verköpen

- 34.1 Övenplaanvertrieb
  - 34.1.1 Wokeen dröff Övenplöön verkopen?
  - 34.1.2 Öffentliche Övenplaanliet
  - 34.1.3 Inbedden in de egene Websied
- 34.2 Koopvorgang
  - 34.2.1 Betahlafloop
  - 34.2.2 Köper-Testphase un Reken
- 34.3 Verkoopsinstellungen vun en Övenplaan
  - 34.3.1 Pries
  - 34.3.2 Währung
  - 34.3.3 Anwendborkeit op Personen
  - 34.3.4 Vorschau-Tietruum
- 34.4 Verköperkonto
  - 34.4.1 Personenbetrocken Angaven
  - 34.4.2 Umsatzsteuer
  - 34.4.3 PayPal
  - 34.4.4 Kontakteerborkeit
- 34.5 Verköpe verwalten
  - 34.5.1 Översicht vun verkoffte Plöön
  - 34.5.2 Verkoopsstatus
  - 34.5.3 Reken
  - 34.5.4 Torüchgave vun en Övenplaan
- 34.6 Geböhren

## 35. Künstliche Intelligenz un MCP

- 35.1 Kontrolle un Datenschutz
- 35.2 Ünnerstütte KI-Plattformen
  - 35.2.1 Anleitungen to'n Verbinnen vun enige populäre KI-Plattformen in de Tredict FAQ
- 35.3 Komplexität un Kontextfinster
- 35.4 Prompts
- 35.5 Tools

# 1. Inföhrung

Hartlich Willkamen! Schön, dat Du Di för Tredict interesseerst.

Mit dit Handbook kannst Du in de velen Möglichkeiten vun de Software indüken.

Tredict is en ümfangrieke Plattform för dat Övenplanen un de Öven-Utwerten in den Utduursport un siet 2020 online. De Plattform is för enkle Athleeten genauso geeignet, as för Övenmeester, de anner Athleeten öövt oder grötere Ünnernehmen, de einfach ehr Övenplöön verdriewen möcht. As brukerfrüntlich Övendagbook, as mächtige Öven-Utwertungsoftware oder flexibel Vorutplanungstool verwendet, deckt Tredict en breed Spektrum an Einsatzmöglichkeiten af.

In Düütschland entwickelt, is Tredict besünners op Datenschutz bedacht, herstellerunabhängig, DSGVO-konform un kummt ahn Tracking ut.

Tredict is en sogenannte Webapplikatschoon un beed veelsietige Planungs- un Utwertungsmöglichkeiten, för Löpers, Rennfietser, Swemmers un Triathleeten, de bewusst över de Möglichkeit vun manche annere Plattformen ruutgeiht. An meisten Spaß maakt Tredict an en groten Monitor, da prinzipbedingt Kurven un Tafellen so beter darstellt warrn köönt. Trotzdem kannst Du Tredict natürlich problemlos op en Tablet oder Mobiltelefon bruken. De App is "responsive" entwickelt un passt sik automatisch an Dien Billschirmgröße an. Roop Tredict in Dien Webbrowser op un mak di einfach en Koppeling op den Billschirm vun Dien Mobiltelefon. In den Google Play Store oder Apple App Store warrst Du Tredict absichtlich nich finnen. Tredict is en egenständige WebApp, unabhängig un will sik nich vun de strikten Bedingungen vun de Stores beeinflussen laten.

Indem Du Dien Övenoptekengerät, t.B. Dien Loopuhr oder Dien Fietscomputer, mit Tredict verbinnst, kannst Du Öveneenheiten för dat Gerät planen un utföhrte Aktivitäten automatisch na Tredict hochladen. De Liest vun ünnerstütte Geräte un Herstellers finnst Du in de FAQ.

[Fraag un Antwoorden](https://www.tredict.com/nds/faq/) [https://www.tredict.com/nds/faq/]

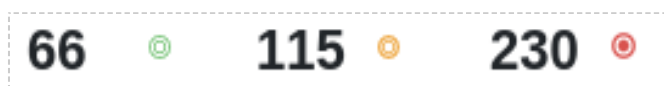
In den Changelog warrt all Änderungen un Neerungen an de Applikatschoon fasthoolen. Dor finnst Du buten dat en RSS-Feed, den Du abonnieren kannst.

[Changelog](https://www.tredict.com/nds/changelog/) [https://www.tredict.com/nds/changelog/]

## 2. Opwand

De Opwand is een vun de Angelpunkten vun de akkurate Övenplanung un Formbestimmung in Tredict un kann ut 3 verschedene Ingangsweerde - Wattleistung, Hartslag un Snellheit - berekent warrn. Weddertom is de errekte Opwand, de Ingangweert för Dien Formkurve un op en Tosamenspeel mit even disse Formkurve bedacht. Wieders signaliseert de Opwandsbedrag op en Blick, wo opwändig en Aktivität weer. Tosammenfassend kannst Du later över en bestimmten Tietruum in de Utwertung un ok de Formkurve navolltrecken, ob de Opwände steigert oder senkt worrn sünd un Dien wiederet Öven oder dat vun en Athleeten entsprekend anpassen.

De Tredict-Opwand beed en hoge Konfigureerborkeit mit gliektietig hoge Utsaagkraft.



Kennzeichnung vun en nedrigen, moderaten un hogen Opwand.

### 2.1 Mehrfach afsichert Opwandsberechnung

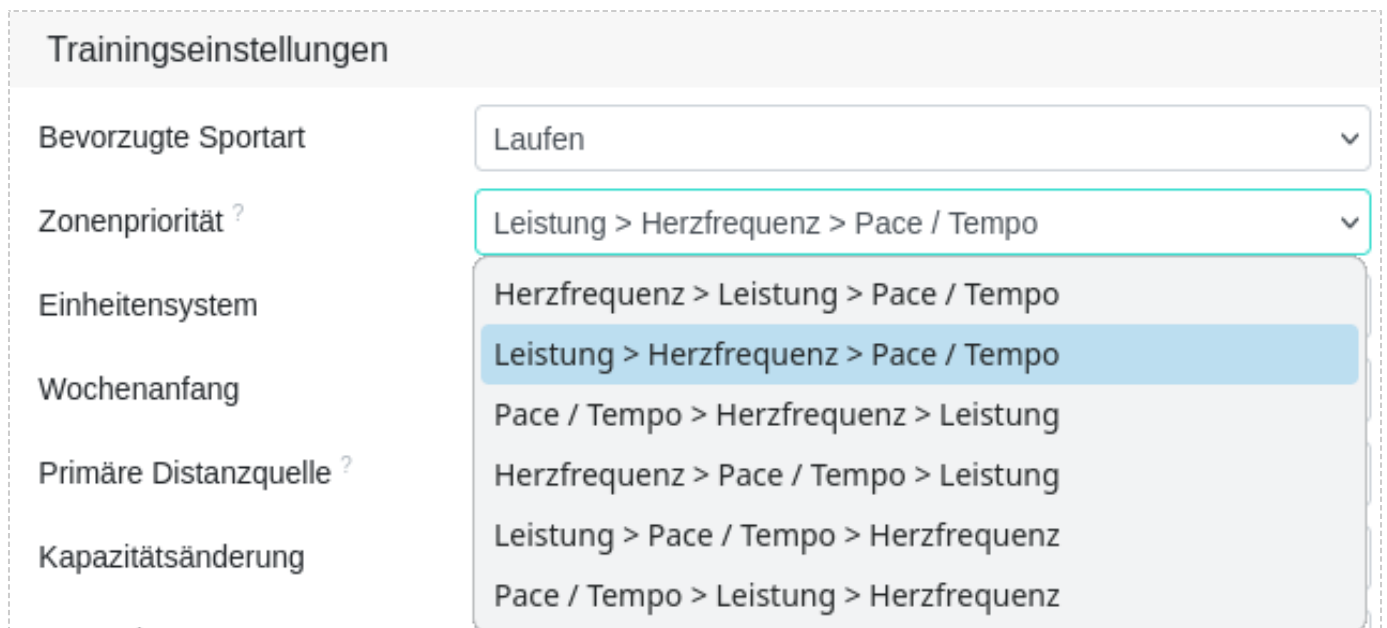
De Opwandsberechnung is in Tredict mehrfach afsichert utleggt. Grundsätzlich berekent Tredict den Opwand ut 3 verschedene Datenquellen. Dorbi warrt, in de vun Di instellte Reegenfölg, op de Tietserien torüchgrepen, de Dien Gerät optekent.

- Wattleistung
- Hartslag
- Snellheit

Egal ut welke Quell de Opwand berekent worrn is, de Opwand ut Wattleistung, Hartslag oder Snellheit schüllt in de Theorie annähernd glik sien. De togrundliegenden Berechnungen sünd op Verglieksborkeit afstimmt, schließlich is de Opwand, egal ut welchen Zonentyp berekent, de Ingangweert för Dien Formkurve. Dorto bruukst Du allerdings korrekt instellte Kapaziteetsweerde un en Zonentyp övergriependet Zonenmodell, dat op den aktuellsten Stand is. In de Praxis is dit meistens nich relevant, da een sik faken för en Zonentyp entscheed, t.B. "Lopen na Hartslag".

## 2.1.1 Stufenprioriteetskeed

Legg in de allgemeinen Instellungen fast, welke Stufenprioriteetskeed Du bevorzugst. Wenn Du mit en Leistungsmessgerät ünnerwegens büst, denn könntst Du de Stufenprioriteetskeed op 'Wattleistung -> Hartslag -> Snellheit' instellen. Falls de Wattleistung nu ut en bestimmten Grund doch nich verfügbor is, wartt de Opwand ut den nächsten Zonentyp, de Hartslag, berekent.



| Trainingseinstellungen  |  |
|-------------------------|--|
| Bevorzugte Sportart     | Laufen                                 |
| Zonenpriorität ?        | Leistung > Herzfrequenz > Pace / Tempo |
| Einheitensystem         | Herzfrequenz > Leistung > Pace / Tempo |
| Wochenanfang            | Leistung > Herzfrequenz > Pace / Tempo |
| Primäre Distanzquelle ? | Pace / Tempo > Herzfrequenz > Leistung |
| Kapazitätsänderung      | Herzfrequenz > Pace / Tempo > Leistung |
|                         | Leistung > Pace / Tempo > Herzfrequenz |
|                         | Pace / Tempo > Leistung > Herzfrequenz |

In de Instellungen lett sik de Stufenprioriteetskeed fastleggen.

## 2.2 Opwandsfaktoren

De Opwand vun en Aktivität wartt vun 4 Faktoren beeinflutt.

- Aktive Duur - Je länger de Aktivität, desto höher de Opwand.
- Een vun de 3 Leistungsweerde - Hartslag, Wattleistung oder Snellheit.
- Zonenintensität - En höheren Intensitätsbereich verorsaakt en höheren Opwand bi glieke Tied.
- Kapaziteet - Maximale Hartslag, FTP, FTPa

Tosamenfassend lett sik also seggen:

Je länger de Aktivität, desto höher wartt de Opwand. Je intensiver de Aktivität, desto höher wartt ok de Opwand. En lange un intensive Aktivität, t.B. en Halbmarathon-Wedstriet, verorsaakt also en ganz hogen Opwand.

### Herzfrequenzzonen<sup>?</sup> ♥ bpm

| Bezeichnung | Von | Bis | Intensität |
|-------------|-----|-----|------------|
| Leicht      | 0   | 145 | niedrig    |
| Moderat     | 146 | 161 | moderat    |
| Intensiv    | 162 | ∞   | hoch       |

- Zone entfernen
+ Zone hinzufügen

< >
06. Mär. 2024 18:52:15 \* Revision ▾
Speichern

De Stärken in de Zoneninstellungen speelt en Roll för de Opwandshööchte.

## 2.2.1 Opwandsopteeknung

### Sekundliche Opwände bi utföhrte Aktivitäten

Dien Optekengerät tekent de Tietserien in't Sekundenintervall op. Tredict berekent so to jede Sekund en "Mikroopwand", kiek sik an dissen Tietafschnitt den aktuellen Ingangweert an, t.B. 180 Watt, erreket en Basisopwand un multiplizeert dissen nochmols mit en Stärkfaktor. De Stärkfaktor ergifft sik indirekt dör Dien Zoneninstellungen. Wenn de Ingangweert in en Zonenberiek mit hoge Stärk fällt, is de Faktor entsprekend höger.

**De Mikroopwände warrt över den Tietruum vun de Aktivität summeert, worvun sik de Gesamtopwand vun de Aktivität bildet.**

### Opwand vun plante Öven ut de Afschnitten

De Opwand vun plante strukturierte Workouts berekent sik woors nich ut de sekundlichen Daten, aver na dat sülvige Prinzip ut de planten Afschnitten. Dat grippt hier ok de Stufenprioriteetskeed. Falls en strukturiert Workout 2 verschedene Zonentypen in de Afschnitten afbildt, t.B. en Afschnitt na Hartslag un en Afschnitt na Snellheit, denn warrt de Opwand blots ut den Hartslag-Afschnitt berekent, wenn de Hartslag prioriseert is. Dat is dorüm möglich, bi Afschnitten de mit "Zielweert" arbeiten, de Zielweerde för all Zonentypen gliektietig intodragen, so dat de Opwand akkurat berekent warrn kann.

## 2.2.2 Kapaziteetsbereek

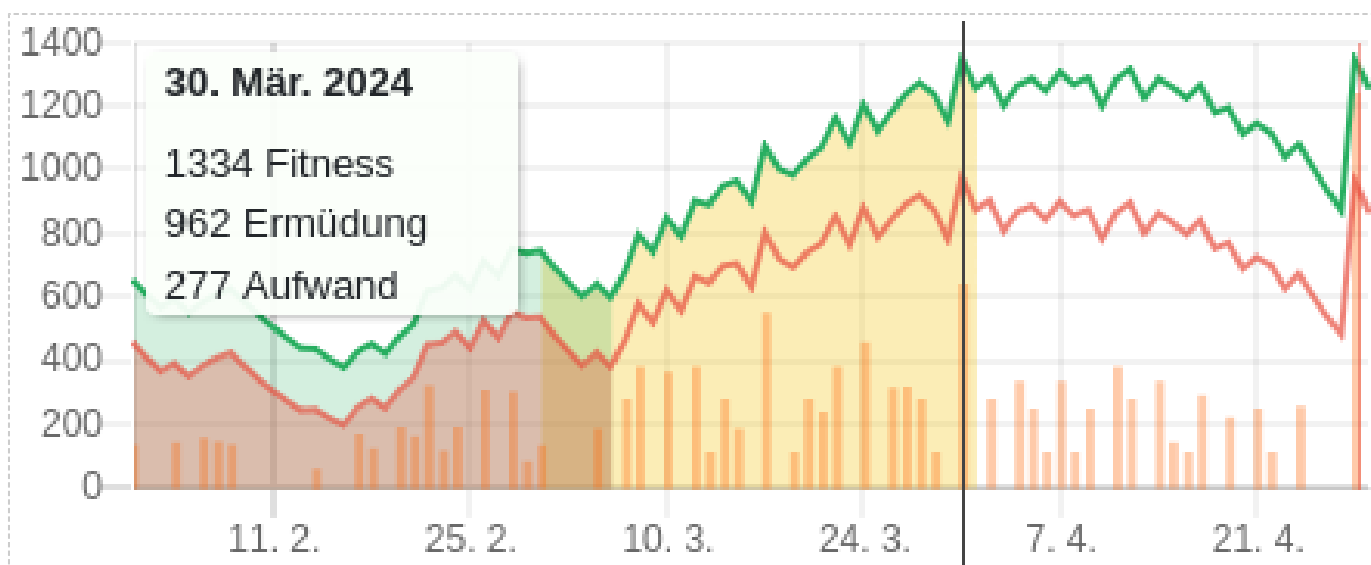
Bi de Bereknung vun den Aufwand speelt buten dat ok Dien vorhandene Kapaziteit en Roll. För de Wattleistung warrt de FTP mit in de Bereknung integreert, för de Snellheit de FTPa un för de Hartslag de Beriek twüschen Rohepuls un maximale Hartslag.

**För en akkurate Aufwandsbereknung is dat wichtig, dat Du Dien Kapaziteetsweerde kennst.**

De Kapaziteetsweerde "maximale Hartslag" oder den "FTP bzw. FTPa" kannst Du dör Bearbeiten oder Tofoögen vun en nee Kapaziteetsstänn ünner "Stufen & Kapaziteit" angeven.

## 2.2.3 Geschlechterspezifischen Aufwand

Bi weibliche Athleeten warrt de bereknete Aufwand automatisch üm 20% anhoven. De Anheevung ergiff sik ut den Verglieks vun de Weltklasse-Listen in de Lichtathletik. Ahn dissen geschlechterspezifischen Korrekturfaktor wöör sik de Formkurve nich korrekt verholn.













Anwies vun den däglichen Aufwand in de Formkurve dör orange Balken.

## 2.3 Manuelle Aufwandskorrekturfaktoren

Tredict beed Di de Möglichkeit för enkelte Sportoorten en manuellen Korrekturfaktor to setten. So is in de Regel dat Lopen op dat Loopband dör mangelhafte Luftköhlung düütlich anstrengender as dat Lopen in de Natuur. Hier hett Tredict den Korrekturfaktor al op 1,05 vorinstellt. Du finnst de Korrekturfaktoren ünner de Einstellungen för "Stufen & Kapaziteit".

Verwend disse Funkschon bitte mit Vörsicht. In de Regel bruukt hier keen Instellungen vörnahmen wann.

| Aufwandsfaktoren  |                       |             |   |
|---|-----------------------|-------------|---|
|    | Bahntraining          | 1           | <input type="range" value="1"/>               |
|    | Hindernislauf         | 1           | <input type="range" value="1"/>               |
|    | Lauf                  | 1           | <input type="range" value="1"/>               |
|   | Lauf auf dem Laufband | <b>1,05</b> | <input type="range" value="1.05"/> 140 -> 147 |
|  | Lauf-ABC              | 1           | <input type="range" value="1"/>               |
|  | Orientierungslauf     | 1           | <input type="range" value="1"/>               |
|  | Straßenlauf           | 1           | <input type="range" value="1"/>               |
|  | Trailrun              | 1           | <input type="range" value="1"/>               |
|  | Virtueller Lauf       | <b>1,05</b> | <input type="range" value="1.05"/> 140 -> 147 |
|  | Übergang              | 1           | <input type="range" value="1"/>               |

Manuelle Aufwandskorrekturfaktoren för dat Lopen.

## 2.4 Vergleichbarkeit mit andere Plattformen

De Tredict-Opwand hett enige erwiederte, in disse Kategorie beschrevene, Eigenschaften, de en Vergleichen mit andere Opwandskenngroößen, as den TSS® vun TrainingPeaks oder den Strava-Opwand, nich sinnvull erschienen laat. Bi en Angliek vun den Opwand an andere Plattformen, wöör de Tredict-Opwand sien besünnere Utsaagkraft, de t.B. hoge Stärken oder de Geschlechterspezifität mit inbetreckt, verleern.

En Opwand, egal welke Plattform, is jümmer en relativer Weert, de blots in sik vergleichbar is, so lang de Berechnungsgrundlagen de Glieken sünd. So kannst Du sülvstverständlich den Tredict-Opwand mit andere Tredict-Athleeten verglieken.

Wichtig is, dat Du as Athleet oder as Trainer, en Gefühl för dissen relativen Weert kriggst, so dat Du em mit sik sülvst verglieken kannst.

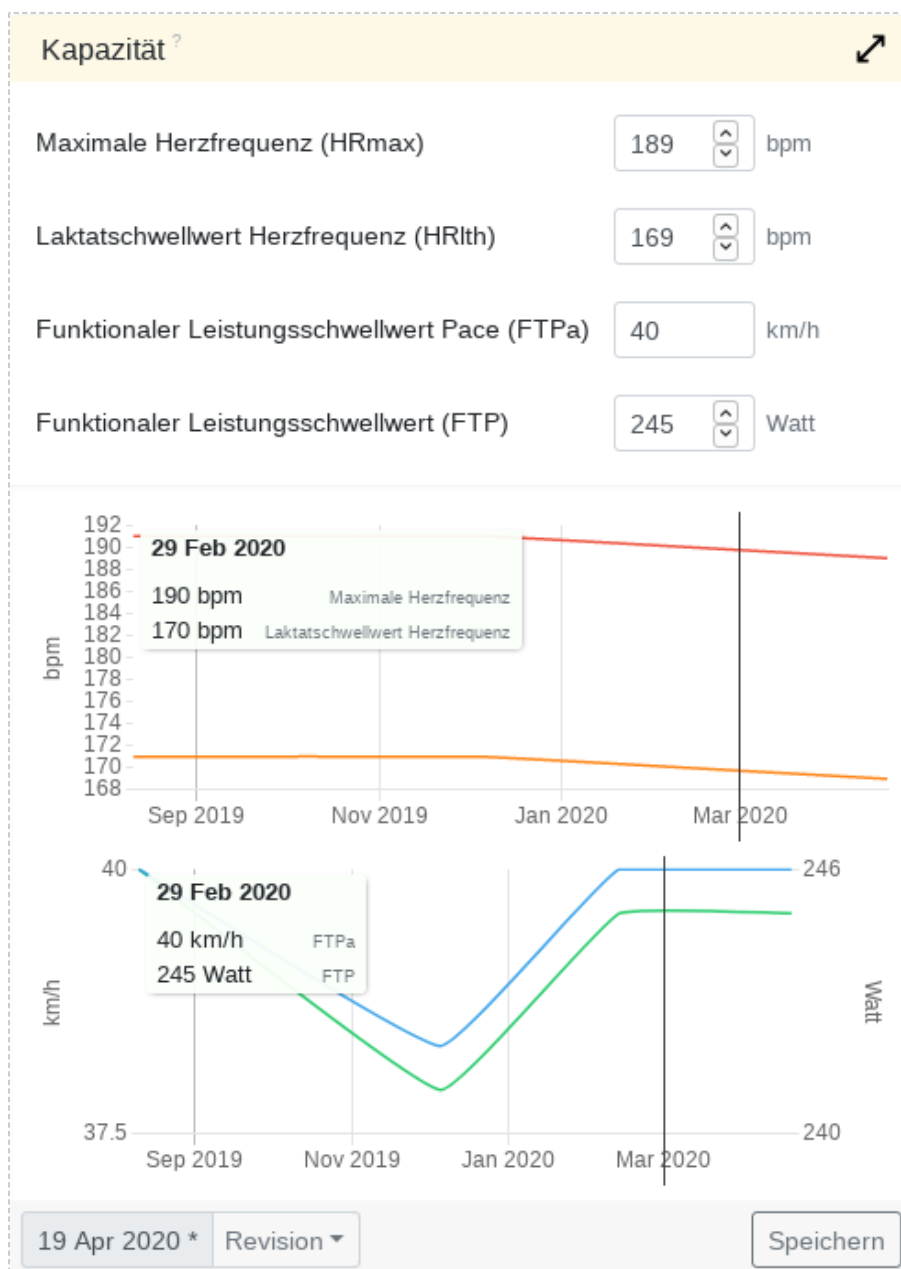
### 2.4.1 Fremdopwand mit Hülp vun brukerdefineerte Feller bereknen

Falls Du nich op den TSS® vun TrainingPeaks verzichten möchst un Du de Berechnungsformel dorto funnen hest, kannst Du ünner "Einstellungen" -> "Brukerdefineerte Feller" de entsprechende Formel inprogrammeern. Dat anleggte brukerdefineerte Feld warrt denn an all Aktivitäten anwiest un verschiebt in de Utwertung. Tredict is sülvstverständlich nich verantwortlich för dat Anleggen vun Dien brukerdefineerte Feller, welke ok nich op de Tredict-Servers berekent warrt.

## 3. Kapaziteit

Maximale Hartslag, Funktionaler Leistungsschwellweert (FTP) un Funktionaler Leistungsschwellweert Pace (FTP<sub>a</sub>) sünd Kapaziteetsweerde, de maßgevligh de Inordnung vun Dien Övensnellheit, de Opwandsbereknung un Dien Zonenmodell beeinflusst un vun Tiet to Tiet reevalueert warrn schüllt.

Ahn realistisch instellte Kapaziteetsweerde warrt Tredict keen korrekten Opwände bereknen könen. Du bruukst sülvstverständlich blots de Kapaziteetsweerde anpassen, na de Du ok öven möchst. Wenn Du t.B. blots na Hartslag övst, denn is dat utrikend, wenn Du den HR<sub>max</sub> entsprekend korrekt instellt hest.



Körperleistung für dat Fietsen

## 3.1 Kapaziteetsweerde

### 3.1.1 Maximale Hartslag

De maximale Hartslag bildet tohoop mit den Rohpuls de Hartslagkapazität un is Grundlaag för de Opwandsbereknung na Hartslag.

Na Hartslag to öven, is en wied verbreedete un erfolgriekede Methode un een erreikt mit relativ wenig Equipment goode Ergebnisse. Vele Leistungsindikatoren, de ut Puls un Snellheit bildet warrt, steiht Di mit disse Methode to Verfügung.

### 3.1.2 Laktatswellweert Hartslag

De "Laktatswellweert ut de Hartslag" defineert den Pulsbereich, bi den de Suerstoffverweertung vun den Körper graad noch utrekt, um den Suerstoffverbruuk uttogliken.

Böven den Laktatswellweert beginnt de anaerobe Belastungsbereich, bi den sik dörch suerstoffarme Energiegewinnung vermehrt Laktat bildet. De Laktatswellweert warrt ook oft as aerob-anaerobe Schwell betekent.

### 3.1.3 Funktionaler Leistungsschwellweert Pace/Tempo (FTP<sub>a</sub>)

Dien FTP<sub>a</sub> is Grundlaag för de Opwandsbereknung na Snellheit.

Um na Snellheit to öven, bruukst Du en Snelligheidsmeter, t.B. en GPS-Uhr. Dat Öven mit den FTP<sub>a</sub> is universell insettbor, da keen Pulsgurt oder Leistungsmeter benödigt warrt. Op de anner Sied is dat Öven na FTP<sub>a</sub> nich so akkurat un vele erwiederte Indikatoren, de den Puls oder de Wattleistung mit inbetrecken, steiht nich to Verfügung.

### 3.1.4 Funktionaler Leistungsschwellweert (FTP)

Dien FTP is Grundlaag för de Opwandsbereknung na Leistung (Watt).

Dat Öven na Wattleistung is besünners in den Beriek vun dat Fietsen beleevt, hett sik aver ok dör de stiegungs- un gefällunabhängige Meting en Platz bi Löpers sichert. Na Wattleistung to öven, föhrt in de Regel to en betere Indelung vun Dien Kräfte.

## 3.2 Weerde ermiddelen

De Ermiddlung vun de maximale Hartslag, den FTPa un den FTP erfolgt entweder anhand vun en bannig anstrengenden Wedstriet vun passende Längde oder speziell dorför entwurpene Testlöpe, de dat in vele Varianten givt.

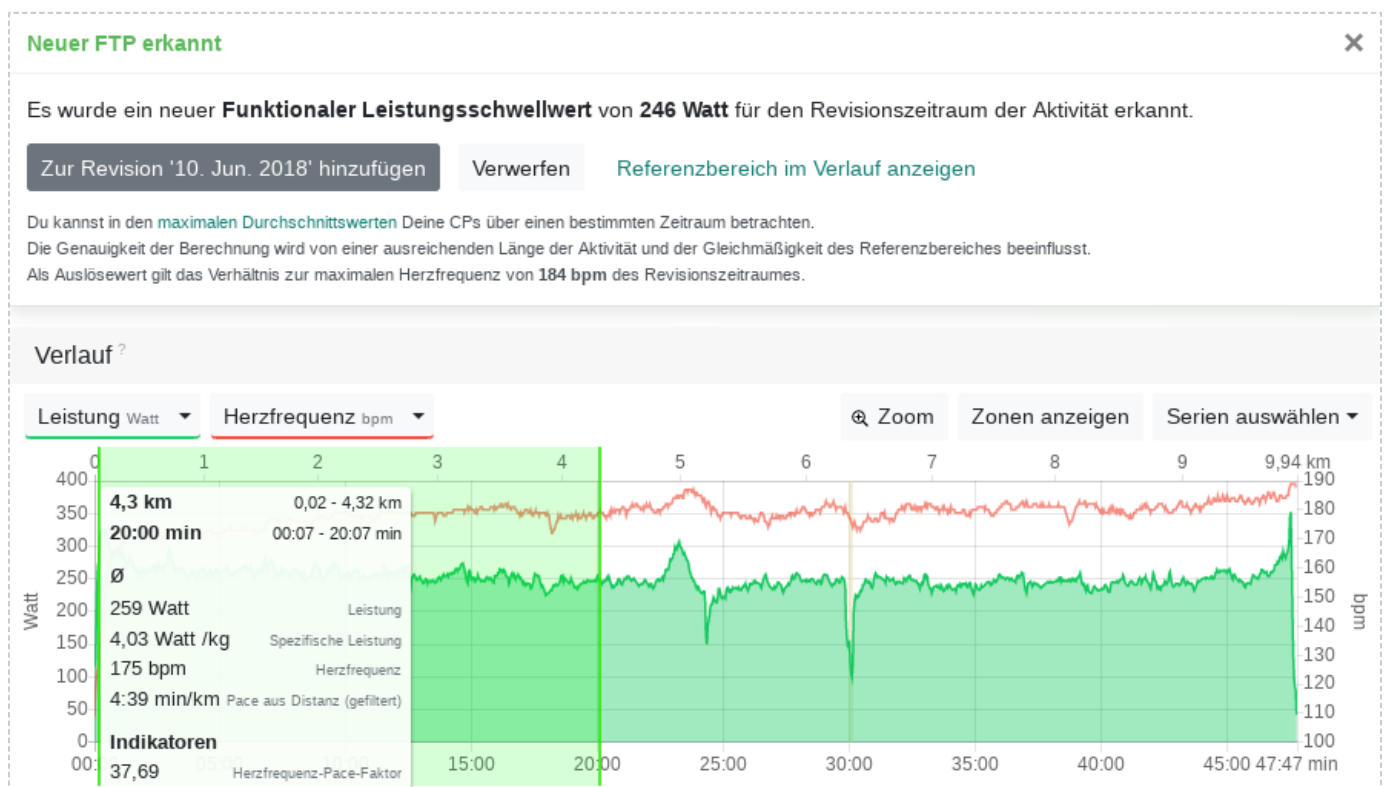
In de Rekorden-Översicht vun de Utwertung kannst Du Di as Hölp disse Maximalweerde för en bestimmten Tiedruum anwiesen laten.

### 3.2.1 Automatische Bestimmung ut Intensiveenheiten

Tredict kann de Kapaziteetsweerde, as HRmax, FTP un FTPa automatisch bestimmen, wenn Du dorto geeignete Öven utführt hest.

Wenn Du Öveneenheiten utführst, de genoeg intensiv utführt worrn sünd, denn wartt de automatische Bestimmung vun Kapaziteetsweerde anmaakt. In de Detailansicht vun dat utführte Öven wartt Di denn de nee Weert to't Überdragen in en nee Kapaziteetsstänn vörslaan. De Genauigkeit vun de Bereknung wartt vun en utriekende Längde vun de Aktivität un de Gliexmätigkeit vun den Referenzbereich beeinflut.

Lees dorto den utführlichen Blogartikel: [Laktatswellweert, FTP un FTPa automatisch bestimmen](#)



Dat worrn automatisch en neen FTP in en utführte Öveneenheit markt.

### 3.2.2 FTP ut FTPa bereknen laten

Wenn de Kapaziteetskoort en Töverstav anwiest, denn kannst Du den FTP automatisch anhand vun Dien ingeven FTPa bereknen laten. Anners rüm funkschoneert dit genauso.

|  |       |  |   |
|--|-------|--|---|
| Funktionaler Leistungsschwellwert Pace (FTP <sub>a</sub> ) | 04:42 | min/km   |  |
| Funktionaler Leistungsschwellwert (FTP)                    | 247   | <br> | Watt  |

De FTP<sub>a</sub> kann anhand vun den FTP automatisch berekent warrn, wenn en Töverstav ankeken warrt.

### 3.3 Korrekturfaktor ut FTP un FTPa

FTP<sub>a</sub> un FTP staht bi Tredict in't direkte Verhältnis toenanner, ut dit wi en Korrekturfaktor berekent.

So kann Tredict bi en Wessel vun Dien Leistungsmeter de Verhältnis to öllere FTPs un Stänn bibehoolen un is wieders in de Laag, den korrekten Opwand na Leistung to meten. Dorför is dat nödig, dat Du den FTP un FTP<sub>a</sub> jümmer gliektiedig op en flache un optimale Streck reevalueert. De Wessel vun den Leistungsmeter is leider meistens mit de Ännerung vun den Weerdebereich in Vergliek to dat ole Gerät verbunnen.

## 4. Stufen

De Zonen sünd en wichtigen Bestanddeel bi de exakte Stärkestüürung vun Dien Aktivitäten.

En Zonenmodell kann beliebig veel Zonen hebben, wobi elke Zone en nedrige, moderate oder hoge Stärkestuf toornt is.

**En moderate oder hoge Stärke hett en grötere Utwirkung op de Opwandsberechnung.**

Lees dorto den Blogartikel: [Wo de Stufen den Opwand beeinflussen](https://www.tredict.com/blog/zones_and_effort/) [https://www.tredict.com/blog/zones\_and\_effort/]

Ob de Opwand ut de Hartslagzone, Leistungszone oder PACEzone utrekent warrt, kannst Du in de Einstellungen mit de Stufenprioriteet fastleggen.

Kiek dorto: [Welke Stufenprioriteetskeed is för mi de Richtige?](https://www.tredict.com/faq/which-zone-priority-chain-is-right-for-me/) [https://www.tredict.com/faq/which-zone-priority-chain-is-right-for-me/]

De Stapptaktzone oder Kadenzzone hölpt Di t.B. de Variabilität vun en Aktiviteet intoornen oder Dien Loopstil mittobstimmen.

Zonen sünd för dat Lopen, Fietsen, Swömmen un sonstige Aktiviteeten verfögar.

### 4.1 Stufenstänn

Mit en Stufenstänn kannst du dat Stufenmodell för en bestimmten Tiedruum fastleggen, ok noch nahträglich, ohne dat de Opwände un Stärkverdelungen vun vörige Öven dorunner lieden mööt.

**De Revision beeinflusst blots de Aktiviteeten, de in den Tiedruum vun dat Ständatum fällt.**

Tredict maakt Di so en granuläre Stüürung un Utwertung vun Dien Övenverloop möglich. De tiedliche Övenutwertung vun de Effizienzen un Kapaziteeten un de Stufenstänn befinn sik dorbi in en Wesselverhältnis.

För en gode Utwertung is dat dorbi nötig, Dien Zonen vun Tied to Tied to reevalueern un an Dien momentanen Fitnessstoostand antopassen. Bi elk Reevaluationszyklus erstellst Du en nee Stänn.

In de Utwertung hest Du denn tosätzlich en genau Überblick över de Stännverlöpe vun Dien Zonen.

| Leistungszonen? |     |     | ⚡ Watt     |
|-----------------|-----|-----|------------|
| Bezeichnung     | Von | Bis | Intensität |
| Sehr leicht     | 0   | 170 | niedrig    |
| Leicht          | 171 | 190 | niedrig    |
| Ausdauer        | 191 | 210 | niedrig    |
| Vermeidung I    | 211 | 222 | moderat    |
| Schwellwert     | 223 | 241 | moderat    |
| Vermeidung II   | 242 | 245 | hoch       |
| Langintervall   | 246 | 269 | hoch       |
| Intervall       | 270 | 290 | hoch       |
| Kurzintervall   | 291 | 311 | hoch       |
| Kraft           | 312 | ∞   | hoch       |

06. Apr. 2020 \*

En detailliert Leistungszonenmodell för dat Lopen

## 4.2 Zonenmodelle

En Bispeel vun en algemeen hollen Stufenmodell mit Stufennaam un Stärken (ahn individuelle Weerde):

- Nedrige Intensität - Bannig lichte Anstrengung - Lange lichte un entspannte Öven
- Nedrige Intensität - Lichte Anstrengung - Lichte un eventuell lange Öven
- Moderate Intensität - Nedrige moderate Anstrengung - Vermiedungsbereich I
- Moderate Intensität - Hoge moderate Anstrengung - Schwellweert I / Tempo I
- Hoge Intensität - Anstrengend - Schwellweert II / Tempo II
- Hoge Intensität - Fordernd - Vermiedungsbereich II
- Hoge Intensität - Bannig anstrengend - Intervallbereich

Wo sik dat Zonenmodell genau tohoopsett hängt vun vele Faktoren af.

De verwennte Övenlehr, maximale Hartschlag, Laktatschwellweert, Funktionalen Schwellweert vun Leistung un Pace sünd de wichtigsten Faktoren, de bi de Definition vun Dien Zonenmodell utschlagend sünd.

Tredict will Di nich in en bestimmte Richtung leiten, dor alle uns bekannten Modelle Ecken un Kanten hebbt un Du disse ok blots as Anhaltspunkten för Dien ganz egenes individuelles Modell nehmen schullst, welk Du mit de Tied un Erfahrung entwickeln kannst.

## 4.3 Zonenvorlagen

**Vorlagen Herzfrequenz** bpm

**5 Zonen nach Laktatschwellwert** Vorlage auswählen ▾

Deckt alle wesentlichen Zonen ab und orientiert sich am Laktatschwellwert.

Basiswert: Laktatschwellwert 155 bpm

| Bezeichnung         | Von | Bis | Intensität |
|---------------------|-----|-----|------------|
| Aktive Erholung     | 0   | 120 | niedrig    |
| Extensive Ausdauer  | 121 | 137 | niedrig    |
| Intensive Ausdauer  | 138 | 147 | moderat    |
| Laktatschwellwert   | 148 | 155 | moderat    |
| Sauerstoffkapazität | 156 | ∞   | hoch       |

[Als neue Revision hinzufügen](#)

Zonenvorlaag för de Hartslog bi't Fietsen mit den Laktatswellweert as Basisweert.

Dör verschedene Stufenvorlagen kannst Du op eenfache Aart un Wies Dien Stufenstänn befüllen.

De Weerde vun de Vörlaag warrt dör Basisweerde as Laktatswellweert, Functional Threshold Power un Maximale Hartslog defineert. Wenn sik disse Basisweerde in Dien Kapaziteet ännert, kannst Du en nee Stufenstänn över de Vörlaag anleggen.

To de Utwahl stahst eenfache Vörlagen mit 3 Stärkindelungen, aver ook komplexere Vörlagen, de en polariseerend Öven ermööglicht.

## 5. Stärkverdelung

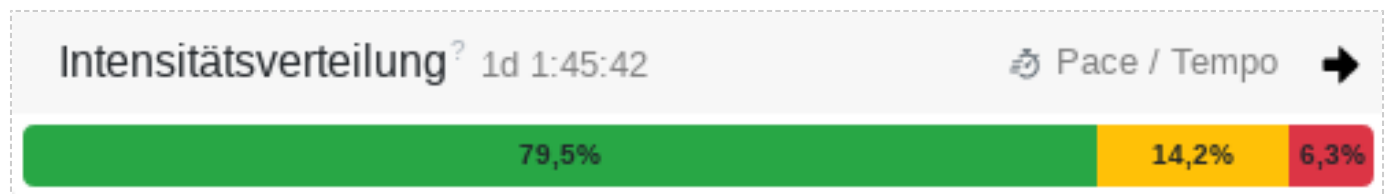
De Stärkverdelung wiest Di snell un översichtlich de Stärken vun en Öven oder en bestimmten Tiedruum.

### Ünnerscheden warrt dorbi twüschen 3 Stärkstufen - Leeg, Middel un Hoog.

De Stärkstufen ergeben sik ut de Stärkendefinitschoonen, de du för de Tiedrüm so anleggen kannst, as du se bruukst oder wat du di dor tosamendastelst.

### Mett warrt de Tied-Verdelung vun de Stärken.

De Gesamttied för den Stufenaart warrt Di in de Koortenlieste ankeken.



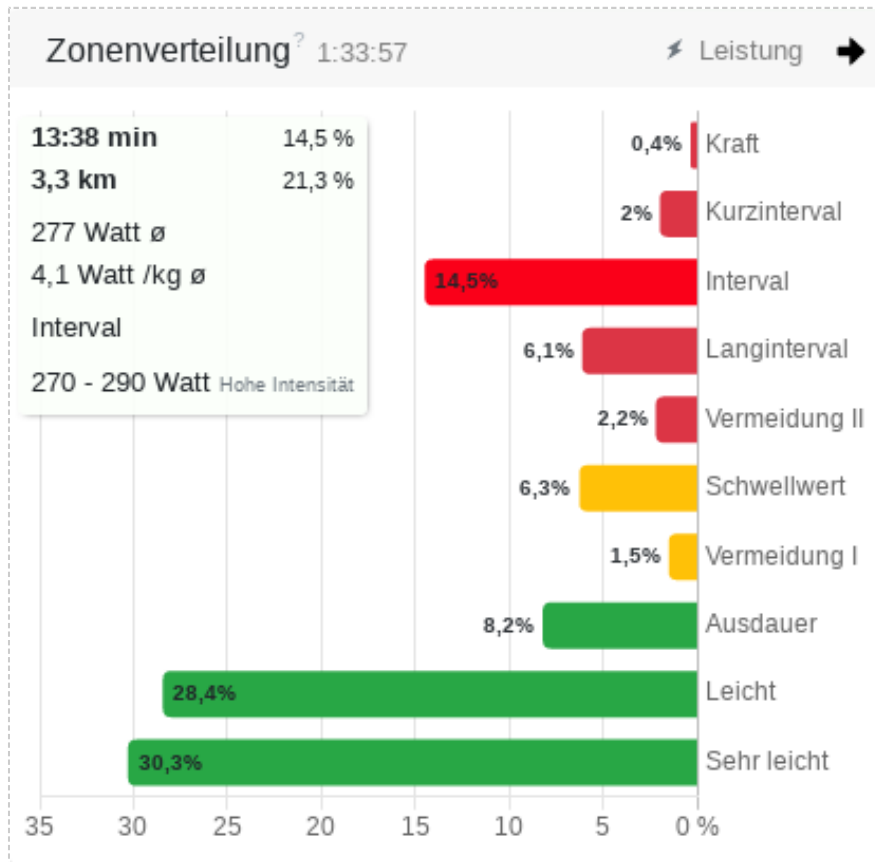
Pace-Stärkverdelung vun en Övenmaand

Dat giff veel Streit över de beste Stärkverdelung över en bestimmt Tiedruum, wenn dat dorüm geiht, de Utduur un Snellheit beter to maken.

Lut de 80/20-Methode, de ünner annerm vun Matt Fitzgerald populär maakt worrn is, schull een 80% in nedrige Stärk traineern un 20% in överwegend hoge Stärk. Tosätzlich wiest annere Quellen, dat en polariseerend Öven den besten Effekt hett, een also moderate Anstrengungen eher vermieden schull.

Wo ook jümmer bekreftigen Utnahmen de Regel un dat givt Sportlers, de mit en Öven, hööftsächlich ut lockere Tempolöpe, de besten Erfahrungen maakt. Villicht wullt Du ook eerst mal alle moderaten un hogen Övenstärke vermieden. Mit de Stärkverdelung un en gode Zoneninstellung kannst Du dit för Di rutfinnen.

## 6. Stufenverdelung



Leistungstufenverdelung vun en Intervalltraining

De Stufenverdelung is noch wat genauer as de Stärkverdelung un wiest Di, ob dat Öven as plant aflopen is, oder ob Du Di to lang in Intensitäts- un Leistungsbereiken ophollen hest, de eigentlich vermeden warrn schullen.

In de Utwertung kannst Du de Stufenverdelung över en utwählten Tiedruum ankieken. Dit kann Di bi de Nachjusteering vun Stufenstänn hölpen un Du kannst sehn, wo intensiv Du in welke Stäntiedrüm traineert hest.

Üm en genau Verdelung to kriegen, schullen de Stufenstänn in de Kategorie "Stufen & Kapaziteet" jümmer de aktuellen Kapaziteetsweerde anpasst warrn.

### 6.1 Stufenverdelung vun en Abschnitt ankieken

Indem Du in de Abschnittsansicht en Abschnitt markeerst, kannst Du Di blots de Stufenverdelung vun den utwählten Abschnitt ankieken laten.

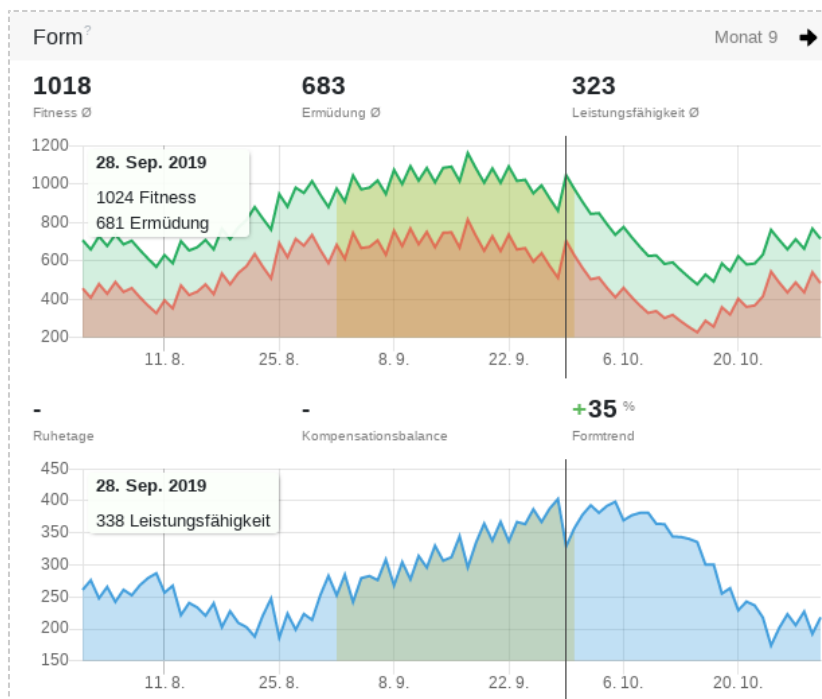
## 7. Form un Fitness

Dien Form ermiddelt sik ut Fitness, Ermüdung un Leistungsfähigkeit un folgt dorbi dat Banister-Modell.

Togrunnliggend nimmt de Ermüdung sneller af, as de Fitness, worut de Leistungsfähigkeit resulteert.

### Fitness un Ermüdung sünd en Resultat ut Dien Trainingsopwände.

De Fitness kannst Du ok as Dien Utduurkapazität betrachten, welke Du aver blots afropen kannst, wenn Du ok leistungsfähig, also erholt, büst.



Formkurv in Maandansicht mit Markeering vun den Wedstrietsdag. De Formtrend wart för den geel hinnerlecht Maand 9 berekent.

## 7.1 Form-Buusteene un Richtweerde

### 7.1.1 Fitness

Dien Fitness (Gröön) bildt sik ut den Opwand, den Du dör Dien Aktivitäten tosamenbringst. Se is also en Indikator dorför, wo veel Du in de letzten Weken un Maanden öövt hest. De Fitness fallt gliektiedig stäädig wedder af, wenn Du keen oder nich noog Opwand opbringst. Üm en hoge Fitness to erreken un to behollen, brukst Du also regelmäßig Öven.

## 7.1.2 Möödigkeit

Dien Möödigkeit (Rood) bildet sik, genauso as de Fitness, ut den Opwand de dör Dien Aktivitäten verursaakt warrt. Wenn Du in de letzte Tied veel öövt hest, denn büst Du ok starker mööd. Allerdings fallt de Möödigkeit sneller af, as de Fitness! Dör de entstahnde Lück twüschen Fitness un Möödigkeit ergivt sik denn en Kompensatschon vun de Övenreize, de Du sett hest.

## 7.1.3 Leistungsvermögen

Dien Leistungsfähigkeit (Blau) ergivt sik ut de Differenz vun Fitness un Möödigkeit. Se is en goden Indikator för Dien Kompensatschonsstatus. Wenn de Leistungsfähigkeit affallt, denn hest Du in de letzte Tied vele Övenreize sett un Dien Körper kann disse nich snell noog kompenseern. Dat kann dörchwut en Deel vun en Övenstrategie un so wullt sien. Bi en anstigende Leistungsfähigkeit, kompenseertst Du de Övenreize un Du erholst Di. En Öveneffekt sett in! En sogenannte Superkompensatschon kannst Du hier ok aflesen. Disse entsteiht, wenn Du dat schaffst en högere Leistungsfähigkeit to erlangen, as bi Dien letzte Leistungsplateau.

## 7.1.4 Utgliexbalans

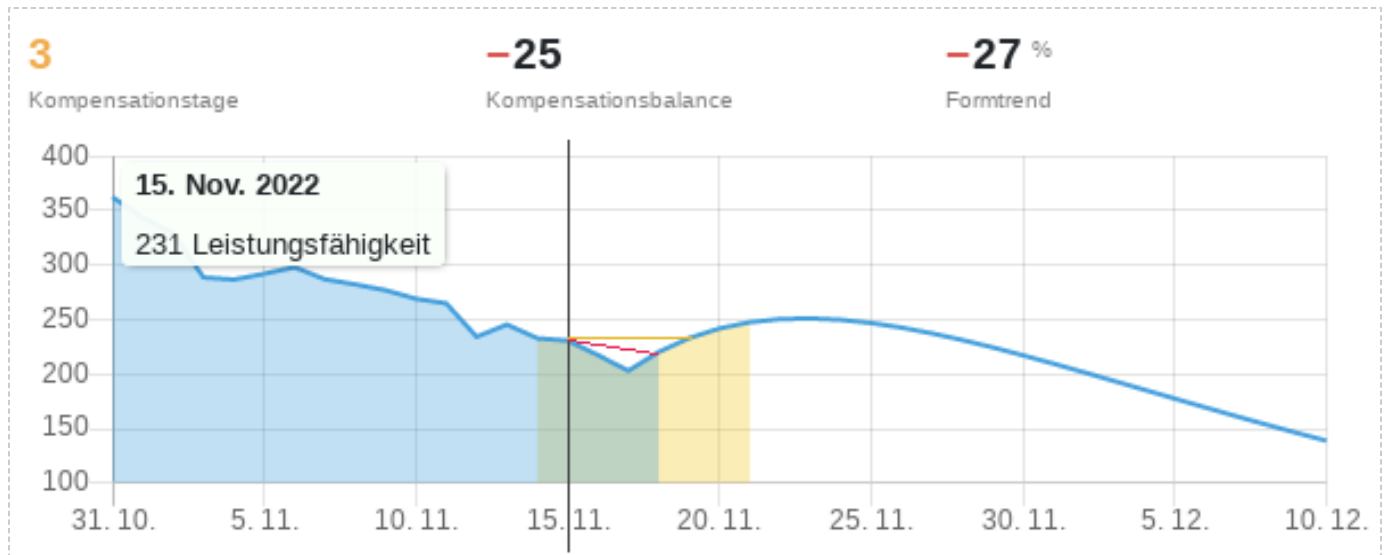
De Kompensatschonsbalance wiest Di anhand vun de Leistungsfähigkeit, wo wiet Du vun't letzte Leistungsplateau (Training peak) weg büst. En negative Kompensatschonsbalance bedüüdt, dat Du kompenseern musst üm den Stand vun de letzte Leistungsfähigkeit wedder to erlangen. En positive Kompensatschonsbalance seggt Di, dat Du Di in de Phase vun de Superkompensatschon befinnst. So is dissen Weert en hölpriecken Indikator, üm Di to wiesen, of Du Di graad erholst (kompenseertst) oder al erholt (superkompenseert) büst.

## 7.1.5 Utgliexbalansdaag

Mit de Kompensatschonsdaag kannst Du utfinnen, wo lang dat duurt, bit Du de Leistungsfähigkeit vun't letzte Leistungsplateau (Training peak) wedder erlangt hest. Dissen Weert is, in Kombinarschon mit de Kompensatschonsbalance, en hölpriecken Indikator dorför, wo Du de nächsten Öveneinheiten ansetzen kannst.

## 7.1.6 Neutralen Opwand

De Neutrale Opwand wiest Di, wo veel Opwand Du opwennen kannst, bevör Du op de Leistungsfähigkeit vun de vörige Öveneinheit afsunken büst. Dat ermööglicht Di en naue Fienstellen vun Dien nächsten Öven. So kannst Du entscheden, of Du widderhen kompenseern möchst oder starker Övenanreize settst. Dissen Weert warrt Di blots anwiest, wenn Du Di in de Superkompensatschon befinnst.



Dorstellt is hier de negative Kompensatschonsbalance (rood) un de Kompensatschonsdaag (geel).

### 7.1.7 Formtrend

De Formtrend wiest Di den Trend vun de Leistungsfähigkeit vun den in't Kurv instellten Tietruum.

#### 3-Weken-Trend

De Trendtietruum erstreckt sik torüchkiekend över 3 Weken. Also vun 21 Dagen torüch bet "vundaag". Ut all Weerde de in dissen Tietruum entholln sünd, bildet sik so de Formtrend af.

#### Tietruumtrend

Klick op den swarten Piel in de bovere rechte Eck vun de Formkort, üm den Tietruum op de utwählte Week oder den Maand vun den Kalender to setten. In de Utwertung weddertüm, is de Tieddroom dör Dien Utwahl mit de Tieddroom-Schuufregler fastleggt. Wenn Du Di in'n Plaanmodus för en Öven befinnst, denn geht de Tieddroom bit to't Datum vun dat plante Öven.

## 7.2 Balance vun dat Öven

En längere Övenphase teken sik, över den kompletten Tietruum betracht, dör en vernünftige Balance twüschen Fitness un Ermüdung ut.

Dat dröfft un schullen vörövergahnd ermüdende Övenreize sett warnn.

De Erholung is för en positiven Öveneffekt aver genauso wichtig, üm den Körper de Mööglichkeit to Superkompensation to geven.

## 7.3 Erholen richtig doseeren

Na en Öven is de Leistungsfähigkeit eerst mal afsackt, dor Du erschöppt büst.

Mit en Blick op de Rohdagen kannst Du sehn, wo faken Du slapen musst, üm de vorherige Leistungsfähigkeit wedder erreicht to hebben.

De Utgliksbalans wiest Di de genau Differenz vun de Leistungsfähigkeit dorto.

**Bi en gode Doseering vun den Övenopwand hest Du denn en betere Fitness, as vör dat Öven.**

## 7.4 Övenopwand richtig doseern

De Opwand vun en Öven beeinflut den Anstig vun de Fitness un de Erschöpfung glieker-maten.

Mit en Blick op den Neutralen Opwand kannst Du sehn, wo hoog de Opwand sien dröff, üm nich ünner de Leistungsfähigkeit vun dat vorherige Öven to kamen.

Den Neutralen Opwand kannst Du Di dorbi as Hülpsslinie vörstellen. Starke oder kombi-neerte Övenreize dröff den Neutralen Opwand aver ok stark überschrieden.

## 7.5 Goot erholt in den Wedstriet

In de letzten Weken vör en längeren Wedstriet schüllt in't Vergliks to de Hauptövenweken sowohl Fitness, as ok Leistungsfähigkeit signifikant anstiegen un de Ermüdung afsinken.

Dit kannst Du mit en Blick ut den Formtrend entnehmen.

**Dör de Övenvorutplanung kannst Du mit en Blick op de Formkurve ok de Stärk un Längde vun en Tapering doseert fastleggen.**

## 7.6 Überbelastung merkn

Falls de Leistungsfähigkeit över en längeren Tietruum afsinkt, aver de Fitness stiegt, düüdt dit op en Überbelastung hen.

## 8. Övenkalenner

Dreh- un Angelpunkt in Tredict is de Övenkalender. Disse fungeert op de een Sied as erwiedert Övenlogbook för Dien utföhrte Utduursporteinheiten un op de anner Sied as Schnittstell, üm Dien tokünftige Öveneenheiten to planen un antolegen.

För den Övenkalender kannst Du ut 3 tietliche Oplösungen utwählen. Wöchentlich, maandlich un jährlich. Jede Oplösung hett för sik en anner Granularität un en anderen Funkschoonsumfang. Mit en Klick op en Öveneenheit kummst Du bi en utföhrt Öven in de Övendetailansicht un bi en plant Öven in de entsprekende Strukturerungsansicht.

Bi en größere Billschirmoplösung finnst Du buten dat rechts neven den Kalender de Formkurve, welke mit den Övenkalender verknüpft is. Indem Du mit den Muuswieser över den Övendag föhrst, warrt Di in de Formkurve dat entsprekende Datum anwiest.

### 8.1 Navigatschoon

De beiden Piele links boven vun den Övenkalender sünd för dat Navigeern twüschen de Övenkalendersieden mit de Muus oder den Touchscreen vörsehen. En Kalendersied entsprickt Dien utwählte tietliche Oplösung.

#### 8.1.1 Datumsutwahl

Klick op den swarten Krink neven de Navigatschoonspele, üm den Datumsutwahldialog to öpnen.

#### 8.1.2 Tastaturnavigatschoon

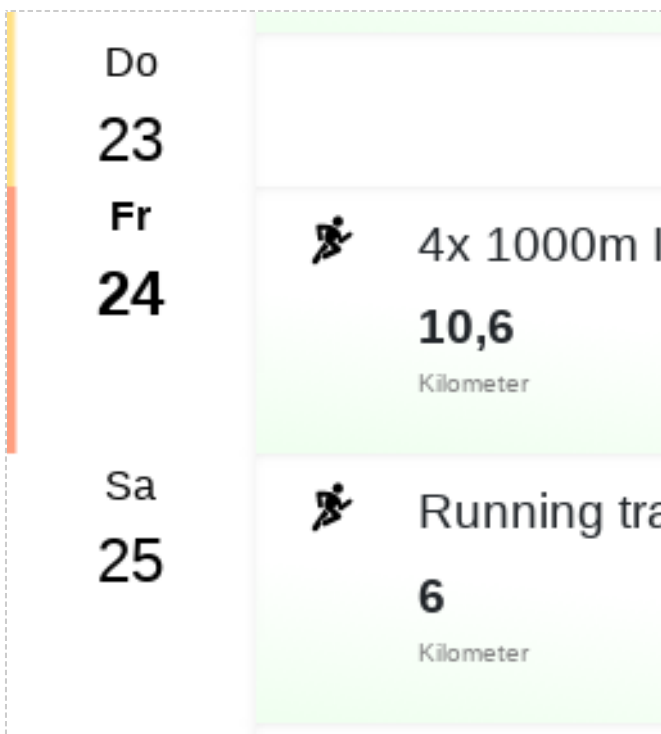
Benutt de linke un rechte Pieltast op de Tastatur, üm in den Kalender to navigeern. Mit de "Enter"-Tast kummst Du torüch na den hütigen Dag. De Tastaturnavigatschoon funkzioneert ok in de Övendetailansicht un in de Utwertung.



De Datumsutwahl öpent sik mit en Klick op den swarten Krink.

## 8.2 Indikatschoon vun "Vandaag" un vergangene Dagen

"Vergangene Dagen" sünd in den Wekenkalender an de Sied "Geel" markeert. De Dag "Vandaag" is analog mit "Orange" markeert. In de Maandsansicht sünd de Markeerungen boverhalf vun den Övendag anbracht.



De "hütige" Dag is orange markeert.

## 8.3 Kalendertosamenfating

Mit de Tosamenfating vun den Övenkalender hest Du de wichtigsten Metriken vun den aktuellen Kalenderchnitt aggregiert in'n Blick. De Weerde Övenanzahl, Kilometer, Duur un Opwand warrt summeert. Vun de Weerde Pace/Tempo, Hartschlag un Watt warrt en Dörschnitt bildet, de vun de Duur vun en Aktivität abhängig is. En 2-stündigt Öven beeinflusst de Dörschnittbildung also doppelt so veel, as en 1-stündigt Öven.

### 8.3.1 Filtern na Sportoort

Dat is möglich de Kalenderansicht na de Hooftsportoorden to filtern. Dorto höört Lopen, Fietsen, Swemmen un sonstige Sportoorden. Wenn en Sportoort utwählt wörn is, t.B. dat Lopen, warrt Di in den Kalender utslutend Loopöven anwiest. De Tosamenfating un de Stärkenverdeling bildet denn ok blots disse Filterutwahl af.

The screenshot shows a summary of training data and a list of individual training sessions. A dropdown menu is open, showing filter options for sport types.

| Zusammenfassung |           |         |                   |         |          |  |
|-----------------|-----------|---------|-------------------|---------|----------|--|
| 4               | 47,39     | 4:34:05 | +171 / -179 m     | 331     | 5:47     |  |
| Trainings       | Kilometer | Dauer   | Anstieg / Abstieg | Aufwand | min/km Ø |  |

| Trainings |  |  |                     |      |                   |                       |
|-----------|--|--|---------------------|------|-------------------|-----------------------|
| Mo        |  | Hamburg Radfahren                      | nachmittags (16:26) |      |                   |                       |
| 11        |  | 14,31                                  | 47:30               | 18,1 | +72 / -78 m       | 112 59% 169           |
|           |  | Kilometer                              | Dauer               | km/h | Anstieg / Abstieg | Herzfrequenz Ø Watt Ø |
| Di        |  | An der Bahn zurück von der Hopfenliebe | nachmittags (17:04) |      |                   |                       |
| 12        |  |  |                     |      |                   |                       |

Filter dropdown menu options:

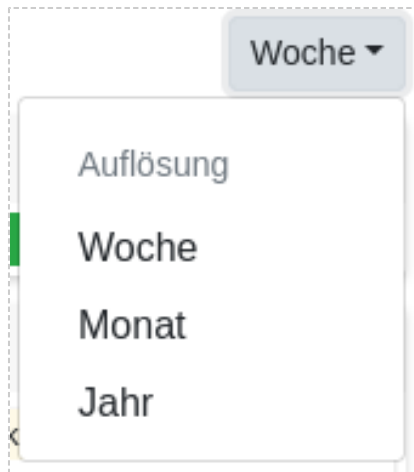
- Nach Sportart filtern
- Alle Sportarten
- Laufen
- Fahrradfahren
- Schwimmen
- Sonstiges

De Kalender kann na Sportoort filtert warrn.

De Hooftsportoorden hebbt en tohörige Farvgevegung. Lopen is grönlich, Fietsen geellich, Swemmen blöölich un Sonstiges rötlich. Wenn Du den Kalender na Sportoort filterst, warrt Di disse Sportoort farvlich indikeert.

## 8.4 Tietliche Oplösung

Mit de Utwahl vun de Kalenderoplösung kannst Du den Kalender verscheden granular betrachten un hest je na Oplösung ünnerscheidliche Funkschonen. De Wahl vun de Oplösung beeinflutt nich blots den Övenkalender direkt, sünnern ok de Stärkenverdeling un den Utschnitt in de Formkurve.



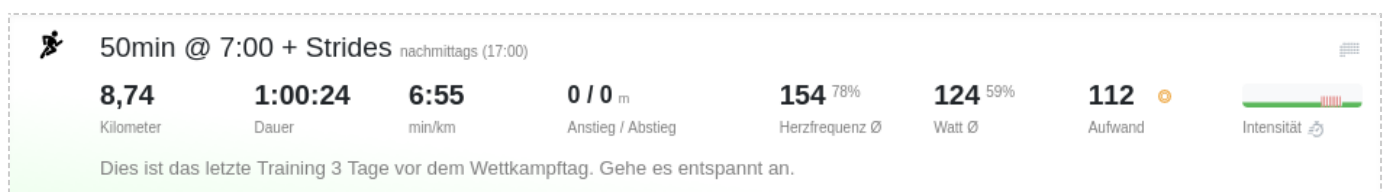
Wähl de Kalenderoplösung ut.

## 8.5 Wekenansicht

De Wekenansicht is de makroskopische Ansicht, lett sik vun boven na ünner lesen un is dormit ok för Mobiltelefone good geeignet. De Stärkenverdeling wiest genau den Dörsnitt vun de utwählte Week. Hier gelt ok, dat längere Eenheiten den Dörsnitt andeelig mehr beeinflusst.

### Övenindrag in de Wekenansicht mit Stärke

Dat Besünnerere an en Övenindrag in de Wekenansicht is, dat de wiederführende Beschreibungstext vun de Aktivität ünner de Metriken anwiest warrt un Du so en Überblick för Övenanweisungen oder naträgliche Tosammenfatungen kriegen kannst. An jede Öveneneinheit finnst Du buten dat entweder de Stärkenverdeling oder de Segmentvorschau, welke de Stärken för jeden enkelen Övenabschnitt anwiest. Je nadem, wo Du den Övenkalender konfiguureert hest. De Konfiguratschoon kannst Du in de Titelleist vun den Kalender vörnehmen. Da Tredict för dat Öven na Stärk utricht is, warrt Di de Stärkenverdeling an vele Stellen begegnen.



En plant Öven in de Wekenansicht lett sik an dat grau punkteerte "Kalender"-Symbol in de rechte bovere Eck marken.

### 8.5.1 Öven verschuven un Datum ännern

Mit Drag&Drop vun de Öveneenheit kannst Du en Öven op en anner Kalenderdatum verschuven.

### 8.5.2 Öven klonen

Anstead en Öveneenheit to verschuven, kannst Du disse ok klonen, dat heet dat Öven kopeern. Treck dorto dat wünschte Öven op dat Datum, bi dat de Kopie vun dat Öven maakt warnn schall. In den Dialog klickst Du denn op den Knopp "Öven klonen".

### 8.5.3 Tiedruum verschuven

Faken is dat nödig, dat en kompletten Öventietruum verschaven warnn mutt, wiel t.B. mehrere Öven mist worrn sünd. In Tredict kannst Du mehrere Öven op eenmol verschuven. Nimm dorto dat eerste Öven vun den Tietruum un treck dat mit Drag&Drop op dat nee Startdatum. In den sik öpnenden Dialog klickst Du nu op den Knopp "En Tietruum verschuven". Nu kannst Du noch dat "Vun"- un "Bet"-Datum najustern un so de Längde vun den Öventietruum fastsetten.

Zeitraum verschieben ×

---

**Zeitraum**

Von

bis

**Neues Startdatum des Zeitraums**

Möchtest Du einen Zeitraum von 7 Tagen um 1 Tag nach vorne verschieben?

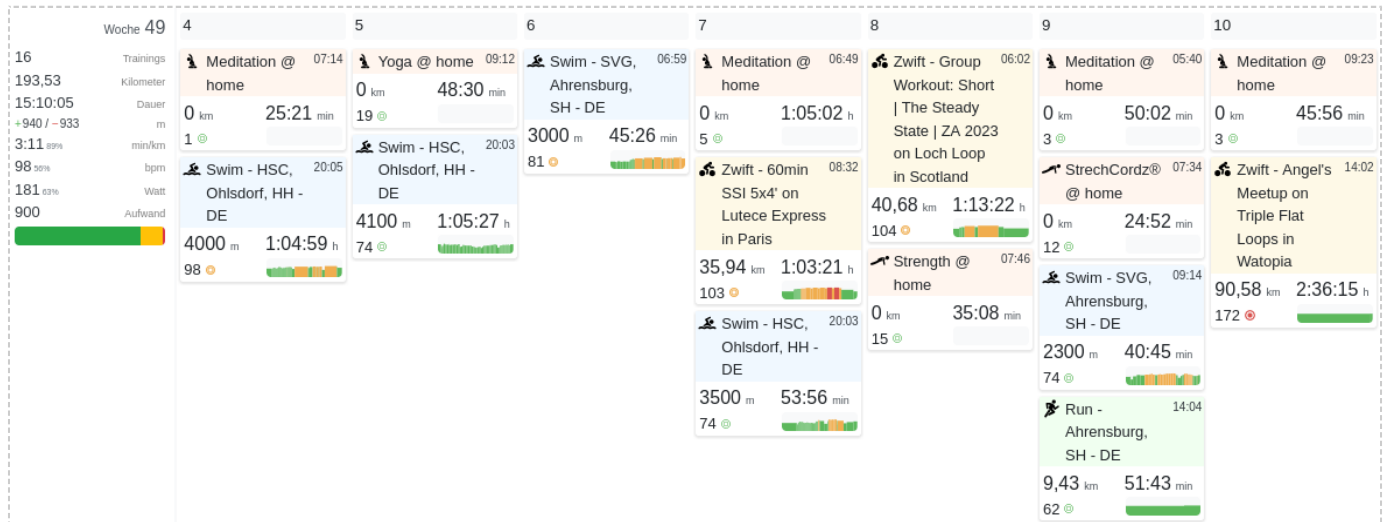
Es werden nur geplante unausgeführte Trainings verschoben.

---

Verschuven vun en kompletten Öventietruum.

## 8.6 Maandsansicht

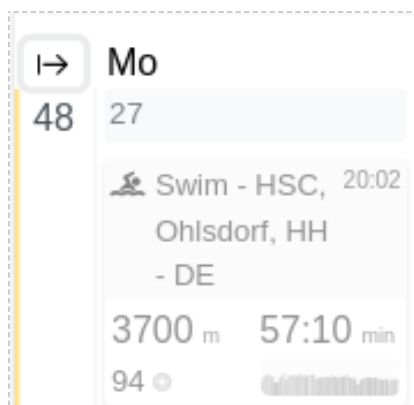
Üm größere Övenabschnitten to überblicken un to planen is de Maandsansicht good geeignet. Bi däglichs vele Öveneinheiten is de Maandsansicht möglicherwiese ok de geeigneter Wahl. De Öveneinheiten laat sik hier, genauso as in de Wekenansicht, mit Drag&Drop verschuden un kopeern.



En Wekenreeg in de Maandsansicht mit inschaltete Wekentosamenfating op de linke Sied.

### 8.6.1 Wekentosamenfating

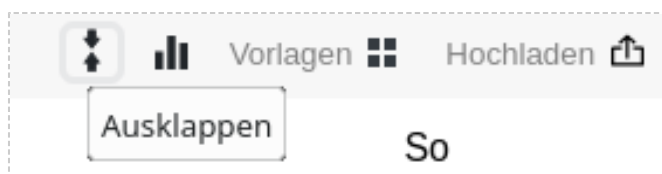
De Wekentosamenfating giff Di en Korttosamenfating för jede Week in den Maandskalender. Da disse Platz innimmt, is dat möglich de Wekentosamenfating in- oder uttoblennen. Klick dorto op den Piel links boven vun den Kalender.



In-/Utschalten vun de Wekentosamenfating mit den Piel.

## 8.6.2 Konfiguratschoon vun de Maandsansicht

In de Titelleist vun den Kalender finnst Du Konfiguratschoonsmöglichkeiten, um den Kalender wat an Dien Wünsche antopassen. Dat is t.B. möglich de Öveneenheiten in de Maandsansicht mit mehr oder weniger Metriken antowiesen, um den Platz in den Kalender beter uttonautten to können. Hier stellst Du ok in, ob Du lever de Stärkenverdelung oder Segmentvorschau an de Öveneenheiten sehen möchst.



Öveneenheiten mit mehr Metriken anwiesen.

## 8.7 Johrsansicht

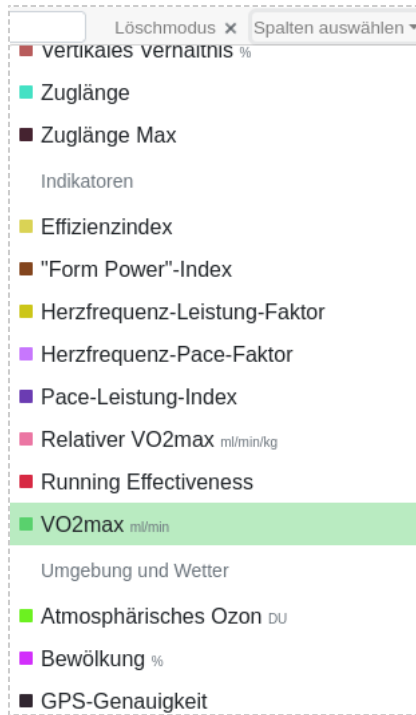
Um op dat Jahr betrokene Utwertungen un Söken uttoföörn, is de free konfigureerbare un sorteerbare Öventafell in de Johrsansicht vörsehen. Hier kannst Du mit den Wegmakenmodus ok mehrere Öveneenheiten op eenmol wegmaken.

| Trainings |     |              |                                   |            |           |             |            |                   |                |            |              |         | Textsuche |              | Löschmodus X | Spalten auswählen ▾ |
|-----------|-----|--------------|-----------------------------------|------------|-----------|-------------|------------|-------------------|----------------|------------|--------------|---------|-----------|--------------|--------------|---------------------|
| Datum ▾   | Typ | Intensität ♥ | Name                              | Distanz *. | Dauer     | Pace 0 *.   | Tempo 0    | Anstieg / Abstieg | Herzfrequenz 0 | Leistung 0 | VO2max       | Aufwand | Schlaf    | Gerät        |              |                     |
| 31. Dez.  | 🏃   | 🟢            | Lauf                              | 8,19 km    | 48:39 min | 5:56 min/km | 10,11 km/h | +56 / -59 m       | 128 bpm        | 215 Watt   | 47,97 ml/min | 64      | 3:56:00   | Garmin Fr945 |              |                     |
| 31. Dez.  | 🏃   | 🟢🟡🔴          | VR - Dirk's Meetup (Neokyo All... | 40,12      | 1:10:18 h | 1:45        | 34,29      | +193 / -180       | 138            | 181        | -            | 133     | 3:56:00   | Zwift        |              |                     |
| 30. Dez.  | 🧘   | 🟢            | Yoga                              | - m        | 50:06 min | -           | -          | -                 | 68             | -          | -            | 12      | 4:56:00   | Garmin Fr945 |              |                     |
| 30. Dez.  | 🏋️  | 🟢            | Krafttraining                     | -          | 35:00     | -           | -          | -                 | 94             | -          | -            | 26      | 4:56:00   | Garmin Fr945 |              |                     |
| 30. Dez.  | 🏃   | 🟢            | Kurzer Lauf                       | 5,36 km    | 31:19     | 5:51        | 10,26      | +22 / -23         | 124            | 221        | 50,97        | 38      | 4:56:00   | Garmin Fr945 |              |                     |
| 30. Dez.  | 🏃   | 🟢🟡🔴          | VR - Twelve Spikes, Sand and...   | 33,49      | 1:00:21 h | 1:48        | 33,33      | +199 / -180       | 129            | 175        | -            | 93      | 4:56:00   | Zwift        |              |                     |
| 28. Dez.  | 🏃   | 🟢🟡🔴          | VR - Dirk's Meetup (Neon Flat...  | 44,07      | 1:20:41   | 1:50        | 32,73      | +139 / -139       | 133            | 168        | -            | 140     | 4:09:00   | Zwift        |              |                     |
| 28. Dez.  | 🏃   | 🟢🟡🔴          | VR - Central Park, NYC - US       | 17,78      | 36:40 min | 2:04        | 29,03      | +285 / -201       | 126            | 179        | -            | 54      | 4:09:00   | Zwift        |              |                     |
| 28. Dez.  | 🧘   | 🟢            | Yoga                              | - m        | 1:10:00 h | -           | -          | -                 | 76             | -          | -            | 28      | 4:09:00   | Garmin Fr945 |              |                     |
| 28. Dez.  | 🏃   | 🟢            | 70min Easy Run (high)             | 13,91 km   | 1:10:00   | 5:02        | 11,92      | -                 | 135            | 237        | -            | 96      | -         | -            |              |                     |

Miste plante Öven warrt in de Johrsansicht grau anwiest.

### 8.7.1 Tafellspalten konfigurieren

Konfigüreer de Tafellspalten so as Du ehr bruukst un wähl ut en Masse an Metriken. Klick op "Spalten utsöken", um dat Dropdown-Menü mit de verfügboren Metriken antowiesen. Dat warrt blots de Metriken anwiest, de ok dör Dien Öven tatsächlich in dat entsprekende Jahr vorhanden sünd. Wenn bispeelswies keen Öven mit Wattleistung vorhanden sünd, denn kannst Du disse Metrik ok nich utwählen.



Konfigureer de Spalten vun de Övenliet över de verfügboren Metriken.

## 8.7.2 Tafell sortiern

Dat Sorteern vun Tafellspalten is en einfache aver mächtige Methode, üm bestimmte Öveneenheiten to finden oder utteweerten. Indem bispeelswies na Streek sorteert warrt, is dat möglich de wiedesten Aktivitäten för dat entsprekende Johr to finden. Klick einfach in den Tafellkopp op de entsprekende Spalt, de Du sorteern möchst un wessel so gau verschedene Möglichkeiten vun de Utwertung. En poor wiedere Bispeelen weern t.B. dat Sorteern na VO2max, üm Dien leistungsfähigen Öven to finden oder villicht dat Sorteern na Temperatur, üm dat heetste Öven to finden.

| Trainings |     | Jahr 2021  |                                | Textsuche |            | Löschenmodus      |          | Spalten auswählen |            |
|-----------|-----|------------|--------------------------------|-----------|------------|-------------------|----------|-------------------|------------|
| Datum     | Typ | Intensität | Name                           | Distanz   | Dauer      | Anstieg / Abstieg | Leistung | Schlaf            | Temperatur |
| 08. Mai   | 🏃   | 🟢          | RTR 2021 HH - DE               | 100,15 km | 10:57:31 h | +497 / -490 m     | 182 Watt | 3:22:00           | 2,6 °C     |
| 01. Jan.  | 🏃   | 🟢          | 6h Long Run                    | 61,29     | 5:59:06    | +337 / -340       | 207      | -                 | 1,9        |
| 24. Jan.  | 🏃   | 🟢          | Very Long Run                  | 52,53     | 4:35:59    | +230 / -229       | 224      | 9:59:00           | 2          |
| 31. Jan.  | 🏃   | 🟢          | Very Long Run                  | 50,22     | 5:00:07    | +288 / -272       | 195      | 8:36:00           | -1         |
| 06. Mär.  | 🏃   | 🟡          | LR - 1/2 Grüner Ring, HH - DE  | 50,02     | 4:58:13    | +249 / -249       | 204      | 5:49:00           | 3,3        |
| 08. Jan.  | 🏃   | 🟢          | Extra Long                     | 48,52     | 4:49:30    | +244 / -260       | 198      | -                 | 0,5        |
| 30. Mär.  | 🏃   | 🟡          | Very long run                  | 42,65     | 3:40:29    | +157 / -158       | 225      | 6:06:00           | 8,5        |
| 26. Sep.  | 🏃   | 🔴          | 47. BMW Berlin-Marathon 202... | 42,5      | 3:00:06    | +98 / -103        | 273      | 5:54:00           | 16         |

De Tafell worrn na "Streek" sorteert un tosätzlich na "Lopen" filtert. Boven verschieht hier de längste Aktivität vun dat Johr.

### 8.7.3 Textsöök

De Textsöök is en Volltextsöök, de ok den wiederföhernden Beschreibungstext vun de Aktivität mit inbetrockt. En Möglichkeit weer t.B. den Beschreibungstext mit Hashtags to versehen, t.B. #trail, un na dissen denn to söken.

### 8.7.4 Wegmakmodus

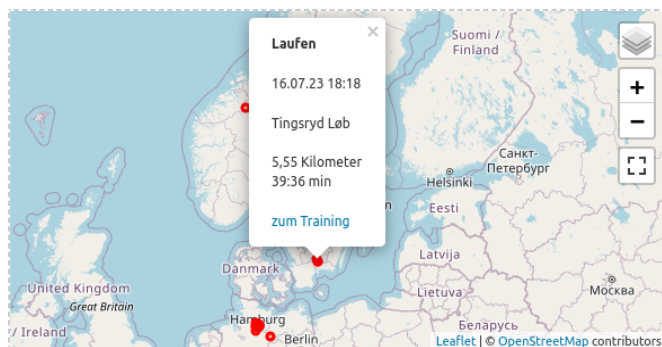
Mit den Wegmakenmodus laat sik mehrere Öveneenheiten op eenmol wegmaken. Dit is t.B. nötig, wenn över 2 verschedene Datenimporte, Duplikate entstahn sünd. Tredict hett woors en mehrstufige Duplikatserkennung, aver manche Quellen verännert de Aktivitäten so stark, dat de Erkennung nich mehr griepen kann. Klick för den Wegmakenmodus op den entsprekenden Knopp "Wegmakenmodus" un wähl denn all Eenheiten in de Liest ut, de Du wegmaken möchst.

| Löschen?                            | Datum    | Typ | Intensität ♥  | Name                                 | Distanz  | Dauer     | Anstieg / Abstieg | Leistung Ø | Temperatur |
|-------------------------------------|----------|-----|---|--------------------------------------|----------|-----------|-------------------|------------|------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | 27. Feb. | 🏃   | <div style="width: 100%; height: 10px; background-color: #28a745;"></div> | 1. Trailrunning Laufcup III in de... | 31,34 km | 4:16:01 h | +770 / -770 m     | 151 Watt   | 6,3 °C     |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 24. Feb. | 🏃   | <div style="width: 100%; height: 10px; background-color: #28a745;"></div> | Langer krasser Lauf mit Hillspr...   | 22,88    | 2:35:39   | +192 / -192       | 178        | 17,5       |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 28. Okt. | 🚲   | <div style="width: 100%; height: 10px; background-color: #28a745;"></div> | Radfahrt                             | 22,79    | 1:11:44   | +89 / -85         | 171        | 16,1       |
| <input type="checkbox"/>            | 31. Mär. | 🏃   | <div style="width: 100%; height: 10px; background-color: #28a745;"></div> | Long run                             | 21,48    | 2:32:54   | +63 / -59         | 166        | 21,7       |
| <input type="checkbox"/>            | 06. Jun. | 🏃   | <div style="width: 100%; height: 10px; background-color: #28a745;"></div> | Verlaufen. Ein wenig mit Absicht.    | 20,9     | 2:36:12   | +90 / -90         | 157        | 18         |

Wegmaken vun mehrere Öveneenheiten op eenmol. Mit den Wegmakenmodus.

### 8.7.5 Översichtskort

Wenn Du noch weetst, wo en Öven stattfunnen hett, aver nich mehr wann, denn kannst Du dit op de Översichtskort nakieken un op en vun de roden Punkten klicken.



De Övenöversichtskort wiest Di all Öven op en Kort an.

## 8.8 Toföogen vun en Öveneeneheit

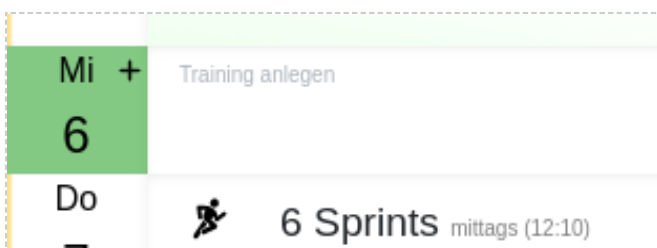
En Plattform för de Övenplanung weer natürlich nich vollständig, wenn Du nich en struktureert Öven anlegen oder en utföhrte Öven hochladen könntst.

### 8.8.1 Utföhrte Öven hochladen

Neven dat automatische Hochladen vun Dien Öven, dör dat Verbinnen vun Dien Sportgerätherstellerplattform mit Tredict, kannst Du ok Övendateien mit utföhrte Öven manuell hochladen. Tredict ünnerstützt dat Hochladen vun Övendateien in't Garmin-.fit-Format, Polar-.json-Exportformat un in't .tcx-Format. Wenn Du vele Dateien hest, t.B. dör den Export ut en anner Plattform, is dat möglich, disse, dör Mehrfachutwahl, op eenmol hochtoladen. Klick för dat manuelle Hochladen vun utföhrte Öveneeneheiten op den Knopp "Hochladen" in de Kalendertitelleist. Üm en plant struktureert Workout hochtoladen, lees bitte den ünner stahenden Punkt "Struktureert Workout hochladen".

### 8.8.2 Öven anleggen

För dat Anleggen vun en plante Öveneeneheit oder för dat manuelle Nadragen vun en utföhrte Öveneeneheit, to de keen Gerätopteknung vörliggt, klickst Du op dat entsprekende Datum in den Övenkalender. Na den Klick öpent sik de Övendetailsied för plante bzw. struktureerte Workouts. Wo Du en plant Öven struktureerst kannst Du ünner den Punkt "Aktivitätsplanung" nalesen.



Klick op en Datum, üm en Öven antolegen oder natodragen.

### Struktureert Workout hochladen

Falls Du vun en anner Plattform en struktureert Workout in't Garmin-.fit-Format vörliggen hest, kannst Du dit in de Övendetailansicht hochladen. Wähl dorto eerst dat Datum in den Kalender ut un klick in de Övendetailsied boven rechts op dat Hochladen-Symbol.

## 8.9 Miste Öveneenheiten

Miste Öveneenheiten warrt in den Kalender verblasst anwiest. Klick op dat miste Öven, üm dat in de Övendetailsied entweder as utföhrt to bekreftigen oder dor bi Bedarf to wegmaken.

| Day   | Activity                              | Time                | Distance | Duration | Speed       | Elevation Change | Avg HR  | Avg Power | Effort | Intensity |
|-------|---------------------------------------|---------------------|----------|----------|-------------|------------------|---------|-----------|--------|-----------|
| Fr 15 | Platten                               | nachmittags (15:13) | 6,14 km  | 21:01    | 17,6 km/h   | +31 / -34 m      | 108 57% | 165 70%   | 16     | High      |
|       | Leider keine Dichtmilch dabei gehabt. |                     |          |          |             |                  |         |           |        |           |
|       | Länger und gleichmäßig                | nachmittags (17:00) | 10 km    | 1:10:00  | 7:00 min/km | 0 / 0 m          | 136 69% | 0 0%      | 81     | Medium    |

Dat miste Loopöven is verblasst darstellt.

## 8.10 Indikatschoon vun Lieden un Blessuur

Wenn Du oder en verbunnenen Athleet bi sik en Lieden oder Blessuur indragen hett, denn warrt in den Övenkalender de Beeinträchtigung vun de Blessuur farvlich darstellt. In de Maandsansicht is de Indikatschoon an dat entsprekende Datum to sehen, in de Wekenansicht op de rechte Sied vun den Kalendertag un in de Johrsansicht asenske Spalt, falls Du de Metrik "Beeinträchtigung" utwählt hest. En Öveneenheit is tosätzlich mit en "Krüüz"-Symbol kennteechent. As Övenmeister hest Du so de Möglichkeit to sehen, wo dat Dien Athleeten geiht. As Sportler büst Du so in de Laag bi de historische Naanalyse Dien Blessuurtostand direkt to sehn.

| Date | Activity             | Time  | Distance | Duration  | Speed        | Elevation Change | HR    | Power  |
|------|----------------------|-------|----------|-----------|--------------|------------------|-------|--------|
| 29   | Stor-Elvdal Vandring | 18:37 | 2,87 km  | 48:23 min | 16:50 min/km | +103 / -102 m    | 0 bpm | 0 Watt |

En moderate Blessuur is an dat Datum orange kennteechent un de Aktivität hett en Krüüz-Symbol.

## 9. Övenplanung

Du kannst en tokünftige Aktivität planen oder ok en al utööv't Öven nachdragen.

De Övenplaanen is en wesentlichen Bestanddeel vun de Formkurven-Vörhersage un maakt Di en gode Fienjusteering vun Dien Övenopwände un Stärken möglich, wenn Du t.B. för en Wedstriet vörutplanen wullt.

En manuell Aktivität verschiebt, genauso as en hochladen Aktivität, mit de berekentenen Weerde in de Formkurv un in de Utwertung.

Plante Aktivitäten warrt in Dien Övenkalender anwiest un automatisch an Dien Uhr bzw. Fietscomputer to't Utföhren överdragen. Vorutsett de Hersteller vun Dien Gerät ünnerstüt't dit.

Lees dorto ook den Blogartikel: [En Öven planen un erstellen](#) □

### 9.1 Verstrecken Öven bekreftigen oder deckeln

En plant Öven mutt erneut bekreftigt warrn, wenn dat Övendatum verstrecken is, süß gelt dat as mist un verschiebt nich mehr in de Utwertung. Wenn Du en utööv't Öven hochladen hest un dit to en plant Öven tietlich passend is, denn warrt dat plante Öven automatisch deckelt, kann aver dör en manuelle Bekreftigung wedder opdeckt warrn.

| Geplante Abschnitte <sup>?</sup> |           |   |              |   |         | Pacerechner anzeigen |          |   |                |     |
|----------------------------------|-----------|---|--------------|---|---------|----------------------|----------|---|----------------|-----|
| Zeit ▾                           | 13:00 m:s | → | 6:41 min/km  | → | 132 bpm | →                    | 166 Watt | → | 0 spm          | ... |
| Distanz ▾                        | 1 km      | → | 4:20 min/km  | → | 172 bpm | →                    | 258 Watt | → | 177 spm        | ... |
| Distanz ▾                        | 0,4 km    | → | 11:00 min/km | → | 121 bpm | →                    | 0 Watt   | → | 0 spm          | ... |
|                                  |           |   |              |   |         |                      |          |   | 4x wiederholen | - + |
| Zeit ▾                           | 13:00 m:s | → | 6:41 min/km  | → | 144 bpm | →                    | 166 Watt | → | 0 spm          | ... |

Afschnittsplanung vun en Intervalltraining, ut de Duur, Streek un Opwand resulteert

## 9.2 Övenvörlagen

En plant Öven lett sik as Vörlaag spiekern, üm bi Bedarf wedder verwennt warrn to können. Övenvörlagen können Di bi de Entwicklung vun Dien Övenplaan hölpen.



Dat plaante Öven warrt in de Formkurv vun't Öven-Plaanen direkt wiest

## 9.3 Afschnitten

Dat Öven lett sik dör Afschnitten planen, de Du sülvst defineern kannst. Pro Afschnitt kannst Du de wünschten Weerde för Pace/Tempo, Hartslag, Leistung un Kadenz ingeven.

Je nadem wat Du angeven hest un wo de Stufenprioriteit in de Einstellungen utwählt is, warrt denn för de plante Aktivität de Opwand berekent. De Längde vun en Afschnitt oder Segment kann dörch de Tied oder de Streek defineert warrn.

### 9.3.1 Intervalle erstellen

Dörch dat Gruppieren vun mehrere Afschnitten kannst Du disse wiederholen laten un so Intervalltrainings erstellen.

### 9.3.2 Vördefinierte Weerde indragen

Wenn Du op een vun de farvigen Zonenpiele klickst, kannst Du anhand vun Dien Zonenmodell en vördefinierten Weert indragen.

# 10. Vörlagen

Vorlagen deent de Wedderverwendung vun Öveneinheiten un köönen op Di oder Dien Athleeten in dat Öven-Plaanen anwannen warrn. Vorlagen staht för alle Sportoorten as Lopen, Fietsen, Swömmen un sonstige Öven to Verfügung.

## 10.1 Neeberechnung vun de Zielweerde

Bi de Anwendung vun de Övenvorlaag, warrt de bruukten Zielweerde vun Hartslog, Wattleistung un Snellheit standardmäßig anhand vun de aktuelle Leistungstänn nee berekent.

*Bispeel:*

En Vorlaag de op 70% vun den FTP anleggt is, resulteert bi de Anwendung in en Wattleistung vun 172 Watt, wenn de FTP 245 Watt för dat Övendatum bedreggt.

## 10.2 Övenvorlagen erstellen un verwalten

De Vorlaag warrt as en normaal plaant Öven erstellt.

En plaant Öven kann to jede Tied as Vorlaag afspeikert warrn.

Maak dorto dat Dropdownmenu för de Vorlagen in de Planungsansicht open un wähl den Punkt "As Vorlaag speikern".

Nu kann disse Vorlaag in't Dropdownmenu un in de Vorlagenutwahl in'n Kalenner bruukt warrn.



Aktualiseern vun en Övenvorlaag

Vorlagen laat sik mit anpasste Zielweerde aktualiseern oder ok wegmaken.

## 10.3 Anwendung vun Övenvorlagen

En Vorlaag kann entweder direkt in de Planungsansicht över dat Dropdownmenu utwählt warrn oder in'n Övenkalenner ut den Vorlagenpool in den Kalenner tagen warrn. Dit funkzioneert analog op Dien egenen Kalenner oder in'n Kalenner vun Dien Athleet, falls Du en Övenmeester büst.

Vorlagen?
Alle Sportarten →

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>🏊 Beispiel: Intervalltraining</b><br>4x800m @ 110% FTP<br>55:58 min    9,3 km<br>78% FTP    78% FTPa<br>92 🟡 <span style="display: inline-block; width: 20px; height: 10px; background: linear-gradient(to right, green, red);"></span> | <b>🏋️ Beispiel:</b><br>Körperkrafttraining<br>15:00 min<br>59% HRmax<br>13 🟢 <span style="display: inline-block; width: 20px; height: 10px; background-color: gray;"></span>          | <b>🚴 Beispiel: Leistungsspitzen</b><br>1:18:00 h    24,36 km<br>66% FTP    63% FTPa<br>94 upm<br>90 🟡 <span style="display: inline-block; width: 20px; height: 10px; background: linear-gradient(to right, green, red);"></span>  |
| <b>🚣 Beispiel: Rudertraining</b><br>nach Kadenz<br>15:00 min<br>65% HRmax    23 spm<br>15 🟢 <span style="display: inline-block; width: 20px; height: 10px; background-color: gray;"></span>  | <b>🏃 Beispiel: Test der</b><br>Schwellengeschwindigkeit<br>16:00 min    1000 m<br>0 🟢 <span style="display: inline-block; width: 20px; height: 10px; background-color: gray;"></span> | <b>🏃 Beispiel: Trailrun 68-72%</b><br>HRmax mit<br>Endbeschleunigung<br>1:44:20 h    17,54 km<br>72% HRmax    79% FTP<br>79% FTPa<br>141 🟡 <span style="display: inline-block; width: 20px; height: 10px; background: linear-gradient(to right, green, yellow, red);"></span> |

Pool mit Övenvorlagen in'n Kalenner

# 11. Öventoхоopfaten

De Tosamenfatt giff Di en Überblick över den Opwand un de Intensität vun Dien Aktivität.

## 11.1 Streek

Standardmäßig warrt de Streek ut de Streekserie vun Dien Sportuhr aggregiert.

**Mit en Klick op dat Streekfeld, kannst Du de Streek ook ut de Snellheit bereknen laten.**

Dit kann bi en goot instellt tosätzlichen Snellheitsmeter vun Vördeel ween, is aver bi normale GPS-Uhren ungenauer. De beiden Datenquellen warrt genauer bi de Beschrievn vun "Pace ut Streek" un "Pace ut Snellheit" beschreven.

Bi de Präferenzen in de Instellungskategorie, kannst Du de primäre Streekquell dauerhaft fastleggen.



Tosamenfatt vun en 200-Mielen-Fietsrennen

### 11.1.1 Bahnen un Bahnlänge

Tosätzlich to de Streek warrt Di bi't Swömmen de Bahnlänge un de Bahnenantall, de Du swommen büst, anwiest.

### 11.1.2 Anstieg un Afstieg

Dor keen Anstieg un keen Afstieg absolut graad verloppt, sünnern dat jümmers wat hoog un rünner geiht, sünd de trüchlegten Höögdenmeter meistens düütlich gröter as de direkte Höögdenünnerscheed. De Anstieg un de Afstieg wiest Di an, wat Du würlklich an Höögdenünnerscheed överwunnen hest.

### 11.1.3 Stiegungskategorie

De Stiegungskategorie richt sik na de Kategoriseering vun de Anstiege bi de Tour de France un geiht vun '5' bit 'HC'.

Bi en Stiegung vun de Kategorie '5' mutt blots en geringen Höögdenünnerscheed överwunnen warrn, wobi de Kategorie 'HC' de högste Kategorie is, de en bannig hoge Stiegleistung erfordert.

Ermiddelt warrt de Stiegungskategorie ut den berekenten Fiets-Index. Tredict hett de Fiets-Indicies för de Anstiege vun de Tour de France berekent un kann dormit ok de Stiegungskategorie bereknen.

## 11.2 Duur

De Duur is de Hauptfaktor för de Opwandsbereknung vun en Aktivität. Dorför warrt blots de aktive Tied bruukt un Pausen warrt nich mit inbetrocken.

Tredict wiest Di ook de Tied an, de Du bi't Lopen gahnde un bi't Fietsen stahnde trüchleggt hest.

De verstrekene Tied is de Tiedruum vun de Starttied bit to de Enntied vun dat Workout, inklusive all Pausen.

## 11.3 Split

De Split givt de Tieddifferenz vun de tweete Hälft vun en Aktivität an. En Loop vun 10 Kilometer warrt also bi Kilometer 5 deelt.

### 11.3.1 Negative Split

En negative Split betekent en Aktivität, in de de tweete Hälft sneller utföhrt worrn is. Dit kann natüürliche Grünn hebben, t.B. de snelle Afdaal vun en Barg in de tweete Hälft. Negative Splits warrt aver ook bewusst plaant un seggt wat över de Fähigkeit vun de Stärkstüürung ut.

### 11.3.2 Positive Split

Bi en positiven Split duurt de Utföhrung vun de tweete Hälft vun en Aktivität länger. Dit kann de Fall ween, wenn Du t.B. eerst snell in't Daal löppst un denn aver wedder den Barg hoog musst. En positive Split kann aver ook bedüüden, dat Du en Loop oder en Fietsrennen anfangs to snell angahn büst.

### 11.3.3 Identische Split

Bi en identischen Split oder ook "Even Split" sünd beide Hälften vun de Aktivität gliek lang. En "Even Split" kann de Fähigkeit to de konstante Stärkstüürung opwiesen.



Tosamenfatt vun en langsamen Fjellrun in Norwegen

## 11.4 Opwand

De Opwand is de Ingangsgrött för de Formkurv un beeinflusst Dien Fitness un Erschöpfung.

Geringe Opwände sünd grön, moderate geel un hoge root markeert. För en hoge Genauigkeit schullst Du regelmätig de Zonen an Dien aktuellen Fitnessstoostand anpassen un Stufenstänn plegen.

De Opwandsberechnung löppt mit folgend Kriterien:

- Aktive Duur - Je länger de Aktivität, desto höger de Opwand.
- Een vun de 3 Leistungsweerde - Hartslog, Wattleistung oder Snellheit.
- Zonenintensität - En högeren Intensitätsbereich verorsaakt en högeren Opwand bi glieke Tied.
- Kapaziteet - Maximale Hartslog, FTP, FTPa

Welke vun de Leistungsweerde in de Berechnung prioriseert warn schall, de Stufenprioriteet, kannst Du bi de Präferenzen in de Instellungskategorie fastleggen.

## 11.5 Stärkverdelung

De Verdeling vun de Stärken maakt Di en snelle Inordnung vun de Övenart möglich oder ob Du Di in de wüschten Intensitätsbereiken ophollen hest.

Tredict defineert 3 Intensitätsbereiche - leeg, moderat un hoog.

Mit en Klick op de Stärkverdeling kannst Du twüschen de Zonentypen wesseln - Hartslag, Wattleistung, Snellheit un Kadenz.

För en noch detaillierteren Überblick, kannst Du Di de Stufenverdeling in Dien Öven ankieken.

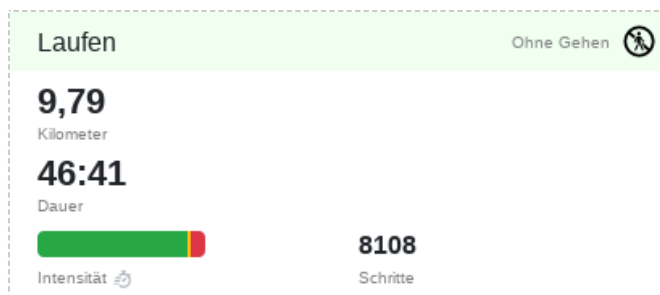
## 11.6 Kalorien

De Kalorienverbruuk warrt in kCal meten. He kann ünner annern bi besünners lange Löpe wichtig ween oder bi en exakte Steuerung vun de Nahrungsopnahm, in de Ennphas vun en Övenperiode.

## 11.7 Schritten, Pedaltreden un Töög

De Antall vun de Schritten bi't Lopen, de Pedaltreden bi't Fietsen un de Swömmtöög bi't Swömmen sünd afhändig vun de Kadenz un de Duur vun en Workout.

## 11.8 Loopaktivität ahn Gahn anwiesen



Looptraining bi dat de Gahphasen utblennt sünd

Bi en Loopaktivität kannst Du in't Verloopskurv, bi de Leistungsweerde un in de Tosamenfatt de Tieden utblennen, in de Du gahn büst. Klick dorto op dat Gahn-Symbol in de Tosamenfatt.

Dit kann t.B. bi de Utwerten vun en Intervalltraining sinnvull ween, üm de Leistungsphasen beter to verglieken.

## 12. Övenattribute

Eigenschappen vun en Öven, de Du sülvst fastleggst, nadem dat Öven absolveert worrn is, warrt Aktivitätsattribute nömmt.

### 12.1 Spaßfaktor

De Spaßfaktor is över en größeren Tiedruum betracht en wichtigen Indikator för Dien Allgemeentoostand.

Wenn disse duerhaft sackt, denn is Dien Öven möglicherwies to intensiv doseert. In'n Optimalfall stiegt de Spaßfaktor vör wichtige Wettkämpfe an. In't normale Öven warrt de Spaßfaktor aver eher utbalanseert ween, dor en utgleken Övenplan sowohl fordernd, as ook sportlich erholsam ween schull, anstatt in'n Burnout to ennen.

Enkelne Öven können bannig facettenriek ween un anspruchsvulle un freudvolle Afschnitten glieckeemaaten enthollen. De Weerdebereich rekt bi'n Spaßfaktor vun 'bannig leidvull' över 'utbalanseert' bit to 'bannig freudvull'.



Dit Öven hett Spaß maakt

### 12.2 Föhlte Anstrengung

De föhlte Anstrengung kann över Dien momentanen Toostand un Dien Dagsform Utkunft geven.

Wenn al bi bannig langsame Eenheiten en hoge föhlte Anstrengung vörhersch, denn is möglicherwies en Verköhlung kort vörstahn oder Du hest Di vun en bannig intensive Einheit noch nich noog erholt. Villicht hest Du aver ook en snellen Tempoloop absolveert, de sik kuum anstrengend anföhl hett. Denn befinnst Du Di villicht graad op den Högepunkt vun de Superkompensation vun Dien vörige Öven un Du hest en Pausendag to veel inlegt.

Möglicherwies weer aver blots dat Wetter besünners goot un Du föhlst Di mental einfach top.

Lange lichte Löpe schullen nich anstrengender as 'licht anstrengend' ween, noch beter weer 'licht'.

Korte knackige Wedstrieds können 'bannig anstrengend' ween oder villicht sogar 'extrem anstrengend'.

Wer gröttendels blots 'fordernd' traineert, treckt mööglicherwies keen Nutzen dorut, dor dat Öven nich polariseerend noog is.

## 12.3 Utröstung




Du kannst de bruukten Schoh, Fietsen oder generische Utröstung mit elk Öven verknüppen. De Övenweerde as Streek, Duur, Snellheit, Stärkverdelung, Opwand un veel mehr warrt an den Utröstungsgegenstand aggregiert.

## 12.4 Blessuren & Lieden

Wenn Du en Blessuur oder Lieden indragen hest, warrt disse op de Övensiede anwiest. Du kannst dormit Rüchslüss op möögliche Utwirkungen vun de Leistungsweerde un Effizienzanzwieser trecken.

# 13. Leistungsweerde

Leistungsweerde sünd de Attribute vun en Aktivität, de den Opwand vun en Öven direkt beeinflusst.

| Leistungswerte <sup>?</sup>  |  |                                    |                         |
|--|--|------------------------------------|-------------------------|
|  <b>4:46</b> 103%<br>min/km Ø     | <b>4:36</b> 107%<br>min/km höhenkorrigiert Ø | <b>4:17</b> 115%<br>min/km max     |                         |
|  <b>260</b> 108%<br>Watt Ø        | <b>261</b> 108%<br>Watt gefühlt              | <b>293</b> 122%<br>Watt max        | <b>422</b><br>Kilojoule |
|  <b>165</b> 86%<br>Herzfrequenz Ø | <b>166</b> 86%<br>Herzfrequenz gefühlt       | <b>177</b> 92%<br>Herzfrequenz max |                         |

Leistungsweerde vun en Tempoloopeneinheit

## 13.1 Snellheit - Pace oder Tempo?

Pace un Tempo sünd jewels Snellheitsgrößen, ünnerscheeden sik aver dörch Maatstab un Betrecksaffolg.

Bi't Lopen, Swömmen oder bi sonstige Aktivitäten warrt in'n Tredict-Kontext vun Pace spraken. De Tied betreckt sik op de Streek: min/km, min/mi, min/100m, min/100yd.

Bi't Fietsen warrt in't Allgemein vun Tempo spraken, dor hoge Snellheiten errekt warrt un de Pace keen goden Maatstav mehr is. De Streek betreckt sik op de Tied: km/h, mi/h.

**Tredict ermiddelt de Snellheit ut 2 möögliche Datenfeller vun Dien Opteekensgerät.**

### 13.1.1 Pace/Tempo ut Streek

De fortloopende Streek in't Verhältnis to de Duur ergiff de Snellheit.

**Tredict bruukt standardmäßig den Pace ut de Streek, da dit bi normale GPS-Sportuhren am genausten is.**

### 13.1.2 Pace/Tempo ut Snellheit

Das Datenfeld "Snellheit in Meter per Sekunde" wartt tosätzlich dörch vele Sportuhren bereitstellt.

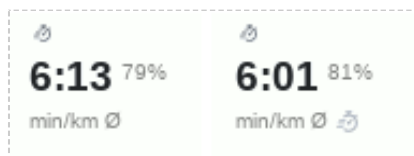
Dit Feld is bi normale GPS-Sportuhrn wat ungenauer, da de Weert unmiddelbar vun den Satelliten-Empfang afhängig is. Dormit ergifft sik bi disse Geräten faken en Diskrepanz twüschen Pace ut Streek un Pace ut Snellheit.

Bi de Verwendung vun en Footpod bi't Lopen oder en Snelligheidsmeter bi't Fietsen, kann de Pace ut Snellheit allerdings de düütlich exakteren Weerde levern.

Falls Du en extra Footpod verwendst un Pace ut Streek un Pace ut Snellheit en hoge Diskrepanz opweist, denn is möglicherweise Dien Footpod nich richtig kalibriert oder wiest en falsch instellten Korrekturfaktor op.

#### Snellheit- un Streekmessung können afwieken

De Pace ut Streek un de Pace ut de Snellheit köönt bi schlechten GPS-Empfang oder fehlerhaft kalibrierten Snelligheidsmeter düütlich vuneen afwieken.



Starke Abweichung. Rechts Tempo ut Streek, links Tempo ut Snellheit in de sülvige Öven.

**Mit en Klick op dat Pace/Tempo-Feld kannst Du twüschen de beiden Modi wesseln.** Ünner de Öveninstellungen kannst Du dit duurhaft fastleggen.

### 13.1.3 Höögdenkorrigierten Pace

För de Höögdenkorrektur vun de Snellheit wartt toerst de Gradienten ut de Höögden-Datenserie ermittelt un licht glättet. Över de Gradienten wartt en Energiekostenrechnung (na Minetti un wiedere) döörführt un de Snellheit korrigiert.

De höögdenkorrigierte Snellheit is Grundlaag vun de "Opwandsberechnung na Snellheit".

De Snellheit is, as de Wattleistung, en Ausgangsgrött, da wat al leistetes meten wartt.

## 13.2 Leistung / Watt

De Wattleistung is en wiedere Ausgangsgrööt, de Di anwiest, wo veel Leistung Du tatsächlich op de "Straat" bringst.

Se is unafhändig vun Anstiege, Gefall oder Wind (bi Leistungsmeters mit Windsensor) un levert dormit in't Verglieken to de Snellheit de genaueren Weerde bi de Opwandsbereknung.

Op en ideale Streck (flach un windstill) steiht Pace un Wattleistung bi en normalet Öven praktisch proportional toeen. Blots bi ganz hoge Snellheiten maakt sik en Uteenanderdrieven twüschen erbrachte Leistung un Snellheitsgewinn düütlich bemerkbor.

### 13.2.1 Spezifische Leistung - Watt/kg

De spezifische Leistung sett de Wattleistung in Relation to Dien Kkörpergewicht un stellt dormit en Verglieksbarkeit to anner Athleets her.

**Mit en Klick op de Leistungswerte kannst Du to de spezifische Leistung wesseln.**

En Verglieksbarkeit is allerdings blots geven, wenn alle Athleets identische bzw. kompatible Leistungsmeter verwennt.

### 13.2.2 Föhlte Leistung

Bi de föhlte Wattleistung warrt in en bestimmt Verhältnis de legen Weerde anhoven un de hogen Weerde afsackt.

**De Leistung is dormit normaliseert.**

Dat Normaliseern vun de Leistung is en Kunstgriff un speegelt de wohrnommene leistete Arbeit beter wedder.

- En anstrengend Intervalltraining hett en högeren Weert gegenöver de döörschnittliche Wattleistung.
- En langen bannig gliexmatigen Loop hett keen Ünnerscheid bi de föhlte un döörschnittliche Leistung.

De Föhlte Leistung is Grundlaag vun de "Opwandsbereknung na Leistung".

## 13.3 Hartslag

De dörschnittliche Hartslag is en wichtigen Indikator för de Övensteuerung. Se wiest de tatsächliche Intensität vun Dien Öven an un reageert op Dien Dagsform oder Lieden.

In Tohoophang mit de Snellheit oder de Wattleistung, laat sik so toverlässige Utsäggen över Dien momentane aerobe Leistungsfähigkeit drapen (Kiek Hartslag-Pace-Faktor, Hartslag-Leistung-Faktor).

De Hartslag is de wichtigste Ingangsgrött un hett direkte Utwirkungen op Ausgangsrößen as Pace un Wattleistung.

De dörschnittliche Hartslag is Grundlaag vun de "Opwandsbereknung na Hartslag".

### 13.3.1 Föhlte Hartslag

De föhlte Hartslag is, as de föhlte Wattleistung, en normaliseerten Weert un speegelt de wahre Anstrengung vun dat Öven genauer wedder.

## 13.4 Prozentweerde vun de Kapaziteet

De Prozentweerde achter de Leistungswerte geeft Di an, woveel Prozent vun de maximale Kapazität bi't Öven leistet worrn is.

Da de FTP en Weert mit tiedlichen Betoog op 60 Minuten is, können valide Prozentweerde vun över 100% anwiest warrn.

- Pace % -> Prozent vun'n Funktionalen Schwellweert Pace (FTP<sub>a</sub>).
- Watt % -> Prozent vun'n Funktionalen Schwellweert Leistung (FTP).
- Hartslag % -> Prozent vun de maximal möögliche Hartslag.

## 13.5 Aademfrequenz

De Aademfrequenz stiegt in de Regel direkt bi de Tonahm vun de Belastungsintensität, in grötere Höögden oder wenn sik opgrund vun längere Belastung en Erschöpfungstoostand instellt.

De Kombination vun maximale Atemfrequenz, Lungenvolumen un Anzahl vun Lungenbläschen ergifft de Suerstoffopnahme-Kapaziteet.

## 13.6 Suerstoffsättigung

De Suerstoffsättigung wiest Di ünner starke Belastung an, ob Dien Körper de optimale Suerstoffversorgung vun Dien Muskeln nich mehr oprecht erhollen kann. Wieders is disse Weert in't Högentraining en wichtig Kontrollinstrument to'n Schutz vör Suerstoffünnerversorgung.

## 13.7 Gesamt-Hämoglobin

De Gesamt-Hämoglobin-Weert wiest de Antall vun Suerstoff transporteerende rode Blootkörperchen an. Weerde üm de 12-17 Gramm per Deziliter sünd in en vertretbaren Bereich. De Hämoglobin-Weert kann dörch Högentraining oder en Verdickung vun dat Blood (Flüssigkeitsverlust) anstiegen un dörch mechanische Zerstörung bi bannig lange Belastung op de döörblodeten Footsohlen afsacken.

För de Weerde warrt en Fitnessuhr, en Bostgört un/oder Footpod benötigt, de disse Kennzahlen bereitstellt un ünnerstützt.

# 14. Dynamikweerde

Dynamikweerde beschriefft bestimmte Aspekte vun en Bewegungsafloop bi en Aktivität.

De Bewegungsafloop sülvst warrt dörch Intensität, Fitnesstoostand, Effizienz, Streckenbeschaffenheit, Stilveränderung, Blessuren un wiedere Faktoren beeinflusst. Dörch de Dynamik laat sik Rüchslüss op disse Aktivitätsattribute trecken.

| Dynamik?                                   |                                       |   |   |
|--|---------------------------------------|---|---|
| <b>173</b> spm<br>Schrittfrequenz          | <b>178</b> spm<br>Schrittfrequenz max | <b>121</b> cm<br>Schrittlänge           | <b>134</b> cm<br>Schrittlänge max       |
| <b>241</b> ms<br>Bodenkontaktzeit          | <b>222</b> ms<br>Bodenkontaktzeit min | <b>9,7</b> kN/m<br>Leg Spring Stiffness | <b>7,08</b> cm<br>Vertikale Oszillation |
| <b>50,1L / 49,9R</b> %<br>Bodenkontaktzeit | <b>2,52</b> cm<br>Körperelastizität   |   |   |

Dynamikweerde vun en Loopeneinheit

## 14.1 Kadenz

### 14.1.1 Stapptakt bi't Lopen

Bi't Lopen warrt de Stapptakt dörch Körpergrött, Snellheit un Streckenbeschaffenheit beeinflusst.

Tellt warrt de Schritte vun dat linke un dat rechte Been, dor elk Been en Schritt verorsaakt.

För en optimalen Bewegungsafloop hebbt in de Theorie grötere LöperInnen, bi gliek-blievende Snellheit, en nedrigeren Stapptakt, as kleinere LöperInnen. De optimale Stapptakt warrt dörch wiedere Faktoren, as Muskel-Sehnen-Elastizität, Blessuren un propriozeptive neuromuskuläre Fitness, beeinflusst.

**Du kannst Di in'n Pace- un Stapptaktrekner Dien Stapptakt passend för en Pace un Dien Körpergrötte ankieken laten. Dissen finnst Du in de Planungsansicht vun en Öven.**

## Dynamischen Stapptakt

De dynamische Stapptakt ännert sik in de Relation to de Snellheit während dat Lopen, bi gliedmätige Anpassung vun de Stapplänge.

## Statischen Stapptakt

Bi den statischen Stapptakt is disse fixeert. De Snellheit warrt blots över de Stapplänge beeinflusst. Dit is in't Öven sinnvull, üm den Sinn för Stapplänge, Gliedmatigkeit, Bewegung un Footopsatz to traineern un kann bi bannig lange Löpe vun Vördeel för en angenehmen Rhythmus ween.

### 14.1.2 Traptakt bi't Fietsen

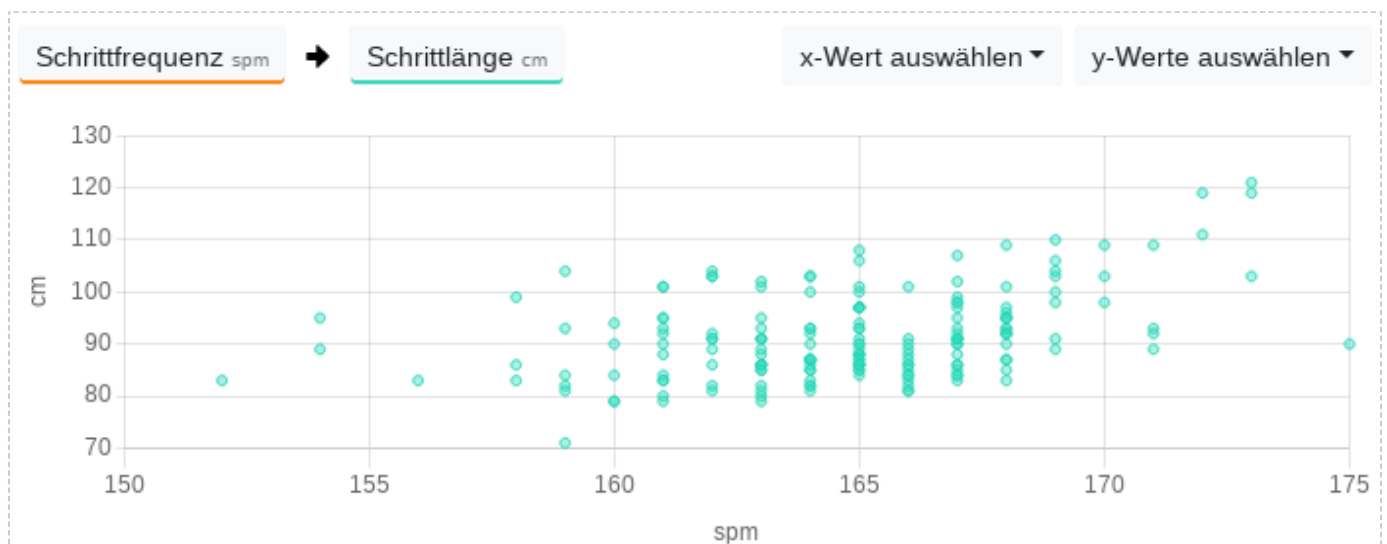
De Traptakt ergifft sik ut de komplette Ümdrehung vun de Kurbelwell. Dormit betracht man, anners as bi't Lopen, de absolute Kurbelbewegung.

Bi't Fietsen warrt de Traptakt dörch Snellheit, Körpergrött, Kurbellänge, Kettenübersetzung, Riepengrött un Streekart beeinflusst. Se mutt bi variable Streck stedig nee funnen warrn un schull de Kraft schonend op den Körper verdeeln, ahn dorbi ineffizient to ween.

### 14.1.3 Toogtakt bi't Swömmen

Bi't Swömmen warrt de Toogtakt dörch Armlänge, Kraft, Snellheit, Waterwedderstand un Strömung beeinflusst. En geringere Toogtakt bi gliedblievende Snellheit föhrt eerst mal to en betere Kraftutnutzung, verhöög't aver ünner Ümstänn dörch en gröttere Amplitude den Waterwedderstand to stark. En optimale Toogtakt resulteert ut en Balance vun Kraftinsatz un Waterwedderstand.

Tellt warrt, ähnlich as bi't Lopen, de Swömmtöög vun den linken un den rechten Arm, dor elk Arm en Toog verorsaakt.



De Verhögung vun de Stapptakt steiht bi dissen Löper in Relation to de Stapplängde.

## 14.2 Amplitude

### 14.2.1 Stapplängde

De Stapplängde berekent sik ut Stapptakt un Snellheit un dat gellt desülven Grundeigenschaften as bi den Stapptakt.

Je größer de Stapplängde is, desto größer is ok Dien Bewegungsamplitude.

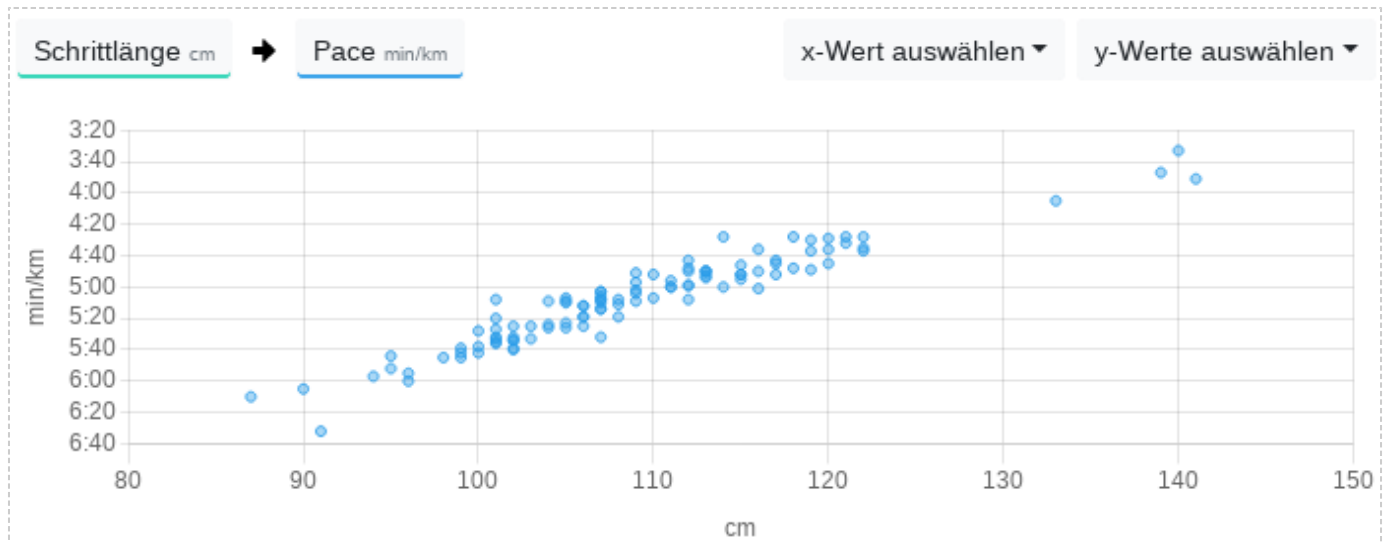
Üm hoge Snellheiten to erreken is dat nödig den Schritt to verlängern, da en Kadenzhöhung irgendwann nich mehr sinnvoll mööglich is. Bi lege Snellheiten giff dat twee Hauptstile, de Gazelle mit langen Schritt un lege Kadenz un den Glieder mit korten Schritt un hoge Kadenz.

### 14.2.2 Trapplängde

De Trapplängde bi't Fietsen is de na en Kurbelümdrehung trüchleggde Streek vun den Sportler un berekent sik ut Traptakt un Snellheit. Se warrt dörch de wählte Übersetzung un den Kraftinsatz beeinflusst.

### 14.2.3 Tooglängde

De Tooglängde bi't Swömmen is de na en Armtog trüchleggde Streek vun de Swömmerin un berekent sik ut Toogtakt un Snellheit. Se warrt dörch Kraft un Strömungsverholn beeinflusst.



Je sneller disse Löper ünnerwegens is, desto länger warrt sien Stapp.

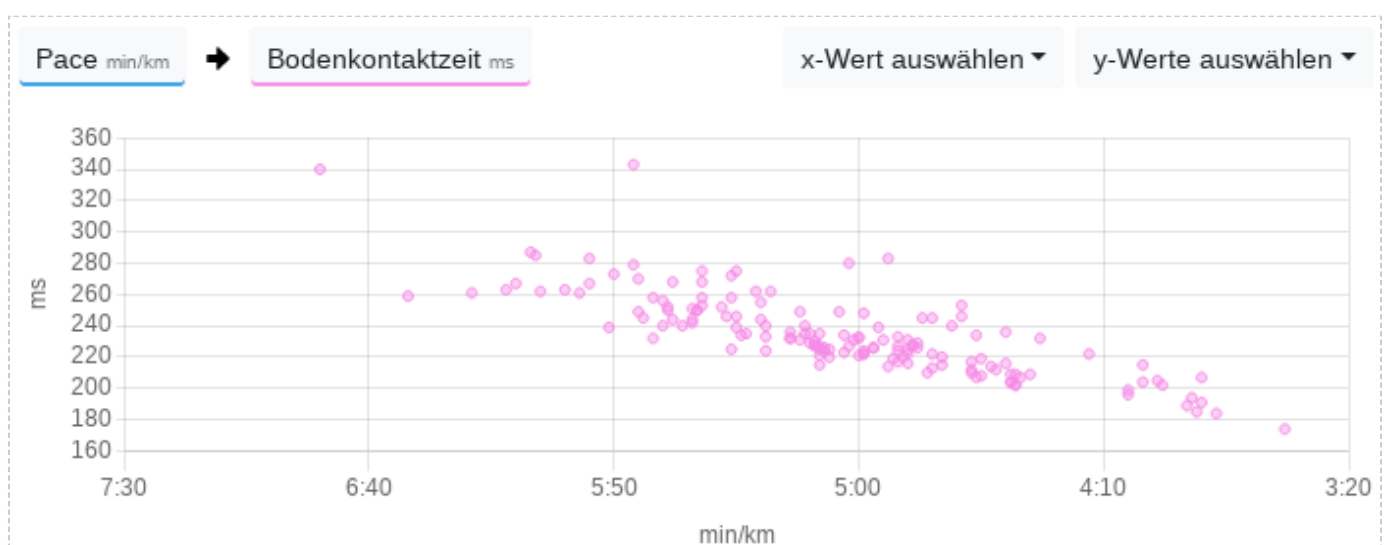
## 14.3 Dynamiken bi't Lopen

### 14.3.1 Bodenkontaktzeit

De Bodenkontaktzeit is de Duur in Millisekunden, de Du bi elk Schritt den Boden berührst. Se is primär vun den Pace un den Stapptakt abhängig un sackt bi högere Snellheit un Stapptakt.

Sekundär warrt se dörch den Loopstil beeinflusst, wobei Footopsatz, Propriozeption un de Öventoostand de grötste Rull speelt.

Weerde vun 150ms, bi bannig schnelle Löpe, bit to 400ms, bi bannig langsame Löpe, sünd in'n Bereich vun dat Gewöhnliche.

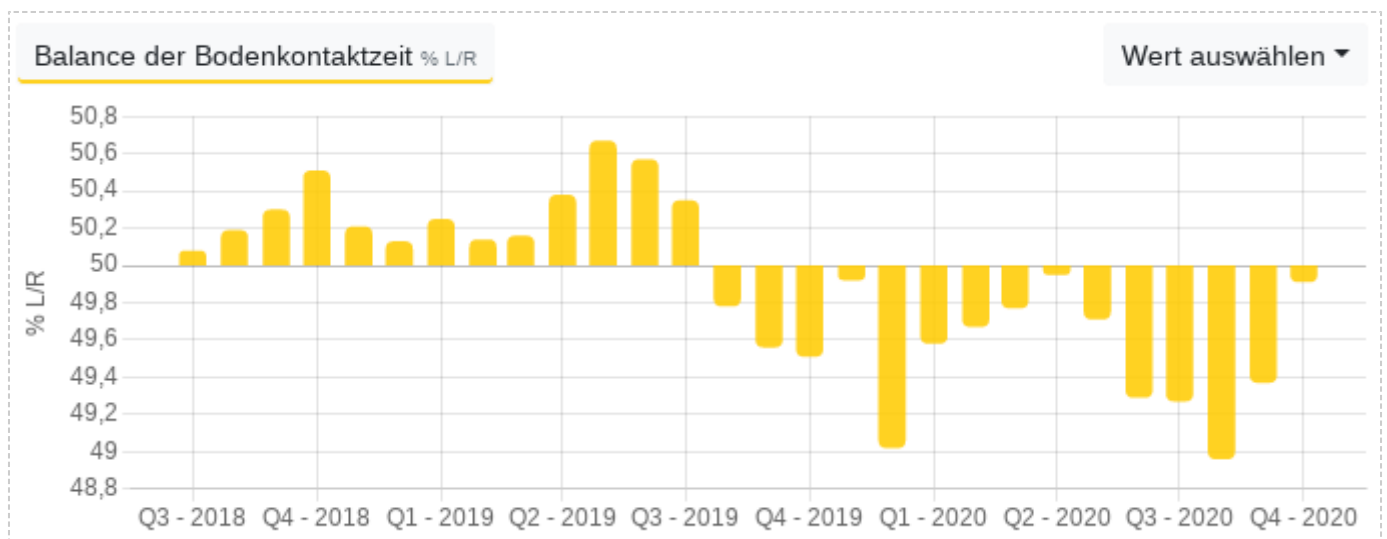


De Bodenkontaktzeit sackt mit Tonahme vun de Snellheit.

### 14.3.2 Balance vun de Bodenkontaktied

Dörch de Messung vun de Bodenkontaktied vun den linken un den rechten Foot, lett sik de Balance vun de Bodenkontaktied ermiddeln. Se warrt in Prozent angeven, wobi 50% de exakte Midden dorstellt. 49,5L / 51,5R % bedüüdt, dat de linke Foot den Boden insgesamt korter berührt hett, as de Rechte.

Dörch de Balance vun de Bodenkontaktied laat sik Asymmetrien marken, wobi Weerde in'n Bereich vun 49-51% in'n Bereich vun dat Normale sünd, solang dordörch keen Beschwerden optredt.



Bi dissen Löper hett sik de Balance vun de Bodenkontaktied dörch en Blessuur binnerhalf vun en Jahr ümdreht.

### 14.3.3 Fluchtied

De Fluchtied berekent sik ut de Bodenkontaktied un den Stapptakt. Je höger de Fluchtied, desto länger büst Du mit beide Been in de Luft.

### 14.3.4 Been-Federsteifigkeit (Leg Spring Stiffness)

De Leg Spring Stiffness oder Been-Federsteifigkeit is en proprietären Weert vun den Stryd Footpod un giff Di Hinwiese op de Energietruchföhrungskapazität vun Dien Ünnerschenkel. Bi högere Weerde kann Dien Ünnerschenkel mehr Energie opnehmen un ok wedder afgeven.

### 14.3.5 Vertikale Oszillation

Bi't Lopen beschrift de Körper bi elk Schritt en Floogkurv, de in en Op- un Afbewegung vun den Körper resulteert un dörch de Vertikale Oszillation beschreven warrt.

Je höher de Snellheit is, desto höher is ok de Vertikale Oszillation. Sekundär warrt se dörch den Loopstil un den Stapptakt beeinflusst.

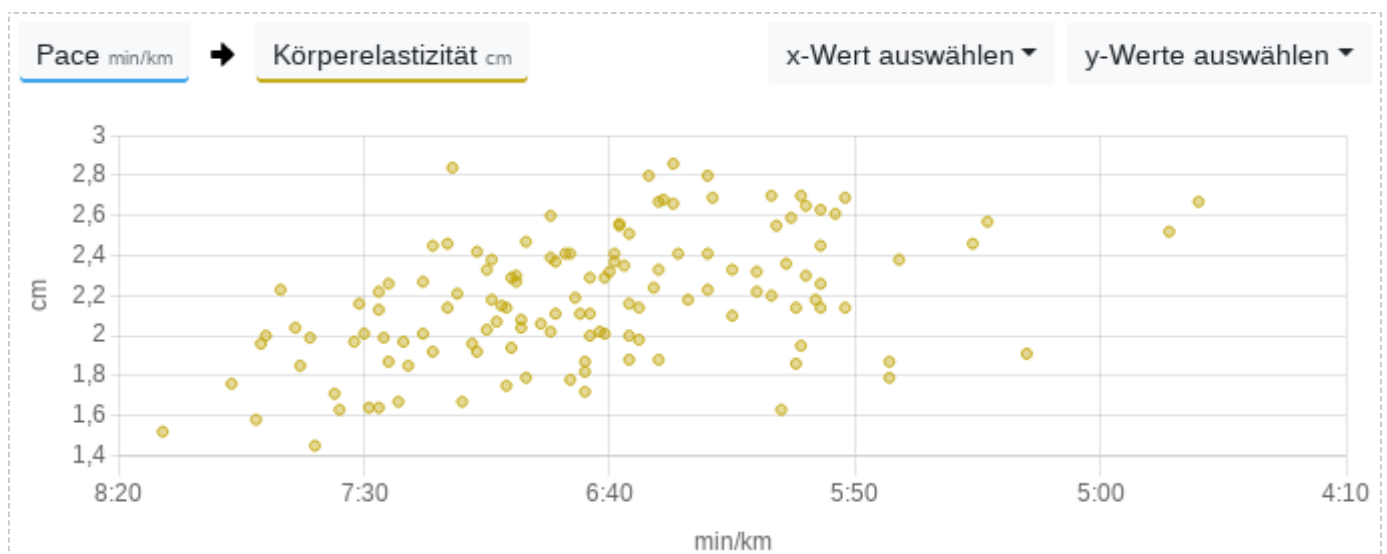
### 14.3.6 Vertikalet Verhältniss

Dat vertikale Verhältniss beschriftt dat Tohoopspeel ut Snellheit un vertikale Oszillation. En leegen Weert kann en Indikator för en effizienteret Lopen ween.

### 14.3.7 Körperelastizität

De Körperelastizität beschriftt dat Uteenannerdrieven vun den Ünnerschenkel in't Verhältniss to'n Böverkörper bi't Lopen un dormit de Egenoszillation un Elastizität vun den Körper.

Ermöglicht warrt disse Weert ut en Kombination vun de vertikale Oszillation vun den Stryd Footpod un de vertikale Oszillation, de vun en Bostgört meten warrt. Disse Weert warrt vun Tredict berekent, wenn de entsprechenden Geräte glielmäßig dragen warrt.



Ünnerschenkel un Böverkörper drieven bi en höhere Snellheit starker utenanner.

## 14.4 Dynamiken bi't Fietsen

### 14.4.1 Pedalmiddenversatz (Platform Center Offset)

De Pedalmiddenversatz wiest, an welke Position de Kraft relativ to de Pedalmidden op dat Pedal överdregen warrt. De PCO kann Di dorbi hölpen, Asymmetrien oder Extremweerde to sehn.

### 14.4.2 Links-Rechts-Balance (Left Right Balance)

De Links-Rechts-Balance wiest, of Du grote Ünnerscheede bi de Kraftverdelung op de Pedale hest. En to grote Asymmetrie kann dorbi to Blessuren föhren un wirkt sik ineffizient ut. Afwiekungen vun enige wenige Prozent sünd aver in'n Bereich vun dat Normale.

### 14.4.3 Leistungs-Phase (Power Phase)

De Power Phase wiest Di an, in welchen Bereich vun de Pedalümdrehung de Leistung inbracht warrt.

### 14.4.4 Leistungsspitzen-Phase (Peak Power Phase)

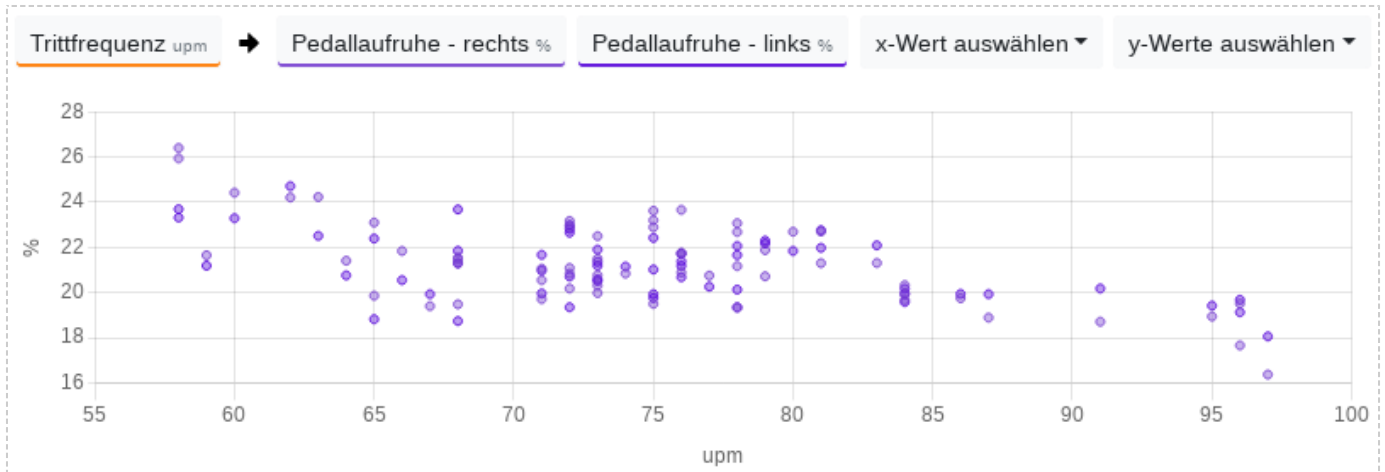
De Peak Power Phase is de Bereich, bi den Du am meisten Leistung in de Pedalümdrehung inbringst.

### 14.4.5 Dreimomenteffektivität (Tourque Effectiveness)

De Dreimomenteffektivität is de Summ ut de aktiv positiv utöövte Beenkraft op en Pedal un de entgegengesett negative Kraft, de vun dat anner Been op dat gegenöverliggende Pedal utööv't warrt.

### 14.4.6 Pedallooproh (Pedal Smoothness)

De Pedallooproh berekent sik ut de döörschnittliche Leistung un de Leistungsspitzen-Phase, de op dat Pedal geven warrt.



Bi dissen Fietser verhoogt sik de Pedallooproh bi en geringere Traptakt.

För de Loop- un Fietsdynamiken warrt en Bostgört, Footpod un/oder spezielle Fietspedale nötig, de disse Weerde bereitstellen un ünnerstütten.

# 15. Verloopskurv

Mit dat Verloopskurv kannst Du de Daten in'n tiedlichen Verloop analyseern, de bi Dien Aktivität as Tiedserien vörhanden sünd.

Du kannst dorbi bit to 5 Serien övernennannerleggen un bit to 100 wiedere Diagramme ünnerganner synchroniseern.

## 15.1 Modifikatoren

### 15.1.1 Primären Weert

Mit en Klick op den Serientyp-Button in de Legende wählst Du den primären Weert ut. Disse hett sien Y-Achse op de linke Sied un de Serie is hervörhaven.

### 15.1.2 Afschnitten

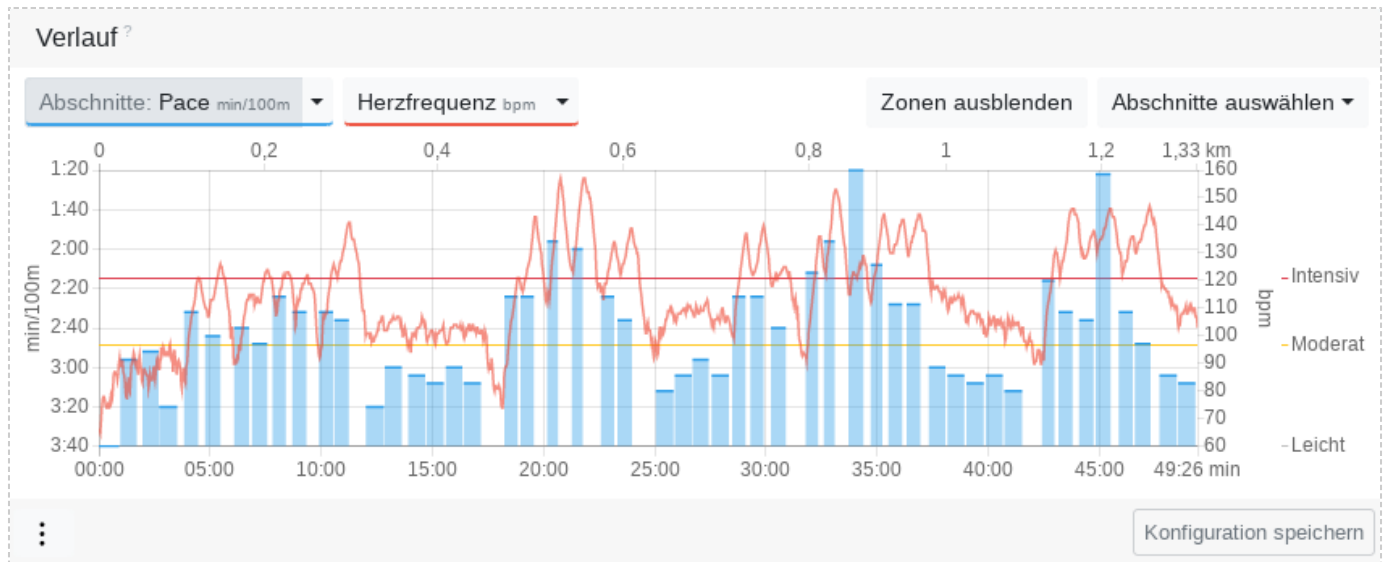
Tosätzlich to de Seriendaten kannst Du Di ook de aggregierten Afschnitten in't Diagramm anwiesen laten.

### 15.1.3 Stufen

Wenn en Snellheits-, Wattleistung-, Hartschlag- oder Kadenzserie utwählt worrn is, können mit en Klick op den "Zonen anwiesen"-Button de Zonengrenzen anwiest warrn.

### 15.1.4 Zoom

Du kannst en Bereich för en Tiedruum in't Diagramm utsöken, de Di de Dörschnittsweerde anwiest un in den Du rinzoomen kannst.



Övenkurs van en Bahnswömmen mit Pace-Zonengrenzen un Hartslag

## 15.2 Diagramminstellungen

### 15.2.1 Diagrammhöögde

De Diagramme können in de normale Höögde oder in en geringere Höögde anwiest warrn, üm wat mehr Platz to schaffen, wenn Du bannig veel Aktivitätsdiagramme anwiest oder disse nich bruukt warrt.

### 15.2.2 Synchronisation

Mehrere Kurven können ünnernanner entweder synchroniseert oder entkoppelt ween. 'Synchroniseert' bedüüdt, dat de X-Achsenindikator bi alle Kurven synchron de Muusposition mitverfolgt.

### 15.2.3 Achsenindikator

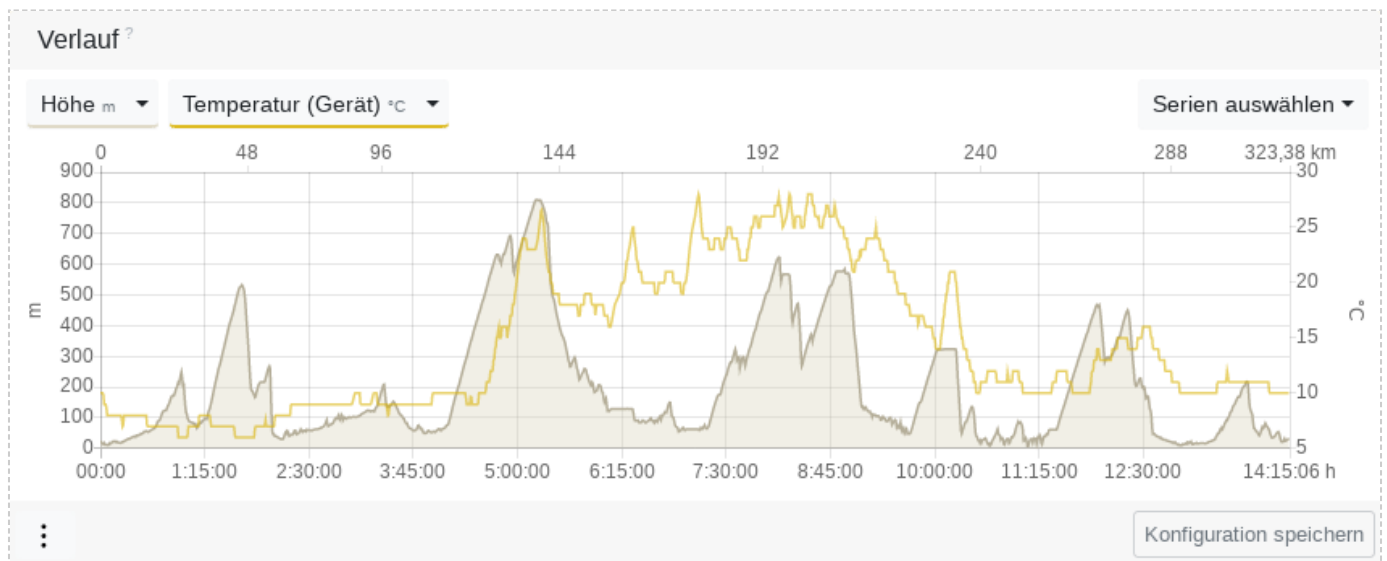
Dat können en Y- un X-Achsen-Indikator gliemäßig anwiest warrn oder blots de X-Achsen-Indikator alleen.

### 15.2.4 Pausen

Du kannst Di de Pausen op dat Aktivitätsdiagramm anwiesen laten oder disse utblennen.

### 15.2.5 Gahnphasen

Bi Loop- oder sonstige Aktivitäten kannst Du Di de Gahnphasen anwiesen laten oder disse utblennen.



Höögdenprofil vun en 200-Mielen-Fietsrennen mit Temperaturverloop

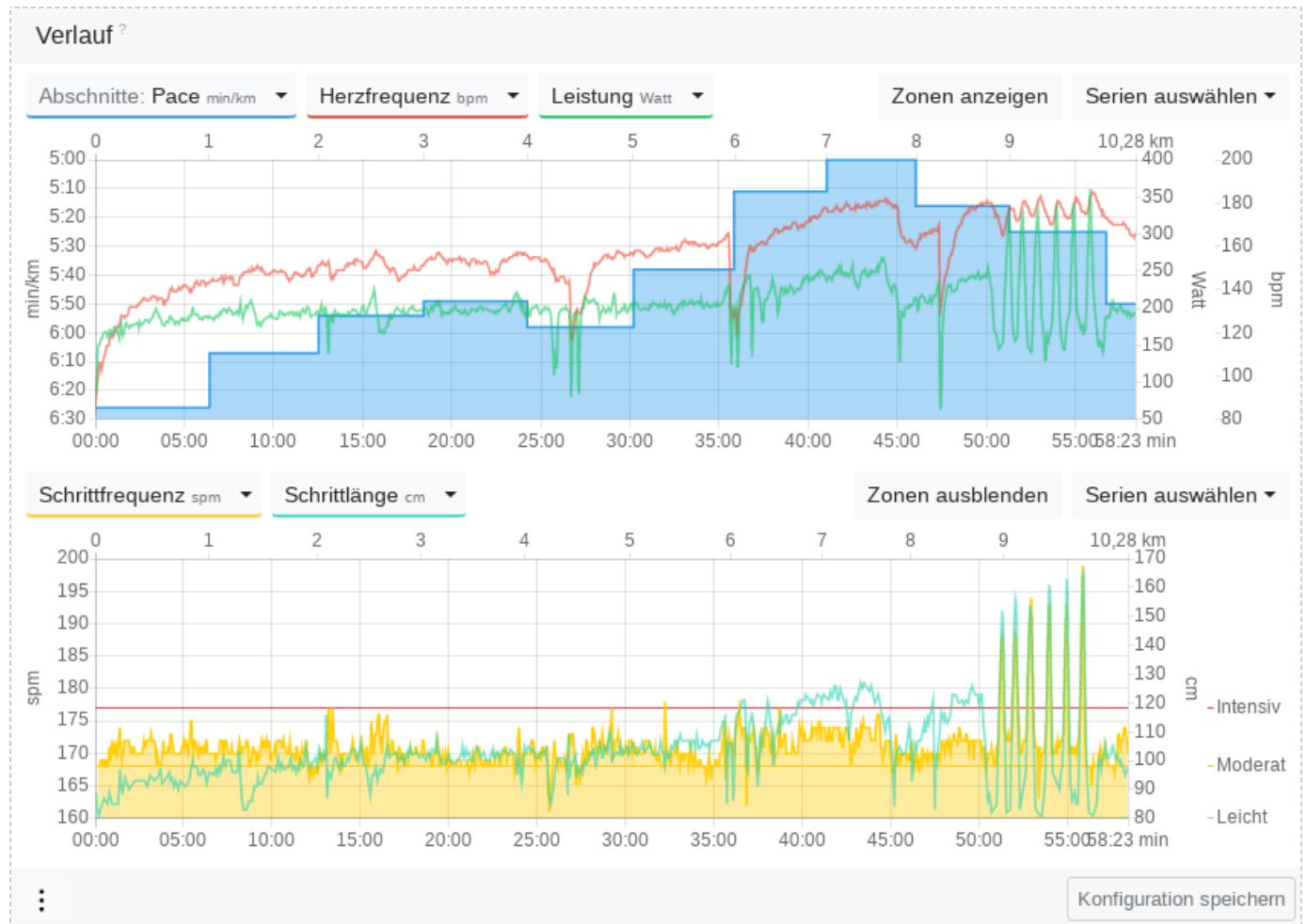
## 15.3 Serien-Instellungen

### 15.3.1 Ünner-/Bövergrenz

Mit de Ünner- un Bövergrenz kannst Du en Filter op de Datenserie leggen, de de ünneren un böveren Weerdebereich wegsnitt. Dit kann bi bannig unrohige Verlöpe Sinn hebben, oder üm Messfehler bzw. Urtieter to entfernen.

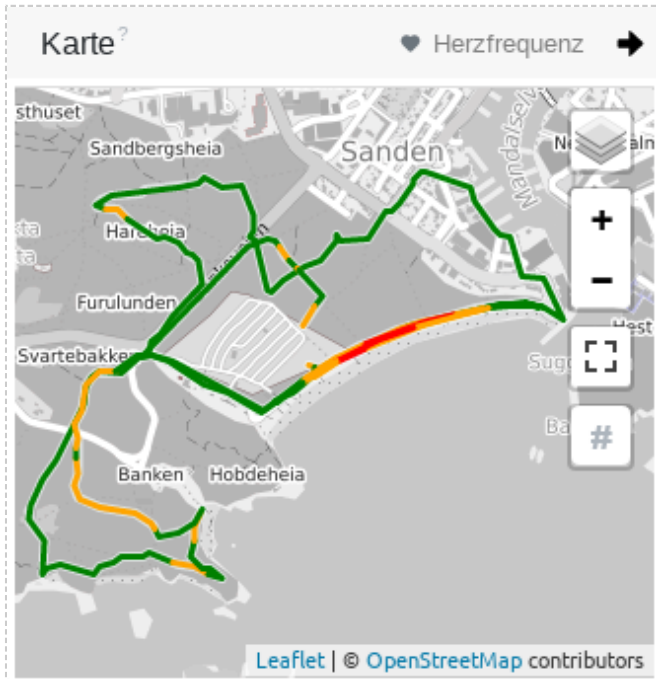
### 15.3.2 Vereenfachen

Dat Simplifezeern reduzeert de Datenpunkten vun en Tiedserie bi gliekmätige Bibehollen vun de Utsaagkraft, falls nich to stark simplifezeert worrn is. In Gegensatz to en Glätten föögt dat Simplifezeern keen Datenpunkten to. En Glätten weer optisch woll schöner, speegelt aver nich mehr den wahren Verloop wedder. Insofern hebbt wi uns för de ehrlichere Variant entscheden.



Övenkurven van en Steigeringsloop met Afbeelding van de Stapptakt-Zonengrenzen in't ünnere Diagramm un de Anwiesen van Gahnphasen

## 16. Koort



Koort in de Övenansicht mit Routenintensitäten

Wenn Du en Öventracker mit GPS-Funkschoon verwendt hest, warrt Di bi en Outdoor-Öven de torüchleggte Route anwiest. Dat Kortenmaterial warrt vun verschedene "Open Street Map"-Derivaten bereedstellt, so dat Loop-, Swemm- un Fietsaktivitäten sinnvull darstellt warrn köönt. Du kannst de Kort in de Datenschutzinstellungen utmaaken, falls Du nich möchst, dat reduzeerte Uttöge ut de Positschoonsdaten vun Dien Öven an de sogenannten Tileprovider övermiddelt warrt.

### 16.1 Stärk

Du kannst för de Route den Zonentyp utwählen, üm to sehn, an welke Position Du Di in welke Intensitätsstuf befunnen hest.

De Route warrt denn je na Intensität gröön, geel oder root infarft. Blau bedüüdt, dat an disse Position keen Intensität ermiddelt warrn kunn.

### 16.2 Afschnittsmarkeering

Du kannst Di op de Koort de Afschnittsnummern bzw. Afschnittsmarkeering anwiesen laten, indem Du op dat Ruuten-Symbol klickst. De Afschnittsmarkeering sünd nich twangsläufig de Kilometermarken.

# 17. Abschnitten

De Abschnittsansicht giff Di in tabellarischer Form en genaueren Überblick über Dien Workout. De Tafellspalten laat sik anhand vun de verfügboren Daten free konfigurieren.

Weerde, de in Fettschrift anwiest warrt, befindn sik in en Hochintensiv-Zone. En Klick op de Intensitätsleist wesselt den Zonentyp. Bi en Swömmaktivität kannst Du twüschen de enkelten Bahnen un de Abschnitten, de mehrere Bahnen toohoopfaten, wesseln.

## 17.1 Abschnitt markeern

Du kannst en Abschnitt in't Verloopskurv dörch en Klick markeern. De Abschnitt warrt denn in'n Serienverloop ankeken un de Stufenverdelung wiest blots de Daten vun den utwählten Abschnitt.

| Abschnitte <sup>?</sup>                |      |             |         |           |                      |             |          |             |                |
|--|------|-------------|---------|-----------|----------------------|-------------|----------|-------------|----------------|
| Spalten auswählen ▾ Bahnen anzeigen  ↔ |      |             |         |           |                      |             |          |             |                |
| Intensität                             | ^    | Schwimmstil | Distanz | Dauer     | Pace                 | Zugfrequenz | Zuglänge | Schwimmzüge | Effizienzindex |
|  | # 1  | Brust       | 100 m   | 2:12 min  | <b>2:12</b> min/100m | 25 spm      | 1,85 m   | 54 strokes  | 93             |
|  | # 2  | Pause       | -       | 14 sec    | -                    | -           | -        | -           | -              |
|  | # 3  | Gemischt    | 650     | 13:28 min | <b>2:04</b>          | 23          | 2,13     | 305         | 86             |
|  | # 4  | Pause       | -       | 55 sec    | -                    | -           | -        | -           | -              |
|  | # 5  | Freistil    | 400     | 9:28 min  | 2:22                 | 22          | 1,91     | 209         | 97             |
|  | # 6  | Pause       | -       | 43 sec    | -                    | -           | -        | -           | -              |
|  | # 7  | Rücken      | 100     | 2:26 min  | 2:26                 | 24          | 1,69     | 59          | 103            |
|  | # 8  | Pause       | -       | 37 sec    | -                    | -           | -        | -           | -              |
|  | # 9  | Freistil    | 100     | 1:41 min  | <b>1:41</b>          | 28          | 2,13     | 47          | 74             |
|  | # 10 | Pause       | -       | 31 sec    | -                    | -           | -        | -           | -              |

Abschnitten vun en Hallenswömmtraining mit Pausen an'n Beckenrand

## 17.2 Effizienzweerde vun Tempoabschnitten

Üm Weerde as den Hartschlag-Leistungs-Faktor oder VO<sub>2</sub>max för bestimmte Intervalle oder Tempoabschnitten anwiesen to laten, wähl einfach de entsprekenden Spalten ut. So kannst Du genau faststellen, wo Dien Effizienzen ünner Last sünd.

## 17.3 Sorteern

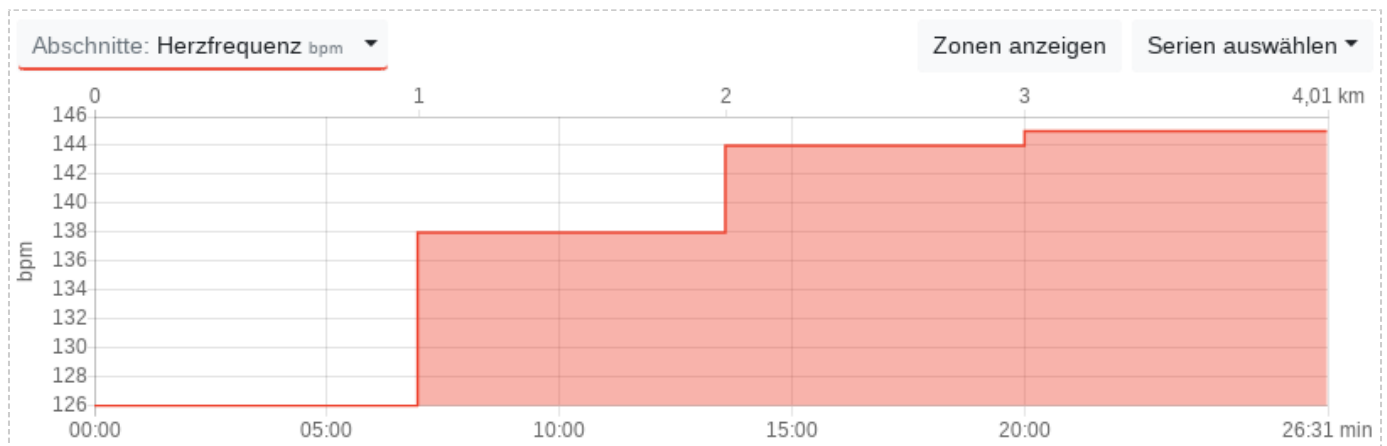
Du kannst de Tabell na elke Spalt sorteern, indem Du op de Spaltenbenamung klickst. So kannst Du t.B. na de Stärkverdeling sorteern, um den intensivsten Afschnitt gau to finden.

## 17.4 Afschnittsweerde in't Verloopskurv ankieken

Alle Weerde un Metriken de in de Afschnitten verfügar sünd un gliektiedig as Serie vörliggt, können in't Verloopskurv ankieken warrn.

Du kriggst so en beteren Überblick op de Verännerung vun den Döörschnittsweert vun de utwählte Metrik.

**Klick dorto op "Serien utwählen" un wähl ünner in de List "Afschnitten" ut.**



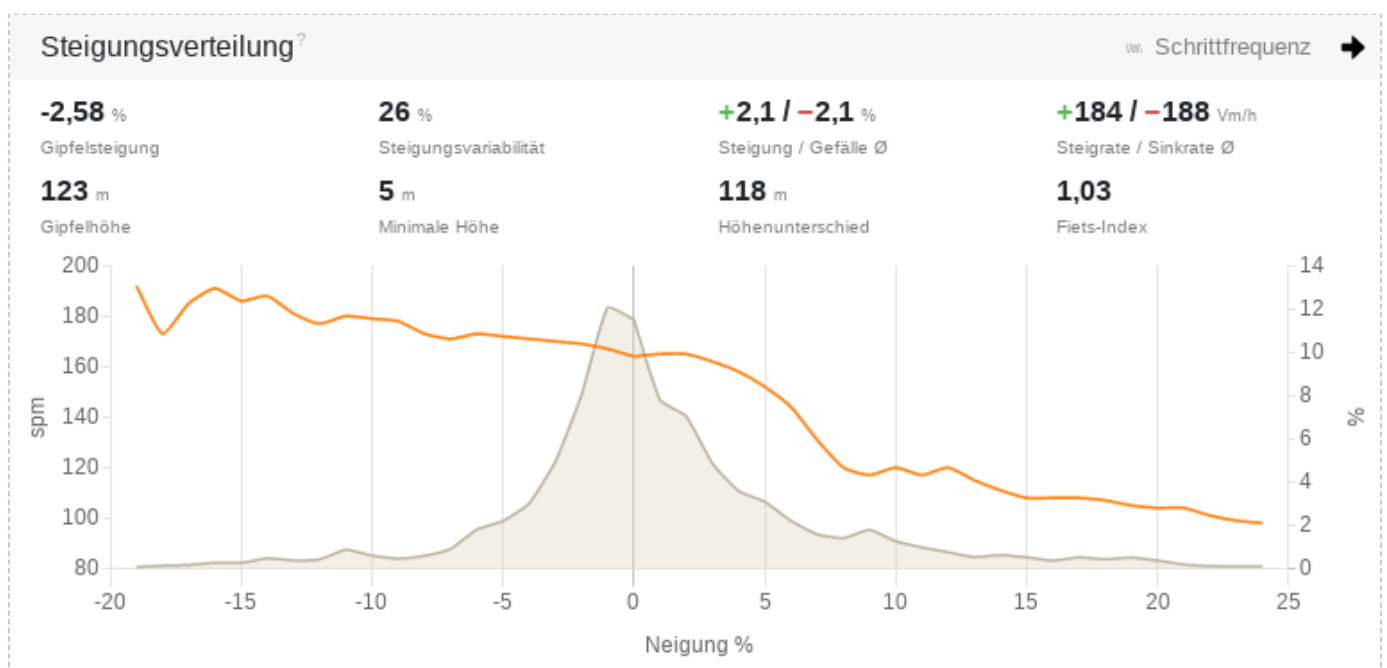
Weerde ut de Afschnitten laat sik in't Verloopskurv ankieken

# 18. Höögdendaten un Stiegungsverdeling

Mit de Stiegungsverdeling is dat mööglich, Leistungsdaten, as Snellheit, Wattleistung, Hartslag un Kadenz, bestimmte Stiegungswerte totoornen.

Dat Stiegungsverdelungskurv kann Di to'n Bispeel wiesen, ob Du Anstiege, also Stiegungen in'n positiven Bereich, to snell angeihst. In dissen Fall würr de Hartslagkurv stark na baven wiesen.

De Höögdendaten gevt Di en Überblick över de Beschaffenheit vun dat Höögdprofil un den Opwand, den Du för de Höögdenerwinnung in de Aktivität leisten musst.



Stiegungsverdeling mit affallenen Stapptakt

## 18.1 Höögenbetrokene Metriken

### 18.1.1 Gipfelstiegun

De Gipfelstiegun is de döörschnittliche Stiegun, meten vun'n deepsten Punkt to'n högsten Punkt vun de Aktivität. Wenn de deepste Punkt achter den högsten Punkt liggt, denn is de Gipfelstiegun negativ. Dat hannelt sik denn üm en Afstieg.

De döörschnittliche Stiegun beinholdt dat Höögdprofil vun de trüchleggte Streck un wiekt dormit vun de direkte lineare Stiegun af.

## 18.1.2 Gipfelhöögde

De Gipfelhöögde is de höögste Punkt vun de Aktivität.

## 18.1.3 Minimale Höögde

De minimale Höögde is de nedrigste Punkt vun de Aktivität.

## 18.1.4 Höögdenünnerscheed

De Höögdenünnerscheed is de direkte lineare Differenz twüschen Gipfelhöögde un minimale Höögde. Also de direkte Höögdengraad vun'n nedrigsten bit to'n höögsten Punkt vun de Aktivität. Wokeen vun Meeresspiegelhöögde ut op den Mount Everest lopen is, hett dormit en Höögdenünnerscheed vun wat mehr as 8.848 Meter bewältigt.

## 18.1.5 Stiegungsvariabilität

Mit de Stiegungsvariabilität lett sik dat Op un Dal vun de Gipfelstiegung oder en Abschnitt inordnen. Je hööger de Stiegungsvariabilität is, desto mehr Opwand mutt in de direkte Stiegungsöverwinnung to'n Gipfelpunkt investeert warrn.

Dat Verhältnis twüschen direkte lineare Stiegung un de tatsächlich trüchleggte döörschnittliche Stiegung ergifft de Stiegungsvariabilität. En Stiegungsvariabilität vun 100% entsprickt de Verdopplung twüschen direkte un döörschnittliche Stiegung. Bispeel: 20% döörschnittliche Stiegung in't Verhältnis to 10% lineare Stiegung ergifft en Stiegungsvariabilität vun 100%.

## 18.1.6 Stiegung un Gefäll

De döörschnittliche Stiegung un dat Gefäll in Prozent berekent sik ut den trüchlegten Anstieg un Afstieg to de horizontale Streek. Disse Weerde entsprickt de wahre föhlte Stiegung to'n Gipfel, dor dat Höögdenprofil inbetagen is.

## 18.1.7 Stiegrate un Sinkrate

De döörschnittliche Stiegrate un Sinkrate wiest de vertikale Snellheit in Meter per Stünn an.

### 18.1.8 Fiets-Index

De Fiets-Index is en Weert to de Kategoriseering un to't Verglieken vun Anstiege. Disse is vun dat holländische Fietsmagazin Fiets entwickelt worrn un is recht verbreidt.

Je höger de Weert, desto swieriger un kraftuprievender is de Anstieg. In de Alpen finnst Du t.B. Anstiegen mit en Weert vun 20. En Mittelgebirge beed Di wat üm 2-5 rüm. Bi en Ultramarathon is en kumuleerten Fiets-Index vun över 100 in'n Bereich vun dat Normale.

## 18.2 Genauigkeit vun de Höögdenmeten

Vele moderne Sportcomputer hebbt intüschen en barometrischen Höögdenmeter, de tofriedenstellende Resultate levert. Trotzdem gellt: Höögdenmeten is komplex un ungenau.

**Genau Datenerfassung is blots dörch opwändige Messung an Land möglich un dordörch regional begrenzt.**

Leider givt dat keen globales Modell, dat exakte Daten levert. Dat hett folgende Grünn:

- De Eerd is nich exakt rund, dorüm gifft dat keen echten Nullpunkt.
- Snellere Aktivitäten hebbt relativ to de Streek weniger Höögdenaten, da dat Opteekensintervall glik blifft.
- Reine GPS-Meten hett extreme Afwiekungen vun bit to 50m per Meetpunkt.
- Satellitendaten sünd dörch Böhm, Strüker oder Hüüs verfälscht.
- Barometrische Messung verännert sik mit den Luftdruck, de variabel is.  
Dit passert meistens al während en Workout. En optrekend Schietweer während en Aktivität verfälscht de Daten bannig.  
Bi Consumergeräten fehlt de Mööchlichkeit vun en genau Initialiseering vun den Luftdruck vör elke Aktivität.

**Dat beste Ergebnis levern noch de barometrischen Höögdenmeter, sofern dat Wetter mitspeelt. De nödige Höögdenatenglädden vun Tredict is op dit Meetverfahren afstimmt.**

Tredict verzichtet bewusst op en Höögdenkorrektur dörch Satellitendaten, da disse insgesamt to ungenau sünd un en Verglieken verhinnern. Wokeen Höögdenmeter inbetreckt, schull jümmer desülve Meetmethod bruken, üm en Verglieken to gewährleisten.

# 19. Kapaziteetsanwieser un Effizienzanwieser

Kapaziteetsanwieser un Effizienzanwieser sünd Vergleichsgrößen.

Se maakt Di dat möglich:

- Trends in Dien Effizienz un Ökonomie faststellen.
- Dien momentanen Fitnessstoostand to ermiddeln un dorut Vöoraussäagen un Zonenanpassungen vörtonehmen.
- Di mit annere Sportlers oder Sportlerinnen to verglieken.



De Effizienzanwieser wiest en starken Anstieg vun de momentane Leistungsvermögen an

## 19.1 Hartslag-Pace-Faktor

De Hartslag-Pace-Faktor is en Kapaziteets-Anwieser un beschrifft dat Verhältnis vun de döörschnittliche Hartslagintensität un de Snellheit vun dat Öven.

De vereenfachte Formel dorto is:

$$\text{heartratePaceFactor} = \text{avgSpeed} / (\text{avgHeartrate} / \text{heartrateMax})$$

En högeren Weert bi gliekblievende Snellheit wiest dormit en betere aerobe Kapaziteit an.

In't Verhältniskurv vun de Utwertung kannst Du naverfolgen, ob sik Dien aerobe Leistung verbessert oder welke Öven an'n effektivsten sünd. Erstall dorför en Kurv, mit den Hartslag-Pace-Faktor op de een Achs un den Pace op de anner Achs.

Disse Weert is as toverlässige un simple Vergleichsgröött twüschen SportlerInnen geeignet, wenn de maximale Hartslag korrekt ermiddelt worrn is.

## 19.2 Hartslag-Leistung-Faktor

De Hartsлаг-Leistung-Faktor is en Kapaziteets-Anwieser un beschriftet dat Verhältnis vun de dörschnittliche Hartsлагintensität un de normaliseerte Wattleistung vun dat Öven.

De vereinfachte Formel darto is:

$$\text{heartratePowerFactor} = \text{normPower} / (\text{avgHeartrate} / \text{heartrateMax})$$

En höheren Weert bi gliekbleivende Leistung wiest dormit, ähnlich as den Hartslag-Pace-Faktor, en betere aerobe Kapaziteet an, is aver t.B. in't hügeligen Gelände akkurater.

**Stell en Verhältniskurv op mit den Hartslag-Leistung-Faktor op de eene Achs un de normaliseerte Leistung op de anner Achs, üm Dien besten Öven to finnen.**

Disse Weert is op den Ausgangsweert vun Dien Wattleistungsmeter betrooken un schull bi en Wessel vun dat Gerät reevalueert warrn.

**Lees to de Faktoren ook den Blogartikel: [Möödigkeit bi en Övенеinheit darstellen un markieren](#)**

## 19.3 Pace-Leistung-Index

De Pace-Leistung-Index is en Effizienzindikator, oder ook Effizienzindex, un beschriftet dat Verhältnis vun de dörschnittliche Snellheit to de dörschnittliche Wattleistung vun dat Öven.

De vereinfachte Formel darto is:

$$\text{pacePowerIndex} = \text{avgSpeed} / \text{avgPower}$$

Högere Weerde wiest dorbi en betere Ümwandlung vun Leistung in Snellheit an.

Fietser können mit dissen Weert de Effizienz vun verschedene Übersetzungen verglieken. Lopers de Effizienzverännerung vun en sik wiederholend Training.

Üm en genaue Utsaag över tiedliche Effizienzverännerung to kriegen, schullen bi de to vergliekenden Öven ähnliche Bedingungen vorherrschn.

Disse Weert is op den Ausgangsweert vun Dien Wattleistungsmeter betrooken un schull bi en Wessel vun dat Gerät reevalueert warrn.

## 19.4 "Form Power"-Index

De "Form Power"-Index beschriftet dat Verhältnis vun de dörschnittliche Wattleistung to de Stryd Form Power.

De vereinfachte Formel darto is:

$\text{formPowerIndex} = \text{power} / \text{formPower}$

En högeren Weert wiest en betere Effizienz vun Dien Öven an, da relativ to de Gesamtleistung weniger Verlustleistung entstahn is.

De "Form Power"-Index is direkt ahn wiedere Betrecksgrött verglieksbar.

Disse Weert is op den Ausgangsweert vun Dien Wattleistungsmeter betroocken un schull bi en Wessel vun dat Gerät reevalueert warrn.

## 19.5 Running Effectiveness

De Running Effectiveness warrt berekent as dat Verhältnis vun Loopsnellheit un spezifische Loopeistung un kann för de Vöoraussäg vun Leistung un Snellheit bruukt warrn.

De Formel darto is:

$\text{RE} = \text{avgSpeed} \text{ (m/s)} / \text{specificPower} \text{ (W/kg)}$

**Lees to de Running Effectiveness ok den utföhrlichen Blogartikle: [De Metrik Running Effectiveness \(RE\) in Tredict](#)**

## 19.6 VO2max

De berekente VO2max (Volumen-Suerstoff-Maximal) is en sportwetenschoppliche Kennvall, de Dien aerobe Fitness beschrift.

Se wiest de maximale Suerstoffmenge an, de vun'n Körper bi en maximale Belastung över en längeren Tiedruum opnommen warrn kann. De Eenheit lest sik as Milliliter Suerstoff per Minute un warrt mit ml/min afkörtt.

Eegentlich warrt dissen Weert över en Atemgasanalyse während en sportliche Höchstbelastung bestimmt, kann aver mit deterministischen Faktoren ok ut de Hartslagkapazität un de Snellheit berekent warrn, so dat en ungefähre Verglieksborkeit geven is.

De vereenfachte Formel darto is:

$\text{VO2max} = (\text{avgSpeed} / (\text{avgHeartrate} / \text{heartrateMax})^{\text{deterministicExponent}})^{\text{deterministicExponent}}$

Ähnlich as den Hartslag-Pace-Faktor wiest en högeren Weert en betere kardiovaskuläre Fitness an, d.h. Du kannst Tempoeneheiten gauer absolveern oder ganz lange Eenheiten mit nedrigere Hartslag absolveern.

Opgrund vun de deterministischen Faktoren warrt disse Weert blots för Loopaktivitäten berekent. Di steiht aver bi elk Sportoort de Hartslag-Pace-Faktor to Verfügung, de sik proportional to'n VO2max verhöllt.

De VO2max is direkt ahn wiedere Betrecksgrött verglieksbar. För en tooverlätig Weert mutt de maximale Hartslag korrekt ermiddelt worn ween.

## 19.7 Relativer VO2max

De relative VO2max baseert op den VO2max, betreckt aver dat Körpergewicht mit in.

So kannst Du sehn, wo Ännerungen vun Dien Gewicht sik op Dien VO2max utwirken.

För de Verglieksborkeit mit annere SportlerInnen is dissen Weert blots bedingt geeignet, da dat Verhältnis vun Muskel-Fett-Waterandeel nich mit inbetrocken is. De Eenheit lest sik as Milliliter Suerstoff per Minute per Kilogramm un warrt mit ml/min/kg afkörtt.

## 19.8 Swömm-Effizienzindex

De Effizienzindex bi't Swömmen is en op en 50m-Bahn normaliseerten SWOLF-Weert.

**So kannst Du, unafhändig vun de Bahnlängden, de Du swommen büst, den Weert verglieken.**

Ok Outdoor-Swömmaktivitäten können so inordnt warrn.

De SWOLF-Weert beschrift de Anzahl vun de Swömmtöög per Bahn plus de benötigte Tied. De Formel för den Swömm-Effizienzindex is:

$$\text{efficiencyIndex} = (\text{strokes} + \text{duration}) / (\text{distance} / 50)$$

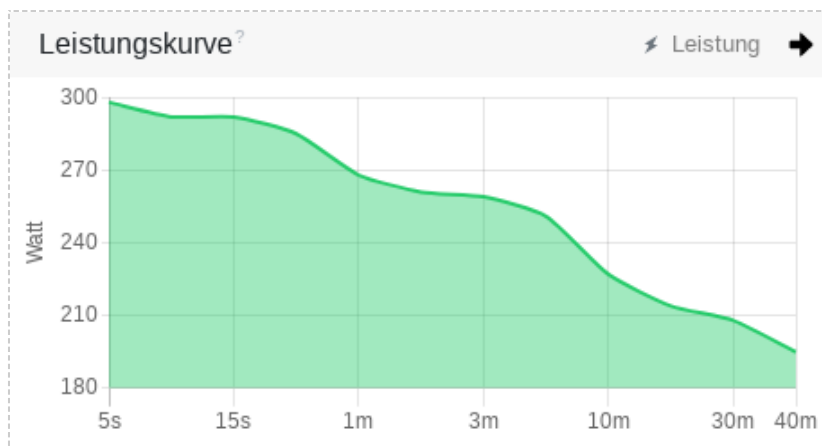
En legen Effizienzindex is dormit beter, da weniger Swömmtöög nötig sünd.

De Swömm-Effizienzindex is direkt ahn wiedere Betrecksgrött verglieksbar.

## 20. Leistungskurv un maximale Döörschnittsweerde

De Leistungskurv wiest Di in tiedlicher Affolg de maximalen Döörschnittsweerde för den utwählten Zonentyp an.

Bispeel: 1m bi 270 Watt is de maximale Wattleistung, de Du en Minuut oprecht erhollen hest.



Leistungskurv vun en Kortintervalltraining

### 20.1 Övenoord ermiddeln

Mit en Blick op de Hartslag-, Wattleistungs-, Pace- oder Kadenzkurv kannst Du rutfinden, in welke Kategorie dat Öven intoornen is.

Bispele:

- En Intervalltraining mit Opwärmphas hett bannig hoge Maximalweerde in de korteren Tiedbereiche.
- En Tempotraining hett hoge Maximalweerde in all Tiedbereiche.
- En lichtet langet Öven hett lege Weerde in all Tiedbereiche.
- En Kadenzkurv mit bannig hoge korte, hoge middlere un lege lange Weerde is typisch för en profileerten Trailloop.

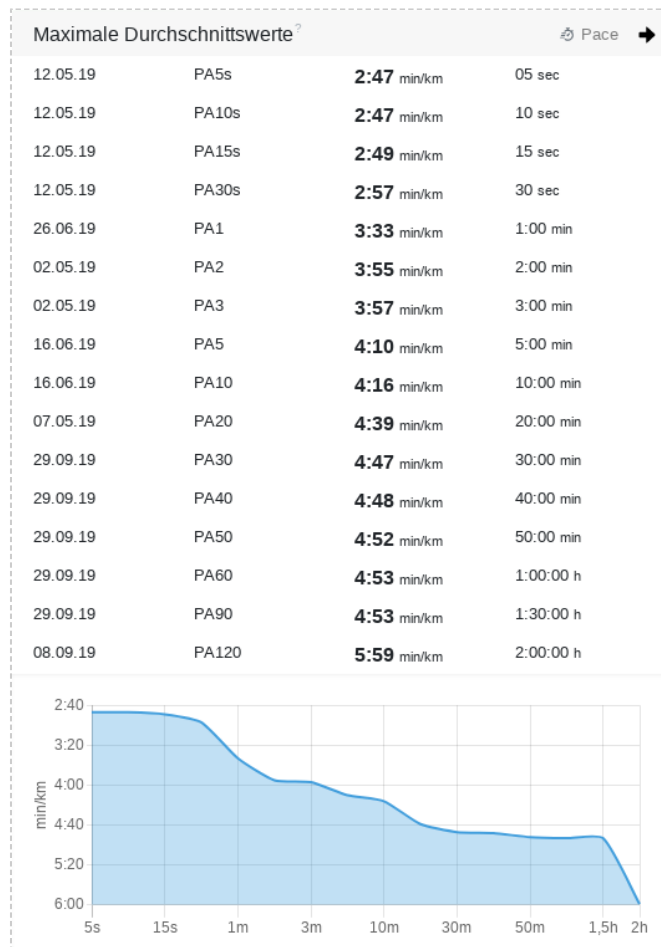
### 20.2 Maximale Hartslag, FTPa oder FTP annähern

Mit de Leistungskurv kannst Du na en hochintensiven Wedstriet över 60 Minuten Dien FTPa un FTP annähern, oder Dien maximale Hartslag rutfinden.

- Maximale Hartslag -> HR5s
- Funktionaler Leistungsschwellweert Pace (FTP<sub>a</sub>) -> PA60
- Funktionaler Leistungsschwellweert Power (FTP) -> P60

Da dat während dat Öven nich ratsam is, ut Testgründen en simuleerten Wedstriet to absolweern, giff dat verschedene Varianten vun opwandsreduzeerte Leistungstests, üm de 3 boven nömmtten Weerde ok ruttofinden. Ok dorbi hölpt Di de Leistungskurve.

De Rekorden-Översicht in de Utwertung wiest Di de Maximalweerde vun Dien Öven ok över en bestimmten Tiedruum an.



Pace-Maximalweerde vun dat Johr 2019 bi't Lopen

## 20.3 Fehlerhafte Weerde entfernen

Falls in de Utwertung fehlerhafte Messweerde as Rekord anweist warrt, denn kannst Du dat entsprekende Öven op de Övensiede utmaaken, üm dat ut de Utwertung to entfernen.

## 21. Streckentieden

De Streckentieden warrt över de Snellheitsmesspunkten vun Dien Gerät ermiddelt.

Dorbi warrt de Messpunkten in Meter per Sekund so lang summeert, bit de wünschte Streek errekt is. De letzte Meetpunkt warrt, üm de exakte Streek to erreken, blots prozentual anreken.

| Streckenzeiten <sup>?</sup> |         |                  |             |
|-----------------------------|---------|------------------|-------------|
| 12.05.19                    | 50 m    | <b>08</b> sec    | 2:47 min/km |
| 12.05.19                    | 100 m   | <b>17</b> sec    | 2:49 min/km |
| 12.05.19                    | 200 m   | <b>37</b> sec    | 3:03 min/km |
| 04.07.19                    | 400 m   | <b>1:31</b> min  | 3:48 min/km |
| 02.05.19                    | 800 m   | <b>3:11</b> min  | 3:59 min/km |
| 22.09.19                    | 1 km    | <b>4:07</b> min  | 4:07 min/km |
| 16.06.19                    | 1 mi    | <b>6:44</b> min  | 4:11 min/km |
| 16.06.19                    | 2 km    | <b>8:26</b> min  | 4:13 min/km |
| 10.06.18                    | 5 km    | <b>23:16</b> min | 4:39 min/km |
| 29.09.19                    | 10 km   | <b>48:40</b> min | 4:52 min/km |
| 29.09.19                    | 10 mi   | <b>1:18:29</b> h | 4:53 min/km |
| 29.09.19                    | 21,1 km | <b>1:42:54</b> h | 4:53 min/km |

Streekrekorden över en utwählten Tiedruum

### 21.1 Hülprieket

#### 21.1.1 Tipp bi Streekafwiekung

Falls in't Öven-Kurv en Afwiekung in de Streek för de Streckentied to sehn is, obwohl de Duur vun den Rekord stimmt, denn düüdt dat op 2 möögliche Grünn hen:

- De Snellheit is dörch en to swack oder verfälscht GPS-Signal vun Dien Gerät mehr raden, as ermiddelt worn.
- Du bruukst en tosätzlichen Snellheitssensor un disse is nich richtig kalibreert. De meisten Footpods un Fietspedale hebbt en Kalibrerungs- oder Korrekturfaktor, de vun Tied to Tied överprüöft warrn schull.

### 21.1.2 Mien Rekord warrt nich ankeken

De Rekorden warrt na de Snellheit berekent, so kann dat ook hier to Afwiekung in de Streek bi de Optekening kamen, so dat in de Summ de erforderliche Streckenlänge nich errekt warrt.

De Grünn sünd desülven, as bi de Streekafwiekung beschreven.

### 21.1.3 Fehlerhafte Weerde entfernen

Falls in de Utwertung fehlerhafte Messweerde as Rekord anwiest warrt, denn kannst Du dat entsprekende Öven op de Övensiede utmaaken, üm dat ut de Utwertung to entfernen.

## 22. Proprietäre Daten



Proprietäre Daten vun en anstrengenden Loop

Proprietäre Weerde, as Erholungstiet, Laktatswellweert, Aerober Öveneffekt, VO<sub>2</sub>max usw., warrt vun Dien Sportuhrhersteller bereedstellt un sünd möglicherwiese vun dissen ünner Lizenz vun en drütten Firma erworven.

### 22.1 Proprietären VO<sub>2</sub>max wikt af

De proprietäre VO<sub>2</sub>max-Weert fällt bi Öven mit geringe Stärk erfahrungsgemäß wat höger ut, as de VO<sub>2</sub>max-Weert den Tredict anwiest. Annersrüm is de Weert bi Öven mit hoge Stärk eher to nedrig anleggt. De genaue Algorithmus dorachter is uns nich bekannt.

## 23. Ümgeven un Wetter

De Ümwelt un dat Weder hebbt en wesentlichen Einfluss op de mentale un körperliche Leistungsfähigkeit bi't Buten-Öven.

Eendüdig is de Relation twüschen en för goot empfunden Weder un en hogen Spaßfaktor bi'n Utduursport.

| Umgebung?  |                                   |                              |   |
|--|-----------------------------------|------------------------------|---|
| <b>11,32</b> °C<br>Temperatur                        | <b>77</b> %<br>Luftfeuchtigkeit   | <b>100</b> %<br>Bewölkung    | <b>0,14</b> mm/h<br>Niederschlagsintensität |
| <b>13,7</b> km/h <b>3</b> Bft<br>Windgeschwindigkeit | <b>S</b> 183°<br>Windrichtung     | <b>1009</b> hPa<br>Luftdruck | <b>0</b><br>UV-Index                        |
| <b>269</b> DU<br>Atmosphärisches Ozon                | <b>&gt; 16,1</b> km<br>Sichtweite |                              |   |

Wederdaten vun en Öven

För absolute Höchtleistungen sünd köllere Temperaturen vun Vördeel, üm en Überhitting vörtobeugn.

Lange Utduureneenheiten un Öven mit lege Intensität profiteern vun moderate Temperaturen.

Hoge Temperaturen können in't Öven sinnvull ween, sünd aver in en Wedstriet vun Nachteil.

Wind hett en starken Einfluss op de Performance bi't Lopen oder Fietsen. Gegenwind warrt bannig bewusst wohrnommen, Rüchwind dagegen kuum.

För dat Lopen giff dat Footpods mit inbuude Windsensor, de den Windfaktor meten können un vun Tredict ünnerstützt warrt.

## 24. Wedstrietresultaten

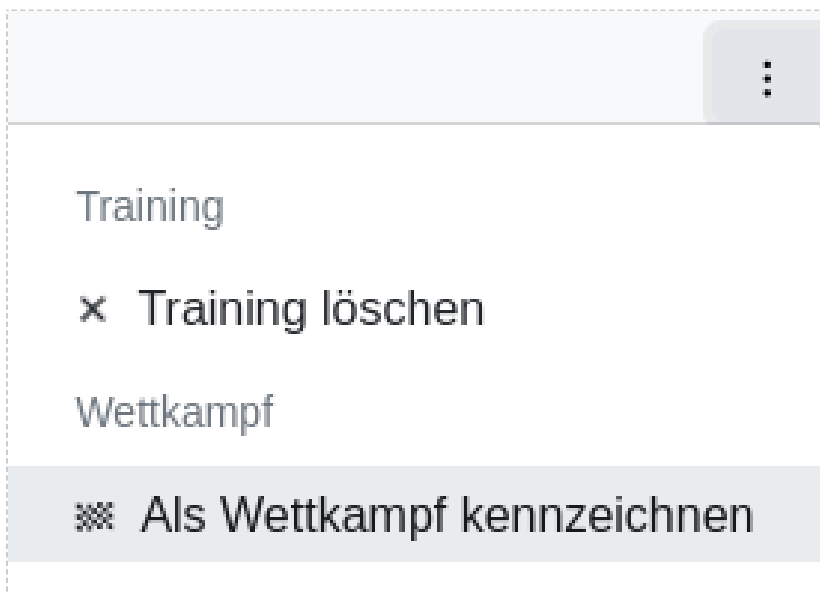
Draag de offizielle Tiet un Streek för Dien Wedstriets in, üm in de Utwertung Dien Wedstrietstieden verglieken to können.

Wenn Du Dien Platzeering för den Wedstriet mit angiffst, berekent Tredict automatisch Dien relative Platzeering to de Gesamtdeelnemertall.

Bi Loopwedstriede wiest Di de Leistungsgraad an, wo Dien Leistung in'n Verglik to de Loopelite to bewerten is.

**Üm Wedstrietsergebnisse indragen to können, kennteeken de entsprekende Aktivität as Wedstriet, indem Du in de Aktivitätsansicht op den Button "As Wedstriet kennteekenen" klickst.**

Falls Du en plante Aktivität as Wedstriet vörkennteekest hest, warrt de tohörige utföhrte Öven automatisch as Wedstriet kennteekest.



Öven as Wedstriet kennteekenen.

## 24.1 Offizielle Streek

De offizielle Streek is de offiziell utschreven Streek vun den Wedstriet. Se maakt den korrekten Verglik vun de Wedstrieden ünnernanner mööglich.

## 24.2 Offizielle Tied

De offizielle Tied is de offiziell metene Tied, de in de Urkunde oder Ergebnislist vun den Wedstriet steiht.

## 24.3 Platzeering

De Gesamtplatzeering oder de Platzeering na Öllersklasse un Geslecht, köönen in Kombination mit de Deelnahmertall, darto bruukt warrn de Relativplatzeering to bereknen.

### 24.3.1 Relativplatzeering

Üm to kieken, wo good Du bi den Wedstriet in't Verglieks to Dien Mitstrieders oder Mitstriederinnen afsneden hest, kannst Du op de Relativplatzeering bruuken. Bi en Relativplatzeering vun 10% büst Du in't beste Teintel vun dat Rennen lannt. En kleineren Prozentweert is dormit beter.

## 24.4 Öllersklassenverglük

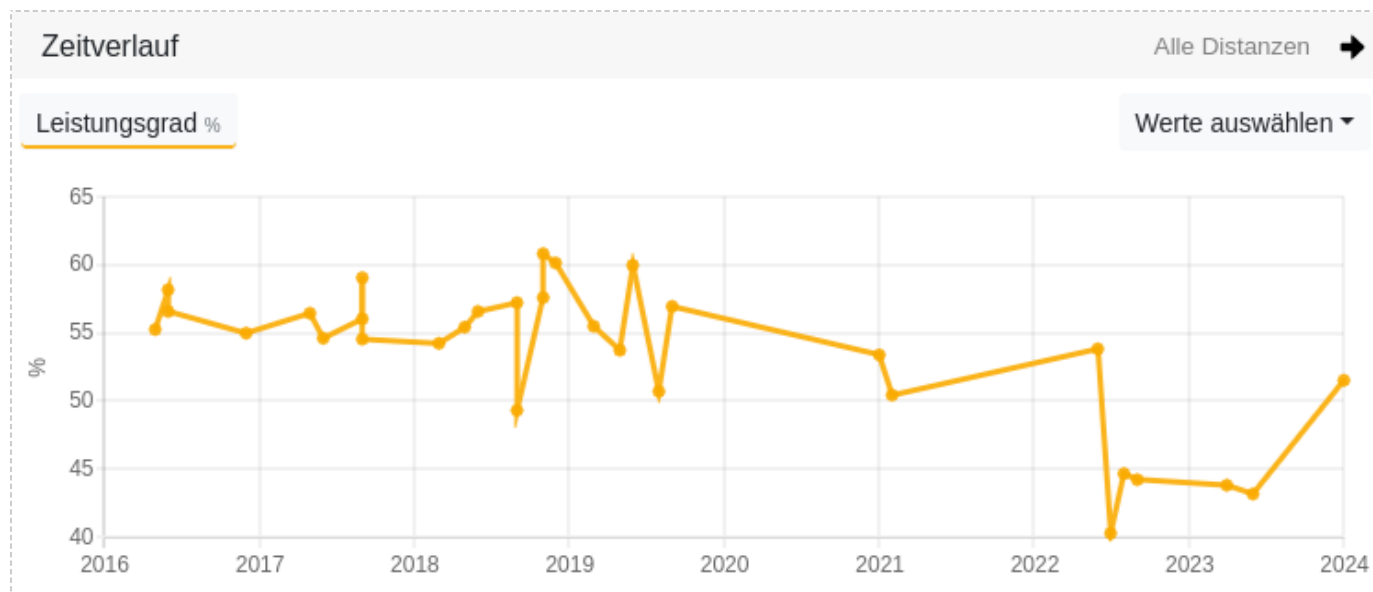
*De Öllersklassenverglük is blots för dat Lopen mööglich.*

Mit den Öllersklassenverglüks steiht Di en good verständliche un akkurate Verglieksmöglichkeit to Verfügung, mit de Du Dien Leistungsfähigkeit in't Verglieks to de Weltspitz inordnen kannst.

### 24.4.1 Leistungsgraad na Johrgangbestied

Üm to sehn, wo Du to de Wedstriet-Elite op de utöövte Streek un in Dien Öllersklasse steihst, bekieks Du den Leistungsgraad. En Leistungsgraad vun 100% bedüüdt, dat Du genauso goot büst as de Leistungselite vun Dien Öller.

De Leistungsgraad berekent sik ut offizielle Streek un Tied in Kombination mit dat Öller, welk Du an den Wedstriedtag harst. Grundlaag vun de Bereknung sünd de [Age Graded Tables](https://github.com/AlanLyttonJones/Age-Grade-Tables) [https://github.com/AlanLyttonJones/Age-Grade-Tables].



De Leistungsgrad bi de Wedstriets geht leider na ünner, harr aver en Peak in't Jahr 2019.

### 24.4.2 Tied in't leistungsstärkste Öller

Dat op de Snellheit betagen leistungsstärkste Öller befinnt sik, je na Streek, twüschen 15-28 Jahr. Disse Tied wiest Di, welke Tied Du in't leistungsstärkste Öller mit den an'n Wedstrietdag erzielten Leistungsgraad lopen weerst.

### 24.4.3 Tied in't hüüdige Öller

Wenn de Wedstriet al över en Jahr trüch liggt, kannst Du mit de Tied in't hüüdige Öller sehn, wo Du den Wedstriet nu bestrieten würrst, wenn de Leistungsgraad glik bleven is.



## 25. Sülvst defineerte Feller

Mit en beten Programmeer- un JavaScript-Kenntnisse, kannst Du egene brukerdefineerte Feller bzw. Weerde erstellen. Du hest vullen Togriep op all Weerde vun dat Training as ok op Dien Zonen- un Körperweerten.

Sülvst defineerte Feller sünd in Oplistungen mit en \* kenntekent un warrt op de Övensiede, in de Johrsöversicht un in de Diagramme vun de Utwertung mitaggregeert un wiestellt.

Benutzerdefiniertes Feld - Heartbeats

Heartbeats

Einheit (optional) Aggregation: Summe ▾

The total amount of heartbeats during an activity.

```
const { heartrate, duration } = this;

if (!heartrate || !duration) {
  return null;
}

return Math.floor(heartrate * (duration / 60));
```

aktiviert Löschen Speichern

Dit sülvst defineerte Feld berekent de Antall vun de Hartschläg bi en Öven

## 25.1 Regelsatz

Dat Öven-Objekt is an "this" bunnan

An dat Slötelwoord "this" is dat Öven-Objekt mit all sien vördefineerte Metriken bunnan.

Du kannst dit Objekt mit "console.log(this);" in de Entwicklerkonsole vun Dien Webbrowser utgeven laten, üm to sehn, welke Metriken en Öven hett.

Gah denn in de Kalenneransicht, Utwertung oder de Övendetailansicht, üm dat Brukerdefinierte Feld uttofööhren.

De Entwicklerkonsole lett sik ünner Windows mit Strg+Shift+I öpnen.

Dat Feld mutt en Nummer trüchgeven

Dat "return"-Slötelwoord mutt en Nummer övergeven warrn. Annernfalls warrt vun dat Feld "NaN" berekent un dat warrt nich ankeken.

Annere Tekenketten können ut Sekerheitsgrünn nich trüchgeven warrn.

## 25.2 Tosamenfaten

De Tosamenfaten vun dat Feld leggt fast, mit welke Methode dat Feld in de Utwertung, also in'n oder , tohooptellt warrt.

### Summ

De Bereknung vun dat Ergebnis vun jedet Öven warrt in de Utwertung tohooptellt.

En Bispeel is de "Streek" oder de "Duur" vun en Aktivität. Disse Metriken warrt summeert.

### Döörschnitt na Antall

Dat Ergebnis vun de Öven warrt in de Utwertung opsummeert un denn dör de Antall vun de Öven deelt.

En Bispeel is de "Temperatur", de as Döörschnitt vun de Övenantall in de Utwertung ankeken warrt.

### Döörschnitt na Duur

Dat Ergebnis vun de Öven warrt in de Utwertung opsummeert un denn dör de Gesamtduur vun de Öven deelt.

En Bispeel is de "Hartslag", de as Döörschnitt vun de Övendummer in de Utwertung ankeken warrt.

## 25.3 Metriken un Weerde vun en Öven

Bitte beacht dat de List mööglicherwies unvullständig is, dor af un to nee Metriken tokamen un de List villicht noch nich aktualiseert worrn is.

Dat empfiehlt sik jümmer vöröverghand dat Debug-Feld to anmaaken, üm to sehn welke Metriken en Öven wükllich besitt.

**Dat togrunnliggende Weertesystem is metrisch un mutt nödigenfalls ümrekenet warrn.**

Folgende Metriken könen an dat Öven-Objekt "this" bennen sien.

## 25.4 Serien vun en Öven

**Disse Funktion is blots in de Övendetailansicht verfügbar.**

In dat Objekt "seriesSampled" sünd de Tiedserien vun en Öven spekert.

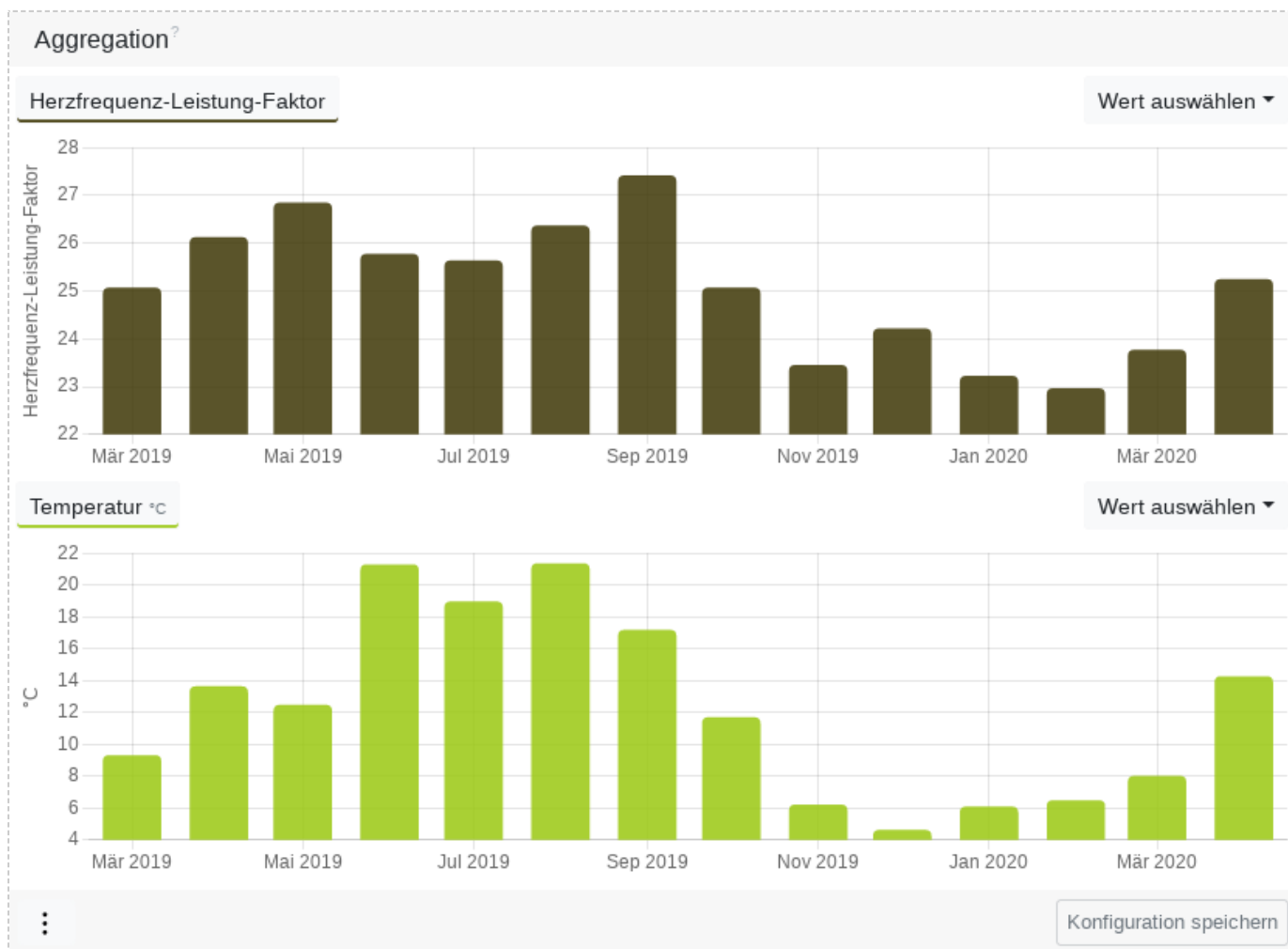
Verschaff Di mit dat anmaakte Debug-Feld en genauen Überblick över de mööglichen Weerde.

**De Tiedserien sünd reduzeert afspiekert un möten mit de "sampleSize" extrapoleert warrn.**

```
this = {
  ...,
  seriesSampled: {
    sampleSize: 2,
    endOffset: 0,
    data: {
      heartrate: [ 123, 122, 122, 130, 132, ... ],
      power: [ 223, 222, 252, 270, 270, ... ],
    }
  },
  ...
}
```

## 26. Tosamenfatenkurv

Mit dat Tosamenfatenkurv kannst Du Di bienah all Datenfeller, inkl. Dien egenen bruk-erdefineerte Feller, in tosamenfattete aggregierte Form anwiesen laten un utweerten. As Uplösung steiht Di de maandliche oder wöchentliche Tosamenhang to Verfügung, de Du, wenn nötig, över Dien gesamten Öventiedruum leggen kannst. Dat laat sik bit to 100 Diagramme ünnernanner anwiesen.



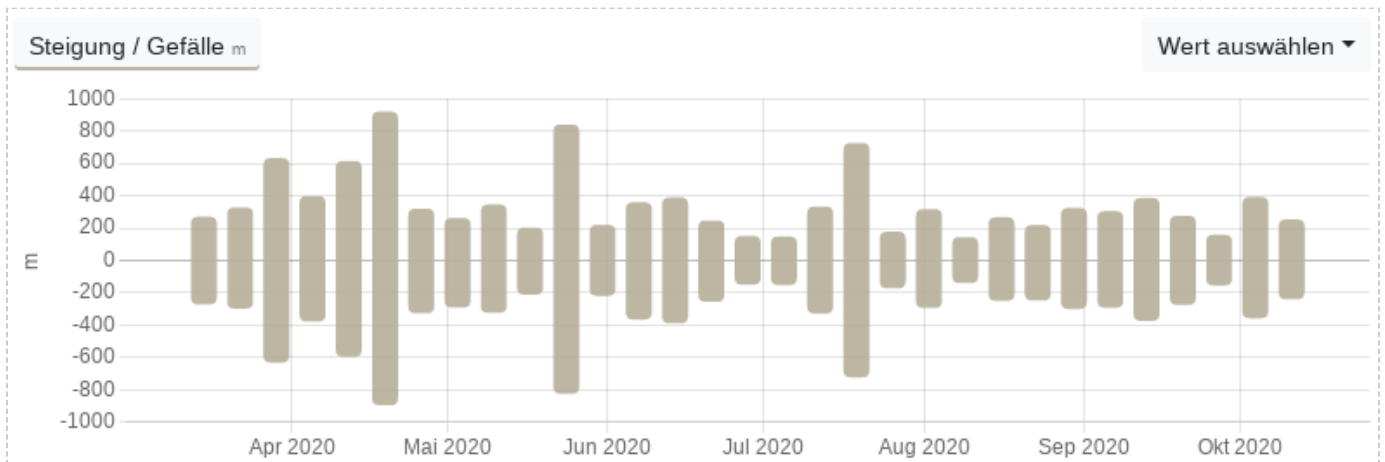
De Beziehung vun disse beiden Kurven düüdt dorop hen, dat bi disse Sportlerin de aerobe Leistungsfähigkeit temperaturabhängig is.

Du kriggst so en veelfältigen tiedlichen Überblick över Dien Övenverloop un Dien Övenverhalten.

En paar Bispeele vun Fraagstellungen de dörch en Tosamenfatenkurv beantwort warm können:

- Wo veel Kilometer bün ik letztes Johr maandlich lopen?
- Wo veel Öveneenheiten heff ik letzte Saison per Week absolveert?
- Bün ik in'n Sommer fitter, as in'n Winter?
- Hett sik de Balance vun de Bodenkontaktied över dat Johr verännert?

- Is mien Hartslag-Pace-Faktor in de letzten 12 Weken stegen?
- Is mien Leistungsfähigkeit temperaturabhängig?
- Is mien Leistungsfähigkeit gewichtsaabhängig?
- Is de Spaßfaktor abhängig vun de Snellheit?



Stiegung un Gefall in't Tosamenfatenkurv

## 27. Verhältniskurv

Mit dat Verhältniskurv kannst Du de möglichen Betrekungen un Verhältnisse vun bienah all Datenfeller, inkl. Dien egenen brukerdefineerte Feller, över en utwählten Tietruum utweerten un analyseern.

Dat laat sik bit to 100 Diagramme ünnerganner anwiesen.

En besünnere Bedüüdung hett dat Verhältniskurv bi de Utwertung vun Effizienzweerde un de Utwerten vun Dien besten oder swacksten Öven.

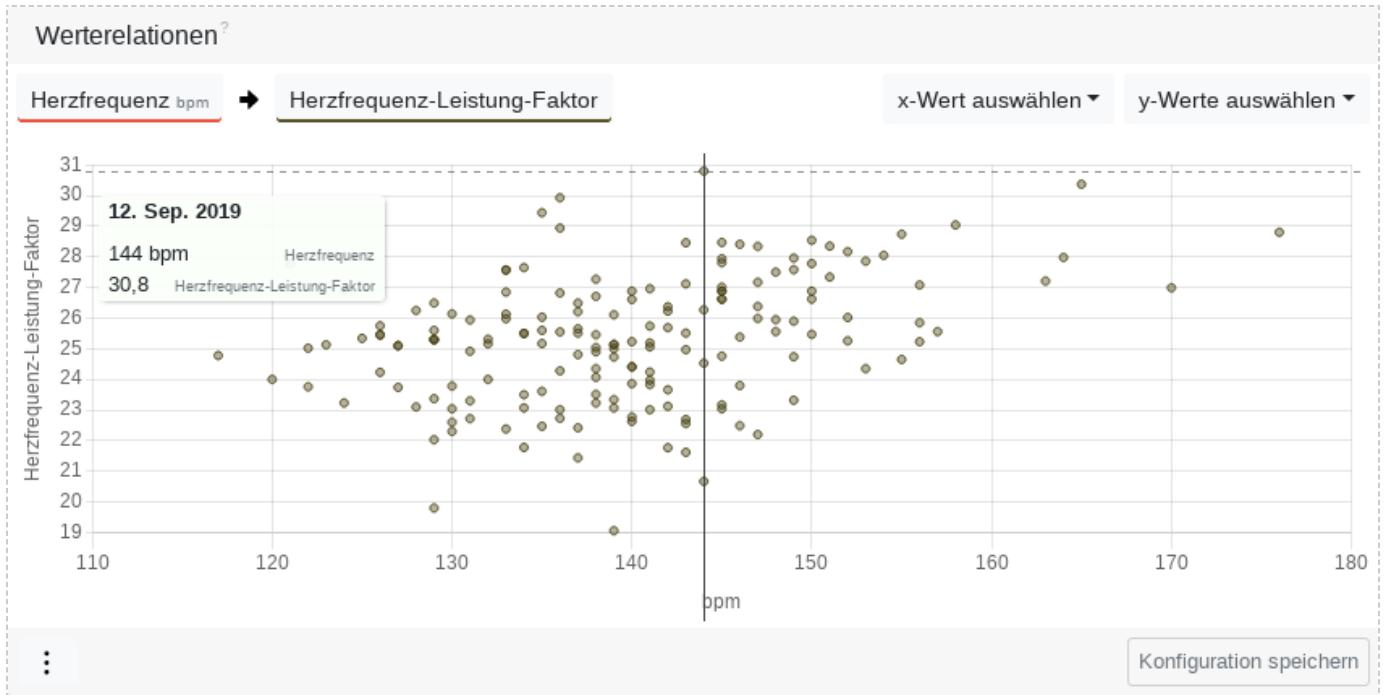


Föhlte Anstrengung un Wattleistung staht bi disse Sportlerin blots tendenziell toenanner, dat givt Utrieter.

### 27.1 Effiziente Aktivitäten finden

Üm effiziente Aktivitäten to finden, stell den Hartslog-Pace-Faktor in Relation to'n eigen Bezugsweert. De Bezugsweert in dit Bispeel de döörschnittliche Hartslog.

So kannst Du goot sehn, welke Dien besten Aktivitäten weern - de högste Punkt mit de nedrigste Hartslog - un ob sik Dien aerobe Effizienz in't Verhältnis to de Hartslog stark ünnerscheidt.



Dat Öven an'n 12. September hett in dissen Tiedruum de beste aerobe Effizienz bi moderate dörschnittliche Hartslag.

## 28. Körperweerten

De Körperweerten verännert sik mit Dien Öller un Dien Fitnesstoestand un köönt över de Stänn tietlich anpasst, napflegt un verfolgt warrn.

Weerde as de Rohpuls oder Gewicht sünd dorbi wichtig för de Opwandsbereknung oder de spezifischen Effizienzweerde.

Mit Garmin Connect oder Withings laat sik Dien Körperweerde automatisch synchroniseern.

Kiek dorto: [Welke Optekeningengeräte un Deenste warrt ünnerstütt?](#) □

### 28.1 Rohpuls

De Rohepuls oder ok statischen Rohepuls, is de Puls, den Du bi absolute Entspannung wedderholt erreken kannst.

De statische Rohepuls warrt för de Bereknung vun de Opwände mit Hartschlag, den Vo2Max un annere Kapaziteetsindikation heranrocken. Dorüm schullst Du den statischen Rohepuls blots ännern, wenn disse sik würrklich över en längeren Tieddroom verännert hett. Sünst verleert de Kapaziteetindikatoren an Verglieksbarkeit.

Den statischen Rohepuls bestimmst Du an'n Besten na't Opwaken, wenn Du good slapen hest, völlig stressfrei, entspannt un gesund büst.

### 28.2 Dynamischen Rohepuls

De dynamische Rohepuls, is de leegste Puls, den Du an'n Dag errekt hest un warrt in de Regel vun Dien Fitnessuhr meten.

De dynamische Rohepuls warrt dör Faktoren as Stress oder Lieden erhöht un kann somit nich Dien tatsächliche Kapaziteet weddergeven. Falls Du över en längeren Tieddroom en sehr leegen dynamischen Rohepuls meten hest, denn kannst Du överlegen dissen in den statischen Rohepuls to överdragen, so dat Dien Opwände un Kapaziteetsanwieser nauer berekent warrn köönt.

### 28.3 Dynamischen Maximalpuls

De dynamische Maximalpuls, is de högste Puls den, Du an'n Dag errekt hest un warrt ok vun Dien Fitnessuhr meten.

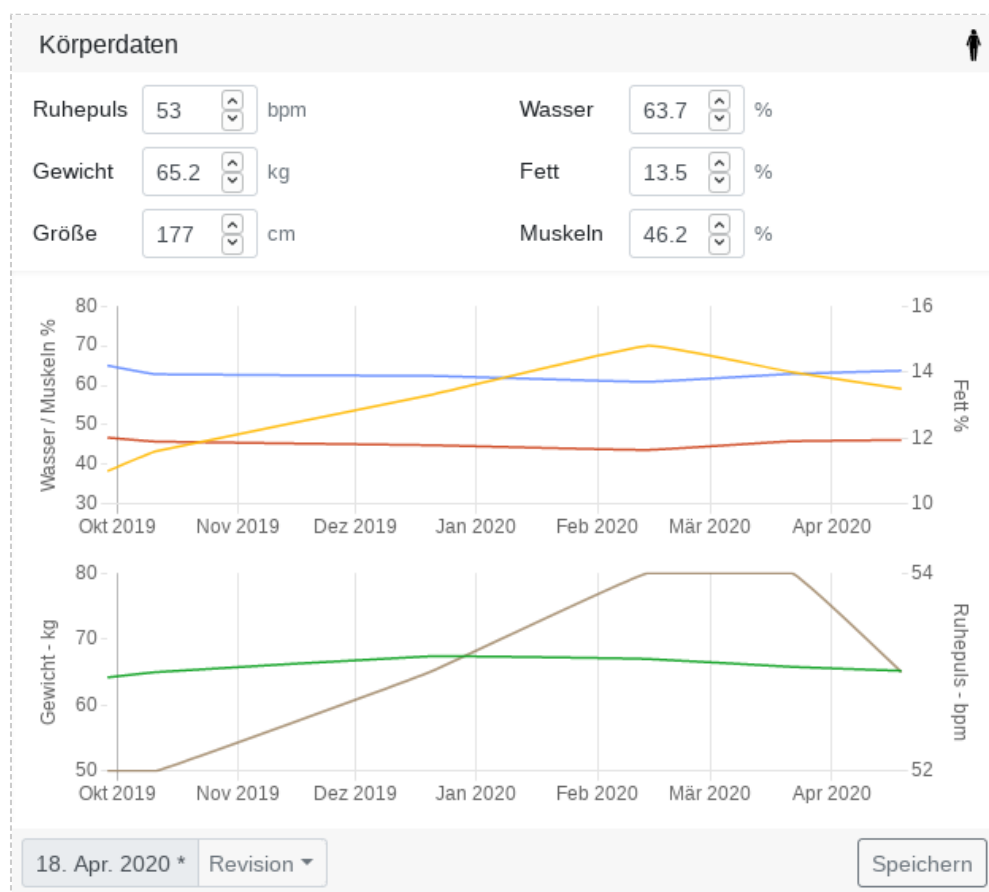
De dynamische Maximalpuls is nich Dien tatsächlichen Maximalpuls, den Du blots bi de hartsten Wedsstrieten erreken kannst un somit nich för de Bereknung vun Dien Kapazitäten geeignet. In Kombinarschon mit den dynamischen Rohepuls kannst Du aver Rückschlüss op Dien Aktivitätsverholden oder Gesundheitstoostand föhren.

## 28.4 Körpergrött

Mit de Körpergrötte lett sik in'n Pace- un Stapptaktrekner Dien optimale Stapptakt in Relation to de Snellheit ermiddeln.

## 28.5 Water, Fett un Muskeln

Dat Verhältnis vun Water, Fett un Muskeln toenanner, is en wichtigen Indikator för Dien allgemeinen Leistungsmöglichkeiten.



De Wiehnachtsdaag sünd in de Verännerung vun de Gewichtskurv to erahnen

## 29. Blessuuren un Lieden

Utduursportlers sünd bi Blessuur oder Lieden unmiddelbar in ehr Aktivität inschränkt, dorüm kannst Du bi Tredict Dien Beendrächtigungen inplegen.

**Beendrächtigungen warrt in'n Övenkalenner un op de Övensiede farvlich un mit en Symbol kenntekent.**

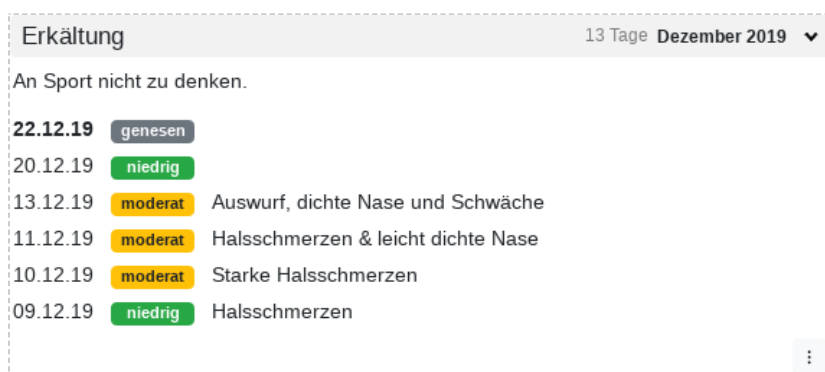


Farvlich markeerten Kalenderindrag vun en Öven mit geringe Beendrächtiging

### 29.1 Blessuurverloop

En Blessuur oder Lieden besteht ut een bit mehrere Verlöpe, de en nedrige bit extreme Beendrächtigungen opwiesen können.

So kannst Du t.B. beobachten, ob sik en Blessuur na en Öven verschlimmert oder sogar verbetert hett. Eventuell kannst Du in'n tiedlichen Verloop ok sehn, worüm de letzten Eenheiten vör en Verköhlung so schlechte aerobe Effizienzweerde harrn.



En Liidenverloop mit verschedene Beendrächtigungen

Falls Du bi Tredict mit en Övenmeister verbunnen büst, kannst Du em dör en Blessu-urindrag wertvolle Henwiese op Dien Tostand geven, so dat Dien Övenpiaan anpasst warrn kann.

## 30. Utröstung

Mit Tredict kannst Du Dien Utröstungsgegenständ inpflegen un disse Dien Aktivitäten toornen.

Dit ermöglicht Di dat Tracken vun Streek, Nutzungsduur, Opwand, Stärk, dörnsnittliche Leistung, dörnsnittliche Hartslag, Schrittsnellheit un vele wiedere Feller för Dien Schoh, Fietsen oder annerwiese Gegenstände, as t.B. Looprocksakk, Babyjogger un Schirmmütz.

Du kannst so to'n Bispeel sehn, in welke Schoh Du eher intensivere Öven absolveert oder mit welk Fiets Du eher op Tempo föhrst.

### 30.1 Utsorteern

To't Utsorteern vun en Utröstungsgegenständ geev en Enddatum bi'n Bruukstiedruum an.

### 30.2 Standardutröstung

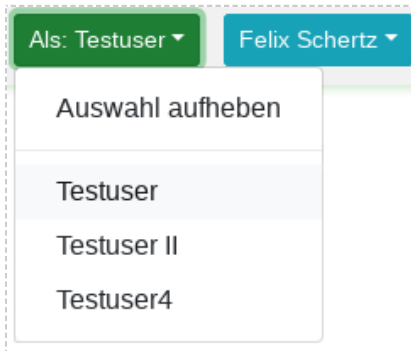
Wenn Du en Utröstungsgegenständ as Standardutröstung markeert hest, denn wart de Utröstung automatisch en nee hoochladen oder synchroniseerte Aktivität toordnet. Dat kann sehr hölpriek sien, wenn Du t.B. blots en eenzig Rennfiets hest, aver regelmäßig dormit föhrst. Dormit de Utröstung automatisch toordnet wartt, dröff Dien letzten Tredict-Besöök nich langer as 7 Daag her sien. So is sekerstellt, dat nich över Maanden oder sogar Jöhren en Utröstung falsch an nee Aktivitäten toordnet wartt. To't Definieren vun en Standardutröstung klick op den swarten Krink neven dat Editieren-Symbol.

| Schuhe |                                 |          |           |          |                |           |              |                         |
|--------|---------------------------------|----------|-----------|----------|----------------|-----------|--------------|-------------------------|
| Läufe  | Name                            | Dauer    | Distanz   | Pace ø   | Herzfrequenz ø | Aufwand ø | Intensität ♥ | Nutzungszeitraum        |
| 15     | Topo Athletic ST-2              | 15:55:38 | 181,08 km | 6:30 /km | 143 bpm        | 93        |              | 11.04.17 -              |
| 3      | Vivo Stealth II                 | 2:12:21  | 21,56 km  | 6:08 /km | 145 bpm        | 72        |              | 01.03.19 -              |
| 7      | Topo Athletic ST-3              | 5:37:40  | 110,27 km | 6:43 /km | 141 bpm        | 66        |              | 01.08.19 -              |
| 5      | Inov-8 Trail Talon 250          | 4:25:59  | 38,41 km  | 6:56 /km | 144 bpm        | 76        |              | 87,1/8/5 - Herzfrequenz |
| 1      | Inov-8 X-Talon 200              | 1:13:10  | 9,81 km   | 7:27 /km | 149 bpm        | 122       |              | 01.05.18 -              |
| 11     | Topo Athletic Fli Lyte 2        | 17:33:29 | 694,07 km | 7:19 /km | 136 bpm        | 118       |              | 01.01.19 -              |
| 6      | Inov-8 Terra Ultra 260 G        | 9:01:59  | 77,39 km  | 7:00 /km | 140 bpm        | 117       |              | 01.06.18 -              |
| 8      | Topo Athletic Fli Lyte 2 (2017) | 11:17:24 | 639,51 km | 7:42 /km | 133 bpm        | 97        |              | 19.07.17 -              |
| 1      | Topo Athletic Runventure 2      | 1:45:04  | 14,89 km  | 7:03 /km | 141 bpm        | 142       |              | 16.02.20 -              |
|        | Brooks Adrenaline GTS 14        | 00:00    | 945 km    | 0:00 /km | 0 bpm          | 0         |              | 01.11.14 - 01.10.16     |

Hinzufügen

En na bestimmte Weerde filterte Schoh-Tabell, sorteert na Intensität.

# 31. Övenmeester



En Sportler utwählen

Tredict maakt de Verbinnung vun Övenmeester un Athleeten möglich.

Övenmeester können de Övenplaanen övernehmen oder Insicht in dat Profil vun en Sportler kriegen, üm Vorgahnsweisen persönlich to bespreken.

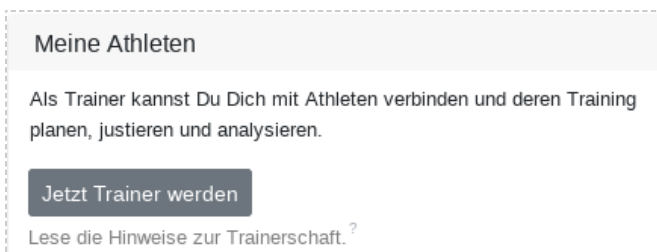
**De Övenmeesterfunktion is kostenlos.**

Lees dorto ook den Blogartikel: [De Övenmeesterschop un dat Verbinnen mit annere Athleeten](#) □

## 31.1 Övenmeesterschop

As Övenmeester kannst Du Di mit Frünnen un Athleets verbinnen un deren Öven planen, justeern un analyseern.

**Klick op "Nu Trainer warrn", üm Di as Övenmeester to anmaaken.**



Aktiveer Di as Övenmeester, dormit Du Anfragen kriegen kannst.

Wenn Du as Övenmeester verfügar büst, können Di annere Tredict-Athleets en Övenmeesteranfraag över de Emailadress schicken mit de Du bi Tredict registreert büst.

**Maak Dien Emailadress Dien Athleets bekannt, dormit Du Anfragen kriegen kannst.**

Verbindungen mit Athleets können to jede Tied vun beide Sieden beennt warrn. Tredict veröffentlicht Dien Emailadress nich un se warrt blots Dien verbunnenen Athleets bestätigt.

Bi en erfolgrieken Verbindung warrt ok Dien Naam för den Athleet sichtbar.

## 31.2 As Athleet oder Athletin en Övenmeester anfragen

Mit den Profiltogriep för Frünnen oder Trainer kannst Du Dien Övenförschritt sichtbar maken un Di Hülpe bi de Övenplaanen halen.

En verbunnenen Övenmeester kann Di Narichten to Dien Öven schicken. Wenn Du den Övenmeester schrieven Togriep verlost, kann disse ok Öven för Di anleggen un Dien Zoneninstallungen anpassen.

De Övenmeester kriggt de folgenden Siedenberechtigungen:

Schriev- un Lestogriep (wenn de Schrievtogriep anmaakt is)

- Öven
- Stufen & Kapaziteet
- Körper

Blots Lestogriep

- Utwertung
- Utröstung

Togriep op Dien persönlichen Einstellungen givt dat keen.

**De anfragte Övenmeester mutt al bi Tredict registreert ween un den Övenmeestermodus anmaakt hebben.**


Dien Emailadress un Dien Naam warrt den anfragten Övenmeester mitdeelt. De Anfraag verfällt binnerhalf vun 2 Weken automatisch, wenn disse nich bestätigt warrt. De Anfraag oder Verbindung kann jedertied vun beide Sieden beennt warrn.


## 32. Öffentlich Övenmeisterprofil

Mit dat kostenlose öffentliche Trainerprofil hest Du en Möglichkeit för de Sülvstvermarkung vun Dien Övenmeestertätigkeit. Dat Övenmeisterprofil warrt in dat öffentliche Tredict-Trainerverteknis listet, womit Du insgesamt lichter opfindbar warrst. För de wiedere Söökmaschinenoptimeering vun Dien egenen Medien, kannst Du tosätzlich Dien Trainertätigkeit beschrieven un Backlinks op Dien egene Trainerwebsied oder Dien "Social Media Kanäle" setten.

Dien Övenmeisterprofil is en Vorutsetzung wenn Du Övenplöön veröffentlichen un verkopen möchst, süss aver natürlich optional.


[Tredict-Övenmeesterverteknis opropen](#)




**Felix Gertz**  
Coach for Running and Cycling  
Tredict, Hamburg, Germany 

Hello, I am the inventor of Tredict. I am a runner and gravel cyclist and inspired by Scott Jurek, Matt Fitzgerald, Alina Reh, Joe Kelbel, Dean Karnazes, Matthias Marquardt, Herbert Steffny and many other great runners, writers and coaches.


4 published training plans [View coach profile](#)




**Jürgen Nimmerfroh**  
Coach for Cycling  
Leoben, Austria 

Seit 1995 bin ich mit dem Mountainbike über Stock und Stein unterwegs. 2012 habe ich mit kurzen entspannten Laufeinheiten begonnen mein Training etwas abwechslungsreicher zu gestalten. 2018 ist dann auch das

3 published training plans [View coach profile](#)



**Kerstin Richter-Roth**  
Coach for Running  
Oberbayern, Germany 

Ich bin Hobbyläuferin und bin über Marathon zum Ultramarathon gekommen. Dort bin ich dann hängen geblieben. Zum Ausgleich betreibe ich Triathlon in der Volksdistanz. Mit den verfügbaren vorgefertigten

0 published training plans [View coach profile](#)

Indräge in de öffentliche Övenmeisterliest.

### 32.1 Angaven

Üm Dien Profil sinnvull veröffentlichen to können, bedröff dat en poor weniger Pflichtangaven.

## Öffentlichen Naam

Dien öffentlichen Naam is dat Eerste, wat de Athleeten un Brukers to sehen kriegt. Anstead vun Dien Naam, kann ok en Vereensaam oder en Ünnernehmensnaam stahn, wenn Du stellvertretend dorför ageert. Dorto giffst Du ünner de "Optional Daten" den Ünnernehmens- oder Vereensaam tosätzlich an. Disse warrt denn stellvertretend verwendet.

## Biographie

Wenn Du Interess an en betere Sichtborkeit in de Söökmaschinen hest, schull de Biographie utrikend informativ utfallen. Vertell bspw. wat över Di as Looptrainer oder över Dien Rennfietsverein.

## Spraak vun de Biographie

Geev hier an, in welke Spraak de Biographie verfaat is, dormit wi ehr richtig in dat Trainerverteknis insorteern köönt. Wenn Dien Spraak nich dorbi is, denn schriev uns an.

## Foto oder Logo

Hier kannst Du en Foto vun Di oder en Logo vun Dien Ünnernehmen hochladen. Dit is en Eyecatcher, also acht op en goode Qualität!

### 32.1.1 Optionale Daten

De Daten de Du hier angeven kannst sünd woors optional, aver mindestens genauso wichtig, üm good funnen warrn to können. Wenn Du t.B. en egene Websied hest, denn schullst Du unbedingt den Link dorto hinterleggen, üm en betere Riekwiede to kriegen. Disses Service warrt Di vun Tredict kostenlos anboden.

Optionale Daten de Du angeven kannst sünd:

- Geslecht
- Ünnernehms- oder Vereinsnaam
- Stadt oder Region
- Land
- Spraken de Du sprickst
- Sportorten

## 32.1.2 Backlinks

Folgende Backlinktypen kannst Du angeben:

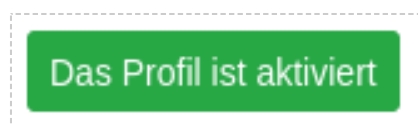
- Websiede
- Instagram
- Facebook
- Twitter
- Strava
- LinkedIn
- Xing

## 32.1.3 Sportoorten

Vun Vördeel is dat ok, wenn Du angiffst in welke Utduursportarten Du tätig büst. Dorto höört Lopen, Fietsen, Swemmen, Triathlon, Wintersport, Rojen, Yoga oder Sonstiges.

## 32.2 Aktiveern oder Deanmaaken

Dormit Dien Profil veröffentlicht warrt, musst Du noch op den Knopp "Dat Profil is utmaakt" klicken, um dat to anmaaken. Falls Du Dien Profil nich mehr veröffentlichen möchst, kannst Du dat hier ok ganz einfach wedder utmaaken. So kannst Du Dien Tredict-Konto normal wiederverwendn. Wenn Du Dien Profil utmaakt, warrt all Dien veröffentlichte Övenplöön op unveröffentlicht stellt.



Dat Profil kann utmaakt warrn.

## 32.3 Profil as Övenplaanautoren-Referenz


Falls Du Övenplöön veröffentlichen möchtest, entweder to'n Verkoop oder ünner en "Creative Commons"-Lizenz, denn fungeert Dien Övenmeisterprofil automatisch as Quell för de Angaben vun de Övenplaanautorenreferenz. Ahn en anmaakt Övenmeisterprofil kannst Du also keen Övenplöön veröffentlichen, da Tredict denn keen Autor bestimmen kann ünner wessen Naam de Plaan veröffentlicht warnn kann.


**Patrick Romer**  
*pattn-running.de*

+ Trainerprofil aufrufen

Patrick ist Host des Laufpodcasts  
ENDSPURT, Laufcoach, vor allem aber seit  
[Mehr anzeigen ▼](#)

[pattn-running.de](#)





De Övenplaanautorenkort is an den Övenplaan anheftet.

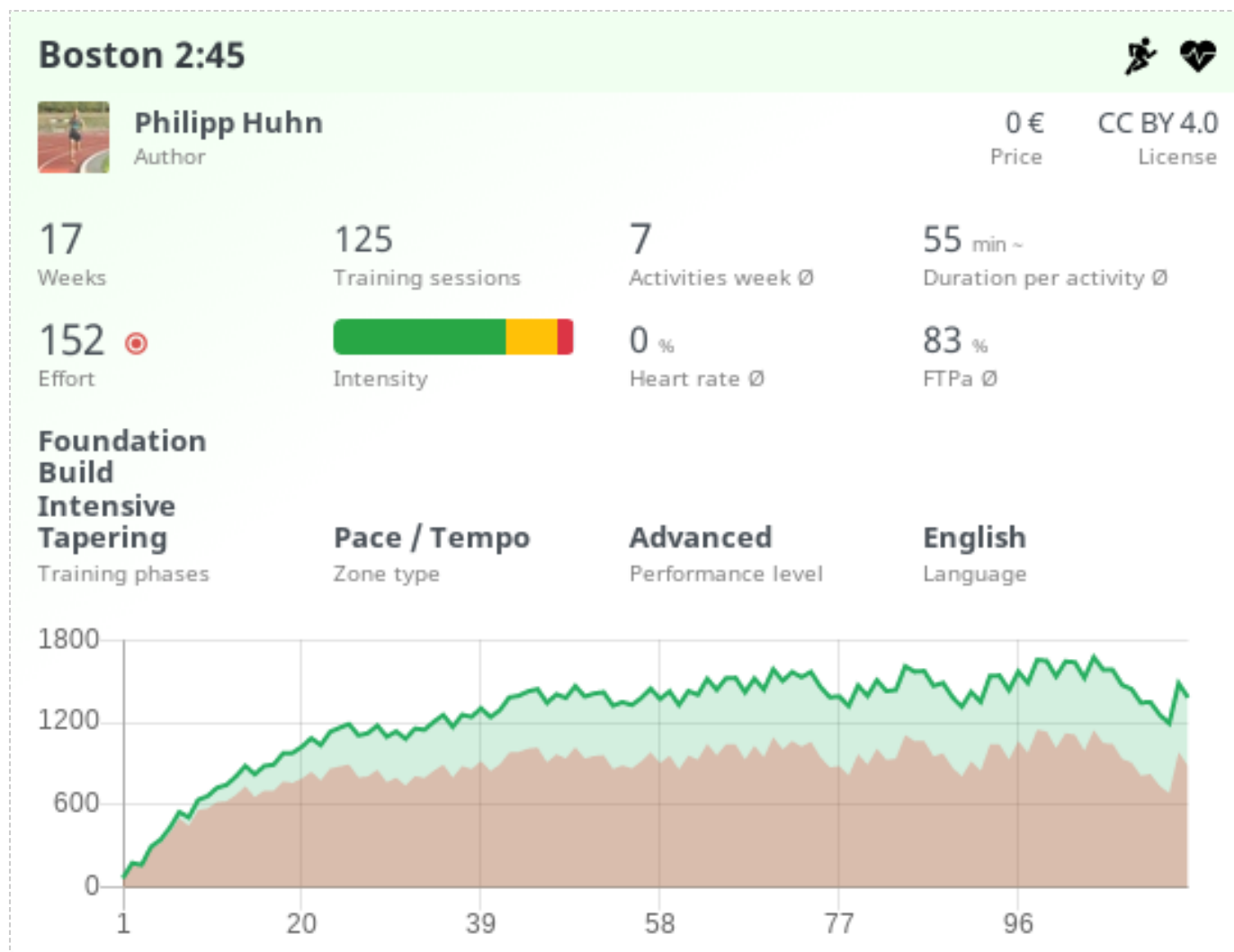
## 32.4 Badge to'n Inbetten

Mit den Badge to'n Inbedden kannst Du vun Dien Sied ut, en Backlink op Dien Övenmeisterprofil bi Tredict setzen. Kopeer dorto einfach den to Verfügung stellten HTML-Code in Dien Websied.

## 33. Övenplääne

Mit Tredict erstells Du wedderverwendbore Övenplöön för den Utduursport, de Du optional veröffentlichen un sogor verkopen kannst. Vun annere Trainers oder Trainerinnen veröffentliche Övenplaane kannst Du in Dien Portfolio övertragen, so dat Du disse Pläne op Di oder Dien Athleeten anwennen kannst.

Besöök dat [öffentliche Övenplanverteeknis för Utduursportlers.](#) ▢



En Övenplan för den Boston-Marathon ünner en "Creative Commons"-Lizenz.

### 33.1 Anwennen vun en Övenplan

Na dat Überdragen vun en Övenplan in Dien Portfolio oder wenn Du en egenen Plan erstellt hest, kannst Du dissen op Dien Övenkalender anwennen.

#### 33.1.1 Automatische Stärkenanpassung an den Anwender

Dat Besünnere an Tredict-Övenplöön is de relative Stärkenverdelung, de bi't Anwenden vun en Plan op de Kapaziteit vun den Athleet automatisch ümrekenet warrt. So warrt ut de bspw. in den Plan definierten relativen 75% hrMax, bi Di in den Övenkalender, absolute 135bpm Hartschlag, wenn Du en hrMax vun 180bpm in Dien Kapaziteit angeven hest.

Dat is ümmer en goode Idee sien eigenen Kapaziteets- un Stufeninstellungen to defineern, süss warrt de Tredict-Vörgaven verwennt.

Lees dorto den Blogartikel: [Wo de Stufen den Aufwand beeinflussen](#) □

### 33.1.2 Startdatum

Bi de Angaav vun en Startdatum warrt dat eerste Öven vun en Plan an dat Startdatum kopeert un de Plan entsprekend wieder in den Kalender utrollt.

### 33.1.3 Enddatum

Falls de Övenplan mit en Wedstried ennt, kann dat sinnvull ween, anstead vun en Startdatum, en Enddatum antogeven. So is dat möglich, den Övenplan för en fix Wedstrieddatum antowennen.

### 33.1.4 Simultane Mehrfachanwendung

As Trainer oder Trainerin hett man faken mehrere Utduursportlers, de man betreut. De Tredict-Övenpläne laat sik gliektiedig op mehrere Sportlers simultan anwenden, wat Di wat Arbeit erspaart.

Trainingsplan: Datum bestimmen

Wähle ein Startdatum oder ein Enddatum für den Trainingsplan "Boston 2:45" aus.

Enddatum ▾ 17.04.2023

Der 17-wöchige Trainingsplan startet am **Montag, 26. Dezember 2022** und ended am **Montag, 17. April 2023**.

Plan für 3 Athleten anwenden ▾

En Övenplan warrt op 3 Athleeten gliektiedig anwennt.

### 33.1.5 Övenplaaananwendung trüchgängig maken

In de Anwendungshistorie vun den Övenplan, finnst Du de Option, de Anwendung vun den Övenplan wedder trüchgängig to maken. Dorbi warrt all plante Öven vun den Övenplan ut den Athleten-Kalender oder Dien eigenen Kalender rutnommen, ook wenn disse al verännert worrn sünd. Also Vörsicht.

| Anwendungshistorie |                               |                   |                     |                |   |
|--------------------|-------------------------------|-------------------|---------------------|----------------|---|
| Angewandt am       | Titel                         | Angewandt bei     | Planzeitraum        | Version vom    |   |
| 01.01.24 18:19     | Haspa Marathon Hamburg 202... | <i>Mir selbst</i> | 08.01.24 - 28.04.24 | 10.01.23 20:07 | ✕  |
| 20.12.23 14:47     | Haspa Marathon Hamburg 202... | <i>Mir selbst</i> | 01.03.24 - 20.06.24 | 10.01.23 20:07 | ✕  |
| 03.01.23 21:04     | Haspa Marathon Hamburg 202... | <i>Mir selbst</i> | 02.01.23 - 23.04.23 | 03.01.23 19:10 | ✕  |

In de Anwendungshistorie kann en Plan wedder ut den Övenkalender rutnahmen warrn.

## 33.2 Erstellen vun en Övenplan

Erstell un vertrieb Dien eigenen Övenplaaane för all verbredte Utduursportaarten, as Lopen, Rennfietsen, Schwimmen, Triathlon un vele mehr. Du kannst Dien Övenplöön mit de Tredict-Verkoopslizenz to'n Verkoop anbeden, ünner en "Creative Commons"-Lizenz veröf-fentlichen oder einfach op "privat" laten. Private Övenplöön köönt natürlich vun Di trotzdem op Dien verbunnene Athleten anwennt warrn.

Övenplaaane können veröffentlicht warrn, sobald Du de nödigen Angaven in Dien öffentlich Övenmeisterprofil vörnommen hest.

### 33.2.1 Leistungsklassen

Dien Övenpläne können verschiedene Leistungsklassen hebben üm Anfängers, as ook Profis, to bedenene.

- **Jeder**  
De Övenplan is för alle Leestungsstufen gliekermaten geeignet.
- **Anfänger**  
Nieninstiegers oder Wedderninstiegers in'n Utduursport finnt mit dissen Plan en geeignete Tosamenstelling.
- **Vörankamen**  
Sportlers mit wat Erfaring un en goden Utduurniveau können sik mit dissen Planen wiedervörankamen.
- **Profi**  
Disse Plan is an ambitioneerde Sportlers un Profis richt, de al en hoog Utduurniveau besitzen un höögere Umfänge verdragen.

### 33.2.2 Zonentypen

Över de Tredict-Zonentypen is dat möglich Watt-baseerte Pläne to erstellen oder welke de na Snellheit oder Hartslag orienteert sünd.

- **Pace / Tempo**  
De Stärken un Opwänden vun den Plan warrt över de Snelligheiten vun de Övens berekent.
- **Hartslag**  
De Stärken un Opwänden vun den Plan orienteert sik ünner annerm na de Hartslag bi't Öven. Bi't Öven ward en Apparat to Hartslagmeten bruukt.
- **Watt**  
De Stärken un Opwänden vun den Plan warrt ünner annerm na Watt berekent. Bi't Öven ward en Apparat to Wattleistungsmeten bruukt.

### 33.2.3 Övenphasen

Definieer Övenphasen an den Plan, dormit de Sportler oder de Sportlerin weet, op wat Dien Övenplaan afzielt.

- **Allgemeen**

In disse Faaß warrt verschedene Prinzipien verfolgt, de sik de annern Övensfaßen nich toordnen laat.

- **Grundlaag**

De Grundlaagfaaß kümmert sik üm de wichtige Grundlaagutduur un bereidt in de Folg de Basis för wiedere spezialisierder Övensfaßen vör.

- **Opbau**

In de Opbaufaaß warrt Umfänge erhöcht un spezialisierde Eenheden totoföögt. De Opbaufaaß nimmt den Swung vun de Grundlaagfaaß, buut dissen ut un föhrt zielgerichtet na de Düchtigfaaß oder dat Saisons-Plateau.

- **Düchtig**

In de Stärkefaaß vun en Övenssaison ward vörallen anstreevt, de al vörhannene Utduur, Snelligheit un Effizienz totoföogen. De Umfänge blifft hoog. Dat warrt regelmatig Hochdüchtig-Eenheden un annere spezielle Övens instreut.

- **Tapering**

De Wedstrietvöbereiding teken sik döör reduzeerde Umfänge un Tapering ut. Manschmal warrt ok spezielle Övens to Effizienzstiegen totoföögt.

- **Plateau**

In't Saisons-Plateau warrt de wichtigen Wedstriete döölföhrt, op de middels de annern Övensfaßen zielgerichtet hintrönt worrn is. De anstrengenden Wedstrieten ward dorbi, döör noog Erholen, Gewicht geven, wobei mit formerhollenden Övensnheden op den al nächsten Wedstriet hintoworrt ward.

- **Erholen**

De Erholenfaaß oder ok Off-Season deen to de langfristigen Regeneration na de harde Wedstriettied. De Umfänge un Stärke sünd nieddriger.

- **Spezial**

De Spezialfaaß is en algemeen hollen Sonderkategorie för spezielle Övenkonzepten, so as se biispeelswies bi't Ultramarathonöven vörkamen doot.

## 33.2.4 Lizenz

Wähl ut verschedene Lizenzen, wenn Du Dien Plaan veröffentlichen möchst. Di steiht 2 kommerzielle Vertriebslizenzen to Verfügung un de "Creative Commons"-Lizenzen, de good för en free Wiedergave geeignet sünd.

- **Keen (privat)**

Keen Veröffentlichung

- **Tredict-Verkopslizenz**

[Tredict-Verkopslizenz](https://www.tredict.de/nutzungsbedingungen/#trainingsplaene) [https://www.tredict.de/nutzungsbedingungen/#trainingsplaene]

- **Tredict-Partnerlizenz**

[Tredict-Partnerlizenz](https://www.tredict.de/nutzungsbedingungen/#trainingsplaene) [https://www.tredict.de/nutzungsbedingungen/#trainingsplaene]

- **CC BY 4.0**

[Naamsnennung](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) [https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/]

- **CC BY SA 4.0**

[Naamsnennung - Wiedergaav ünner glieke Bedingungen](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) [https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/]

]

- **CC BY NC 4.0**

[Naamsnennung - Nich kommerziell](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) [https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/]

- **CC BY NC SA 4.0**

[Naamsnennung - Nich-kommerziell - Wiedergaav ünner glieke Bedingungen](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) [https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/]

- **CC BY ND 4.0**

[Naamsnennung - Keen Bearbeitungen](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/) [https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/]

- **CC BY NC ND 4.0**

[Naamsnennung - Nich kommerziell - Keen Bearbeitungen](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) [https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/]

## 33.3 Planungskalenner

De Planungskalender för Övenpläne funkzioneert in't Prinzip so, as Du dat vun Dien eigenen Tredict-Kalender kennst, blots dat Du hier mit fiktive Daag arbeitst. De Stärksverdelung steiht hierbi in den Vördergrund un Du kannst de Formkurve vun den Plan entsprekend Dien Anforderungen entwickeln. Jede Övenplaan beginnt in den Planungskalender mit "Dag 1". Later, wenn de Plan in en echten Övenkalender übertragen warrt, warrt de Daag entsprekend op en Datum ümreket.

## 33.4 Stufen & Kapaziteit

Jede Övenplaan hett egene dedizeerte Stufen- & Kapaziteets-Revisschonen. Du kannst, mit een Klick, Dien aktuelle egene Stänn in den Plan übertragen un denn entsprekend anpassen. Wenn Du keen eigene Zonen un Kapaziteeten angivvst, warrt de Tredict-Vörgaven verwennt, wat ünner Umständ nich dat Leistungslevel vun den Övenplaan entspreckt.

En nich anwennt Plaan verwendet sien Stufenstänn, üm de Stärkenverdelung vun de Öveneinheiten to bereknen. Bi de latere Anwendung dörch en Sportler, warrt denn wedder de eigenen Stufen-Stänn vun den Sportler verwennt. Dit föhrt denn möglicherwies to en afwiekende Stärksverdelung in den Kalender vun den Sportler. Konzeptionell is dat so wullt un ergivt dör de Ümreknung vun de absoluten Weerten vun en Öven, mit de relativen Angaven in'n Plan, ok Sinn.

Herzfrequenzzonen? bpm

Keine eigene Revision in Verwendung. Es wird die Tredict-Vorgabe verwendet.  
Übertrage mit einem Klick, die aktuelle Revision, aus Deinen eigenen Zonen- & Kapazitätseinstellungen.

Standard-Vorlage Revision ▾

Von meiner eigenen aktuellen Revision übertragen

Definieer de Zonen vun den Plaan, süss warrt de Vorinstellungen verwendet.

## 33.5 Inbetten un Delen

Bett Dien erstellt Övenpläne in Dien eigen Websiet in. Du finnst dor en HTML-Code för, den Du kopeern kannst. Falls Du technisch noch verseerter büst un flexibel sien möchst, denn verarbeitst Du sogor dynamisch en JSON-Link un wendst Dien eigen Stilen op den Övenplaan an.

## 34. Övenplään verköpen

Tredict ünnerstüt Di as Övenpläänvertriebsplattform bi den Verkoop un Vertrieb vun Dien sülvst erstellte Övenplöön un fungeert as Marktplatz twüschen Di as Verköper un den Köper vun Övenplöön. As Övenmeester hest Du so en Plattform mit de Du Dien Athleetn öövst un gliektietig Dien Utduursport-Övenplöön öffentlich wiederverköpen kannst.

### 34.1 Övenpläänvertrieb

För de Veröffentlichung vun Övenplöön kannst Du in de Övenplääninstellungen ut verschiedene Lizenzen utwählen, de to'n Vertrieb vun Övenplöön geeignet sünd. Dorto tellt de Tredict-Verkoopslizenz, wenn Du Övenplöön verköpen möchst oder de meisten "Creative Commons"-Lizenzen, wenn Du Övenplöön ünner en Copyleft-Lizenz verdelen möchst. Veröffentlichte Plöön verschiebt in de öffentliche Övenpläänliest un köönt dor to'n Verkoop oder kostenlosen Erwerb anboden warrn. De Betahlvorgang löppt bewährt över dat verbreedete PayPal as Betahldeensteleister af, so dat mit Kreditkort, PayPal sülvst oder ok t.B. Bankintog bezahlt warrn kann. Na den Erwerb vun en Övenplään hett de Bruker bzw. Köper vollen Togriep op den Plään un kann dissen ut sien Övenplään-Portfolio beliebig faken in sien Övenkalender anwenden.

#### 34.1.1 Wokeen dröff Övenplöön verköpen?

Prinzipiell Jedereen! As enkelt Persoon musst Du natürlich en geschäftsfähiget Öller erreicht hebben. Buten dat musst Du de steuerlichen un ünnernehmerischen Gesetze vun Dien Land kennen un inhoolen. Falls Du Di noch nich seker büst, wo groot Du instiegen möchst, sünd de Gesetze in de Regel för Neveninkünsfte ganz unkomplizeert, so dat Du Di dorvun nich afschrecken laten schullst. De Vertrieb vun Övenplöön för den Utduursport is över Tredict för enkelt Personen, Kleenünnernehmer, enkelt Ünnernehmer, Övenmeester, Ünnernehmen un Vereine gliekermaßen geeignet.

#### 34.1.2 Öffentliche Övenpläänliest

De öffentliche Övenpläänliest is op twee Wegen to erreiken. Du finnst de Liest direkt in de Tredict-Applikatschoon ünner "Övenplöön" un ok op de öffentliche dedizeerte Websied, över de ok Dien öffentlichet Övenmeesterprofil to erreiken is.

[Övenplöön för Utduursportlers](#) □

De Bruker oder potentielle Köper, hett de Möglichkeit de Övenpläänliest över verschedene Kriterien to filtern. De Filtermöglichkeiten besteht gröttendeels ut de Övenplään-Eigenschaften, as t.B. Leistungslevel, Pries, usw., de Du Dien Plaan towiest.



De Koop vun en Plaan is eenfach initieert.

### 34.1.3 Inbedden in de egene Websied

Wenn Du en egene Websied oder en Trainerblog hest, kannst Du Dien veröffentliche Övenplöön in Dien egene Websied inbedden un disse so ganz direkt präsenteen. Du finnst ünner "Inbedden & Delen" vun en enkelen Övenplaan oder Dien ganze Övenpläänliest, mehrere Möglichkeiten de Övenplöön in Dien Websied to integreern.

#### Statischen HTML-Code

An eenfachsten is dat Inbedden indem Du, mit "Kopeern & Inföögen", den HTML-Code kopeert un denn in Dien Websied inföögt. Dit is dat statische Inbedden. Dat warrt vun den Bruker keen Anfraag an den Tredict-Server stellt. Vördeel: Du bruukst nix in Dien Datenschutzhenwiese indragen un musst nix programmeern.

#### Dynamischen HTML-Code

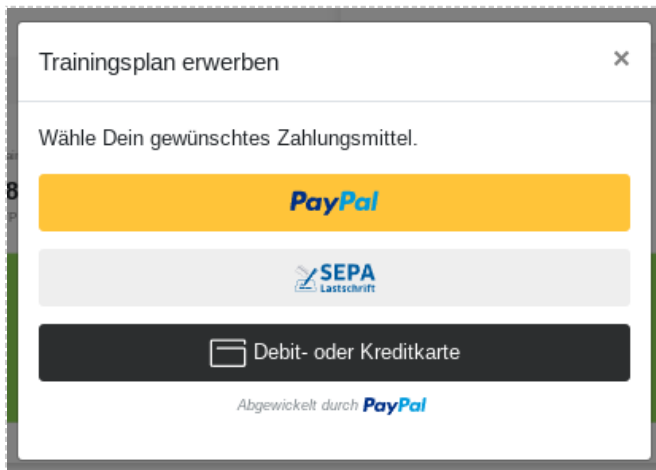
Den HTML-Code kannst Du ok programmatisch bzw. dynamisch afropen. So wirkt sik Änderungen an den Plaan jümmer direkt ut. Wenn Du de Anfraag vun den Code serversietig vörnimmst, denn bruukst Du ok nix in Dien Datenschutzhenwiese schrieven, da Dien Server un nich de Bruker de Anfraag vörnimmt.

#### Dynamischen JSON-Code

För de flexible Wiederverwendung vun Dien Övenplöön kannst Du den dynamischen JSON-Code afropen. De JSON-Code beed Di all Möglichkeiten Dien Övenplöön op verschedene Art un Wies programmatisch in Dien Websied to integreern.

## 34.2 Koopvorgang

Op de öffentliche Landingpage vun den Övenplään kann en Köper den Övenplään erwerben, indem he op den Knopp "Övenplään erwerben" klickt. Na en erfolgrieken Koopvorgang warrt de Övenplään in dat Tredict-Övenplään-Portfolio vun den Köper överdragen un dat kann en Datum för de Anwendung in den Övenkalender utwählt warrn.



Utwahl vun dat Betahlmiddel bi den Koop vun en Övenplään.

### 34.2.1 Betahlafloop

Bi den Klick op den "Övenplään erwerben"-Knopp öpent sik en Dialog in den verschedene Betahlmiddel to Verfügung steiht. Na de Utwahl vun dat wünschte Betahlmiddel, t.B. direkt PayPal, Kreditkort oder Bankintog, je na Land, warrt de Köper an den bekannten PayPal-Betahldialog leidt. In den Betahldialog warrt de Köper opfordert en Betahlungsautoriseering to bekreftigen, d.H. de Betahlung is eerst mol blots reserveert un warrt eerst na Afloop vun de 2-wöchige Testphase introcken. Na den Intog vun de Betahlung, warrt disse ahn Ümwege direkt op Dien PayPal-Konto überwiesen. Tredict höllt de Betahlung sülvst nich vör un fungeert blots as Vermiddler, de de Transakschoon insehen un stüern kann.

### 34.2.2 Köper-Testphase un Reken

Na den Erwerb vun den Övenplään hett de Köper en 2-wöchige Testphase, in de de Betahlung tonächst blots reserveert warrt. De Betahlung kann in den Testtietraum, mit en Klick, vun den Köper ahn Angaben vun Gründen storneert warrn. Bi en Storneering bzw. Torüchgave warrt de Övenplään ut dat Portfolio un Övenkalender vun den Köper rutnahmen. Na den Afloop vun de Testphase warrt de Betahlung denn automatisch introcken, dat Konto vun den Köper belastet un en Reken per Email versandt. De Reken kann denn ok in de Einstellungen vun den kofften Plään insehen warrn.

## 34.3 Verkoopsinstellingen vun en Övenplan

## 35. Künstliche Intelligenz un MCP

Tredict stellt en standardiseerte MCP-Schnittstell bereed, den Tredict MCP Server, mit den Du Tredict in de KI-Ümgebung vun Dien Wahl autoriseert inbinnen kannst. En LLM (Large Language Model) kann so mit Dien Övendaten arbeiden un bispeelswies Öven-Utweertungen dörföhren, spannende Geschichten över Dien Övenhistorie vertellen, strukturierte Workouts direkt in Tredict anlegen, Kapaziteetsweerde, as t.B. den FTP, ermiddeln un sogor ganze Övenplöön erstellen. De resulteerenden Möglichkeiten vun de Inbindung vun den Tredict MCP Server in en KI-Ümgebung sünd veelfältig!

De Tredict MCP Server levert buten dat MCP Apps an Plattformen as ChatGPT un Claude.ai ut, üm mit en direkt in den KI-Chat inbeddete interaktive Brukeröverfläch Övendetailansichten oder Övenplöön anwiesen to können.

### 35.1 Kontrolle un Datenschutz

En externen MCP Client hett keen Togriep op Dien Daten, wenn Du dissen vorher nich sülvst konfiguureert hest. Du verbinnst den Tredict MCP Server mit den KI-Anbeder vun Dien Wahl un kannst över de Berechtigungen vun den Togriepstoken stüern, ob Du Lees- un Schrievberechtigungen för bestimmte Berieke erlöven oder ünnerseggen möchst. Bitte kiek in de Datenschutzbestimmungen vun den KI-Anbeder na, mit den Du den Tredict MCP Server verbinnst, wat mit Dien Daten geschütt, de över en MCP Server to'n Anbeder laden warrt. Alternativ kannst Du ok mit lokale LLMs arbeiden, de Du sülvst installeert, so blifft allens op Dien Computer oder in Dien Netzwerk.

### 35.2 Ünnerstütte KI-Plattformen

Generell warrt jede KI-Plattform vun Tredict ünnerstüt, de in de Laag is, en MCP-Server intobinnen un dessen Tool-Opropen to bruuken. Hier kannst Du Di en persönlichen Togriepstoken erstellen, den Du denn bi den MCP-Client hinterleggst: [Personal API / MPC](#)

[<https://www.tredict.com/nds/app/settings/personalapi>]

För manche Plattformen as Claude.ai oder ChatGPT warrt de OAuth2.1-Mechanismus verwendet.

#### 35.2.1 Anleitungen to'n Verbinnen vun enige populäre KI-Plattformen in de Tredict FAQ

[Anthropic Claude Web, Claude Desktop](#)

[<https://www.tredict.com/nds/faq/claude-web-mit-tredict-verbinden/>]

## [Anthropic Claude Code](#)

[<https://www.tredict.com/nds/faq/claude-code-mit-tredict-verbinden/>]

## [OpenAI ChatGPT](#)

[<https://www.tredict.com/nds/faq/chatgpt-mit-tredict-verbinden/>]

## [OpenAI Codex](#)

[<https://www.tredict.com/nds/faq/codex-mit-tredict-verbinden/>]

## [Mistral Le Chat](#)

[<https://www.tredict.com/nds/faq/mistral-le-chat-mit-tredict-verbinden/>]

## [Mistral Vibe](#)

[<https://www.tredict.com/nds/faq/mistral-vibe-mit-tredict-verbinden/>]

*Henwies: LLMs sünd künstliche Systeme, de Fehler maakt, un keen Ersatz för en Övenmeester edder den egenen Verstand.*

ChatGPT 5.2

@Tredict Zeige mir den Barmstedter Stadtlaf aus 2024 in der UI an.

Tool aufgerufen

Tredict

**tredict** 20. Barmstedter Stadtlaf 2024 von Felix Gertz 16. Juni 2024 10:15

| Lauf  Wettkampf |                    |                  |            |
|-----------------|--------------------|------------------|------------|
| 9,97            | +20 / -20 m        | 8 m              |            |
| Kilometer       | Steigung / Gefälle | Höhenunterschied | Intensität |
| 1:02:21         | 1:02:21            |                  |            |
| Dauer           | Verstrichene Zeit  |                  |            |
| 6:15            | 165                | 188              | 164        |
| min/km          | bpm                | Watt             | spm        |

Karte Herzfrequenz

Barmstedt ENTWICKLERMODUS

Stelle irgendeine Frage

+ Tredict

ChatGPT kann Fehler machen. Überprüfe wichtige Informationen. Siehe [Cookie-Voreinstellungen](#).

ChatGPT weist en Loopaktivität in de Tredict MCP App an.

## 35.3 Komplexität un Kontextfenster

Je leistungsfähiger en bestimmte KI-Plattform is, desto komplexere Opgaven kann se angahn. En good traineert LLM mit en groot Kontextfenster un en hohet "Per Tool Call Token Limit" kann problemlos 8-wöchige Övenplöön mit komplexe strukturierte Workouts för Di erstellen, wobi Modelle, de lütte Limits hebbt, an de Komplexität vun 8 Weken scheitern köönt. So liggt dat an Di to kieken, welke Opgave mit welk Modell un welke Plattform good funkcioniert, wiel sik de Gegebenheiten ständig ännert.

Beeindruckend goode Ergebnisse bi de Erstellung vun Övenplöön hett Tredict mit "Claude" kriegen könt. (Stand Februar 2026)

## 35.4 Prompts

Prompts bzw. Anfragen an den LLM-Chat sünd parametrisierte vörfertigte Anfragen, de Du as Vorlaag bruken kannst.

Hier sünd en paar Bispeel-Anfragen, aver natürlich kannst Du freehand droploos formuleern:

- **better-names**  
"Finn de leste Öveneinheiten ahn goode Titel un aktualiseer disse mit utsaagkräftige Titel un Beschreibungen."
- **coolest-training**  
"Söök na de coolste Öveneinheit ut dat angeven Jahr in de Tredict-Aktivitätsliet."
- **compare-years**  
"Vergliek en Jahr mit en anner vun de gesamte Övenhistorie un geev en detaillierte Analyse."
- **create-plan**  
"Erstell en wedderverwendboren Övenplan in Tredict dör Analyse vun de jüngste Övenhistorie un dat Fitnesslevel."
- **determine-ftp**  
"Bestimm den aktuellen FTP (Functional Threshold Power) dör Analyse vun de Övenhistorie."
- **indepth-analysis**  
"Ünnersoök de gesamten lesten 2 Jahr vun de Övenhistorie un erstell en detaillierte Analyse un Bewertung vun den Övenstatus."
- **recreate-structured-workout**  
"Erstell en utföhrbaret strukturiert Workout dör Analyse vun de Struktur vun en al utföhrte Aktivität."

FTP-Wattleistung für Laufen bestimmen ▾
Teilen

Bestimme die Wattleistung meines aktuellen FTP (Functional Threshold Power) für das Laufen (nicht Radfahren), indem Du meine Trainingshistorie der letzten 2 Jahre analysierst.

Ich schaue mir deine Kapazitätswerte und Trainingshistorie an!

Capacity values like maximum heart rate, FTP and FTPa >

Jetzt hole ich noch deine letzten Trainingsaktivitäten, um den aktuellen FTP aus der Praxis zu validieren.

List executed activities for a date range >

Ich habe alle nötigen Daten. Hier ist meine Analyse:

---

### 🏃 Running-FTP (Laufleistung) - Analyse

**Aktueller eingetragener FTP: 210 Watt**  
(zuletzt aktualisiert am 15. Juni 2025)

---

**Entwicklung der letzten 2 Jahre**

| Zeitraum | FTP (Watt)   | FTPa (Pace s/km) |
|----------|--------------|------------------|
| Jan 2024 | 210 W        | 5:30 /km         |
| Jun 2024 | 210 W        | 5:40 /km         |
| Sep 2024 | <b>205 W</b> | 5:50 /km         |

Antworten...

+
Sonnet 4.6 ▾
|||

Claude ist eine KI und kann Fehler machen. Bitte überprüfe die Antworten.

FTP-Bestimmung mit Claude.

## 35.5 Tools

De MCP Tools köönt vun den MCP Client / MCP Host opropen warrn un stellt en Beschreibung vun de Möglichkeiten vun den MCP Server dar.

En Übersicht vun de MCP Tools welke vun den Tredict MCP Server to Verfügung stellt warrt:

- **activity-list:** Liest vun utföhrte Aktivitäten för en Tietraum *(activityRead)*
- **activity:** Aktivitätsdetails, ümfangrieke Metriken un Tietreihendaten *(activityRead)*
- **activity-update:** Titel un Beschreibung vun en Aktivität aktualiseern (nich destruktiv) *(activityWrite)*
- **add-plan-training:** Enkelt Planöven to en bestohnden Plan tofüügen *(activityWrite)*
- **bodyvalues:** Körperweerten as Gewicht, Körperfett, RoohHartslag un mehr *(bodyvaluesRead)*
- **capacity:** Kapaziteetsweerde as maximale Hartslag, FTP un FTPa *(bodyvaluesRead)*
- **hrv-list:** Hartslagvariabilitätsdaten *(bodyvaluesRead)*
- **plan-creation:** Wedderverwendbore Övenplöön in 'Mien Plöön' erstellen *(activityWrite)*
- **planned-workout-list:** Liest vun plante strukturierte Workouts *(activityRead)*
- **planned-workout:** Details un Struktur vun en plant Workout *(activityRead)*

- **training-effort-list:** Övenopwand över en Tiedruum *(activityRead)*
- **zones-distribution:** Aggregeerte Stufenverdelung *(bodyvaluesRead)*
- **zones:** Stufenständ *(bodyvaluesRead)*
- **show-activity-ui:** Tredict Aktivitätsdetails un Metriken UI-Widget *(activityRead)*
- **show-plan-ui:** Tredict Övenplan-Details un Kalender UI-Widget *(activityRead)*

För de wiitere Dokumentatschoon vun den Tredict MCP Server: [Tredict MCP Server Dokumentatschoon](https://www.tredict.com/blog/mcp_server_docs/) [https://www.tredict.com/blog/mcp\_server\_docs/]

Verbessere Tredict-Aktivitäten

Tredict Finde Trainings ohne einen guten Titel, die ich kürzlich ausgeführt habe und gebe diesen Aktivitäten einen besseren Titel und Beschreibung in Tredict.

Gearbeitet für 1s

Ich habe deine letzten Aktivitäten durchgesehen und festgestellt, dass einige Aktivitäten bereits gute Titel und Notizen haben, während andere entweder keinen Titel oder nur sehr generische Titel besitzen. Hier sind die Aktivitäten, die verbessert werden könnten:

**Aktivitäten mit unzureichenden Titeln/Notizen:**

- Aktivität: "Porto I - Hoch und runter"**
  - Aktueller Titel:** "Porto I - Hoch un nter"
  - Vorschlag für Titel:** "Intensiver Hügelauflauf in Porto - 2.8 km mit 77 Höhenmetern"

Fragen Sie Le Chat

Recherche Reflexion Tools

Le Chat kann Fehler machen. Überprüfen Sie die Antworten. Mehr erfahren

Mistral Le Chat bestimmt betere Titel för de Övenaktivitäten in Tredict.