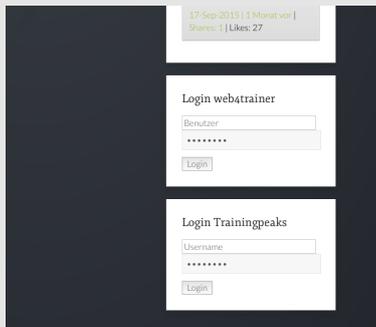
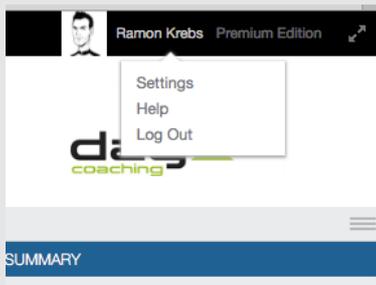


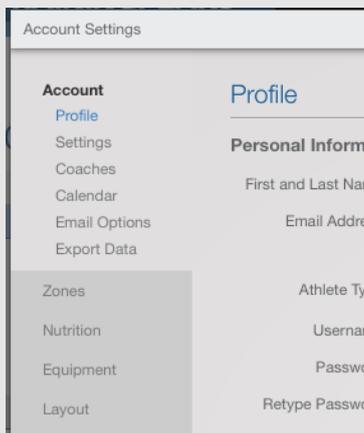
1



2



3



## Erste Schritte auf Trainingpeaks

Hier kannst du Schritt für Schritt nachlesen wie du dich auf Trainingpeaks anmelden kannst und deine Profileinstellungen machst.

1 Gehe auf [www.dayx.ch](http://www.dayx.ch). Auf unserer Homepage (Startseite rechts unten **1**) kannst du dich mit deinem Benutzernamen und Kennwort anmelden. Du gelangst direkt auf die Trainingpeaks Homepage.

2 Klicke auf deinen Namen, dann auf Settings **2**.

**Account:** Hier kannst du dein Profil einrichten, du siehst wer dein Coach (in deinem Fall DayX Coaching) ist, Email-Optionen wählen usw.

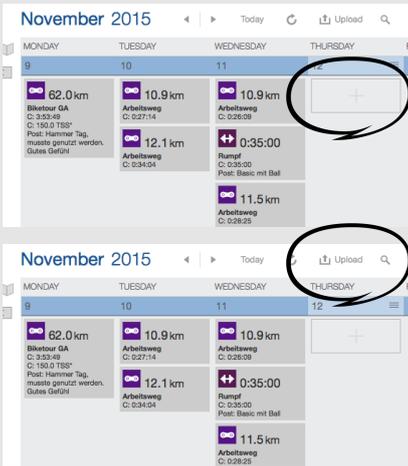
**Zones:** Hier siehst du deine Trainingszonen nach Herzfrequenz, Leistung oder Geschwindigkeit. Diese Zonen tragen wir für dich ein und sind wichtig für die Auswertungen im Trainingstagebuch oder Dashboard. Am besten nur in Rücksprache mit deinem Coach anpassen.

**Nutrition:** Diese Option wird von uns nicht genutzt.

**Equipment:** Hier kannst du deine Fahrräder und Laufschuhe erfassen. Im Trainingstagebuch kannst du bei jedem Training dein Schuh oder Fahrrad anwählen und hast eine Übersicht, mit was du wieviel Kilometer gemacht hast. Zum Beispiel um Schuhe rechtzeitig zu ersetzen.

**Layout:** Hier kannst du die Parameter anpassen, welche dir in den Auswertungen, im Trainingstagebuch und in den Zusammenfassungen gezeigt werden.

1



## Trainings erfassen, Trainingsdateien hochladen

Hier erfährst du, wie du Trainings von Hand einträgst oder Trainingsdateien hochlädst.

Grundsätzlich gibt es zwei Möglichkeiten ein Training in Trainingpeaks zu erfassen. Entweder manuell uploaden oder die automatische Synchronisation einrichten:

1

Datei manuell uploaden:

### Variante 1

Gehe im Trainingstagebuch mit dem Cursor zum Tag, für den du das Training in Trainingpeaks laden möchtest. Klicke auf das („+“), welches erscheint und anschließend, im geöffneten Fenster auf „Upload File“. Nun kannst du deine Datei auswählen und hochladen.

### Variante 2

Klicke auf Upload. Beim ersten Mal (oder wenn du die Option nicht abwählst) erscheint eine Übersicht, wie du Trainings erfassen kannst. Sonst gelangst du direkt in den Upload-Bereich und kannst deine Datei zum Uploaden auswählen.

2

Automatische Synchronisation:

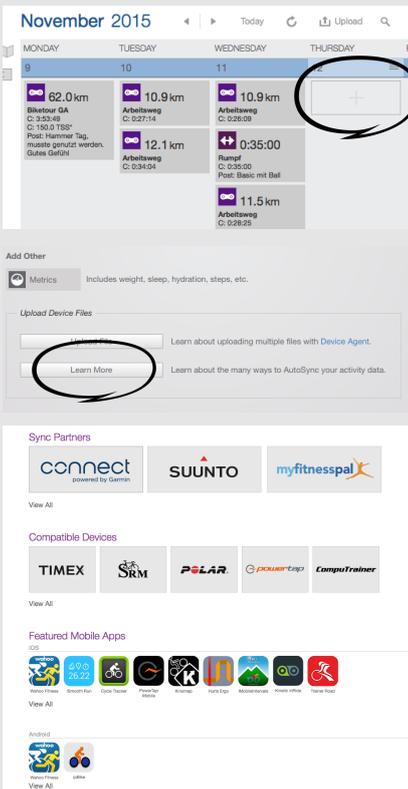
Einmal eingerichtet die einfachste Möglichkeit. Zumindest wenn du mit Garmin, Suunto oder myfitnesspal arbeitest. Leider verschliessen sich andere Marken, wie Polar, Plattformen wie Trainingpeaks, Strava usw. Darum ist es diesen Geräten ein wenig komplizierter und es empfiehlt sich das Vorgehen nach Variante 1 oder 2. Hilfe dazu gibt es auch unter dem Plus Symbol aus Variante 1, dann auf Learn More klicken und unter deinem Anbieter in der Hilfe nachlesen.

Wenn du mit einem Gerät eines Sync Partners arbeitest, gelangst du über das Plus-Symbol **2** auf eine Übersicht mit Upload-Optionen. Hier klickst du auf Learn More und dann auf das Symbol deines Geräteherstellers und du kannst die Plattform deines Herstellers mit Trainingpeaks verbinden. Die Synchronisation erfolgt dann automatisch.

Wenn du zum Beispiel eine neuere Garmin Uhr besitzt mit WLAN-Funktion besitzt, wirst du nach deinem Training nach Hause kommen, die Uhr lädt das Training automatisch auf die Garmin-Plattform (Garmin Connect) und von dort wird das Training automatisch in Trainingpeaks übertragen. Du bearbeitest das Training noch kurz und fertig.

Welche Angaben du zu den Trainings machen sollst und was dabei wichtig ist erfährst du in einer separaten Anleitung.

2



1

## Trainingsdaten eintragen

Hier erfährst du, welche Trainingsdaten für eine spätere Auswertung und eine gute Trainingsstatistik wichtig sind und wie du diese einträgst.

Für eine gute Auswertung der einzelnen Trainings und des Trainingsjahres sind ein paar Basisangaben notwendig. Diese sollten immer eingetragen werden. Weitere Angaben (Metrics), wie Gewicht, Schlafstunden und Qualität, Gefühl, Verletzung usw., erhöhen die Qualität der Auswertung natürlich, müssen aber auch konsequent eingetragen werden.

Das Ziel als Athlet/In sollte sein nicht mehr als fünf Minuten täglich mit dem Erfassen der Trainings zu verbringen. So sollte man sich überlegen wie man dies am besten handhaben möchte. Dabei ist auch die Trainingpeaks-App sehr hilfreich. Hat man beispielsweise das Uploaden der Trainingsdatei automatisiert, kann man ganz einfach die restlichen Daten per Smartphone schnell und bequem erfassen.

2

### Subjektives Belastungsempfinden

Foster's Skala	RPE	TSS/h
Wie in Ruhe	0	0
Sehr locker	1	20
Locker	2	30
	3	40
Etwas hart	4	50
Hart	5	60
	6	70
Sehr hart	7	80
	8	100
Extrem hart	9	120
Wie mein härtestes Training	10	140

1

### Wichtig Basisangaben:

Wenn nicht automatisch erfasst die **Dauer des Trainings**, die **Distanz** (wenn bekannt), **den TSS** und ein **kurzes Feedback zum Training** eintragen. Das Feedback sollte kurz beschreiben wie das Gefühl im Training war, ob etwas besonders war, wie die subjektive Qualität der Übungen war usw.. Du siehst, eigentlich sehr wenig, aber das sollte immer kurz eingetragen werden und wenn möglich bis eine Stunde nach dem Training (idealerweise rund 20 Minuten danach im Rückblick).

### Was ist der TSS?

Der TSS (Training Stress Score) ist nichts anderes als eine theoretische Grösse der Beanspruchung durch das Training. Erst durch ein Beanspruchung entwickeln wir uns weiter, da sich der Körper an das Geforderte anpasst. Erfassen wir von jedem Training den TSS können wir die Beanspruchung steuern. Wie der TSS berechnet wird findest du hier: <http://help.trainingpeaks.com/hc/en-us/articles/204071944-Training-Stress-Scores-Explained>

2

Es gibt in Trainingpeaks fünf verschiedene Arten von TSS:

- **TSS, das „Original“**, nur mit Leistungsmesser auf dem Fahrrad erfassbar, da dieser aus den Leistungsdaten berechnet wird. Ist die CP (Critical Power) hinterlegt sehr objektiv.
- **\*TSS**, wird angezeigt wenn der Wert selbst eingetragen wurde.
- **rTSS (Running Training Stress Score)**, wird aus den Geschwindigkeitsdaten der Trainingsdatei berechnet. Nur auf flachen Strecken, ohne Wind usw. aussagekräftig!
- **sTSS (Swim Training Stress Score)**, wird aus den Geschwindigkeitsdaten der Trainingsdatei berechnet. Dazu braucht man jedoch eine Schwimmuhr. Da die Erfassung der Schwellenleistung und die Aufzeichnung der Daten eher schwierig ist, nur bedingt aussagekräftig.
- **hrTSS (Heart Rate Training Stress Score)**, wird aus den Herzfrequenzdaten der Trainingsdatei berechnet. Die Methode ist von vielen Faktoren abhängig, welche die Herzfrequenz und die Auswertung beeinflussen.
- **tTSS (TRIMPS Training Stress Score)**, eine Methode, welche auch auf der Herzfrequenz basiert, jedoch noch mehr Parameter (Ruheherzfrequenz, maximale Herzfrequenz) mit einbezieht. Hier gelten jedoch auch die Vorbehalte analog zu der hrTSS.

3

### FAZIT, Handhabung bei DayX Coaching:

1. Ist ein TSS, berechnet auf Grund von Leistungsdaten und hinterlegter, aktueller CP (Critical Power) vorhanden, verwenden wir diesen.
2. Trifft 1. nicht zu, wird der TSS nach dem subjektiven Gefühl, 20 Minuten nach dem Training erfasst und vorhandene Werte überschrieben. Dabei die Tabelle in 2 verwenden und Stunden mit dem Wert aus der Tabelle multiplizieren.  
Zum Beispiel: Hartes Training (60 TSS/h), Dauer 1h15 min -> 60 TSS/h x 1.25 = 75

3

**Metrics:** Wie schon zu Beginn erwähnt, steigern Zusatzangaben die Qualität der Trainingsauswertung. Diese müssen aber auch regelmässig und standardisiert gemacht werden. Welche Angaben du machen willst, kannst du unter dem Zahnrad-Symbol auswählen. Bist du bereit diese Angaben konsequent zu erfassen, besprich dich mit deinem Coach und ihr vereinbart, welche Werte ihr erfasst.