

Workouts allgemein

Die Workouts sind auf die **pVO2max** aus den Ramptests konfiguriert, bitte den Wert entsprechend Eures Trainingsprogramms verwenden und nicht durch den "Begriff" FTP verwirren lassen.

In den LIT-Workouts sind tlw. Sprints vorgesehen, diese bitte als freie Fahrt absolvieren, deshalb sind die Sprints nur teilweise als Reminder im Workout enthalten.

Bitte lest hierzu einfach kurz im Plan die Anweisung und fahrt die Sprints frei.

Sollte etwas nicht funktionieren, einfach kurzer Hinweis, wir schauen uns an.

---- Zwift ----

Workouts im .zwo Format für den ersten Block für A und B inkl. Ramp-Tests unten als .zip Datei.

Zur Integration in Zwift einfach im Workout-Ordner (Windows, Mac) entpacken und sie erscheinen beim nächsten Start.

Dateiname ist der jeweilige Tag analog des Plans, der Workout-Name ist der jeweilige Workout. In Zwift erscheint damit nicht der Wochentag, sondern das Workout mit der entsprechenden Bezeichnung (zB 2h LIT).

---- ICTrainer ----

Vielen Dank an der Stelle an Philipp Hofmann, der die Pläne und Workout ebenfalls in ICTrainer integriert.

Wer ICTrainer noch nicht kennt, hier eine kleine "Einführung":

Link zum RRN-Thread: <https://www.rennrad-news.de/forum/threads/ictrainer-diskussion.184787/page-24#post-6312693>

Als besonderes Goody erhaltet ihr für die ersten Tage zum Testen einen Code.

Wir haben persönlich sehr gute Erfahrungen mit ICTrainer gemacht und können die Nutzung nur empfehlen.

----- Rouvy -----

Workouts im .mrc Format für den ersten Block für A oder B inkl. als .zip Datei. Es gibt für jeden Trainingstag eine mrc Datei. Beispiel für die erste Woche des A Teams

A_TEAM_WEEK1_TUESDAY.MRC

A_TEAM_WEEK1_THURSDAY.MRC

A_TEAM_WEEK1_SATURDAY.MRC

A_TEAM_WEEK1_SUNDAY.MRC

Diese Workouts müssen einzeln nach Rouvy hochgeladen werden. Man ruft die neue Webseite auf <https://riders.rouvy.com/feed>

Dort auf Workouts gehen und aus „DATEI IMPORTIEREN“ aufrufen. Rouvy wechselt dann auf die alte Webseite, dort „Einheit importieren“ auswählen, „Durchsuchen“, die entsprechende Einheit auswählen und hochladen, man kann dann auf der alten Webseite alle Einheiten nacheinander importieren.

Die Ramp Tests sind bereits in Rouvy vorhanden und werden in der APP auf folgende Weise gefunden:

man geht in der App auf Workouts
dort das Icon "WORKOUT SUCHEN" anklicken
dort ramp_rrn eingeben (Groß/Kleinschreibung ist egal)
dann auf Filter (lila Reiter), dort gibt es rechts unten über "Ergebnisse anzeigen" den Schieberegler "inoffizielle Ergebnisse anzeigen", den bitte aktivieren, dann auf "Ergebnisse anzeigen" klicken,
dann werden die beiden Tests angezeigt.

Noch ein Hinweis, beim Testen ist es vorgekommen, dass Workouts als bereits vorhanden markiert wurden. Ich hatte versucht, alle a und b workouts für die nächsten vier Wochen hochzuladen. Da scheint es noch Probleme bei Rouvy zu geben. Ein Workaround dafür gibt es dann zu gegebener Zeit, falls es bei Euch auftreten sollte.

Die Workouts sind zu finden auf der Webseite und in der APP unter WORKOUTS -> MEINE SAMMLUNGEN -> CREATED

----- intervals.icu -----

Wir haben eine Trainingsgruppe erstellt, in der sowohl die Workouts als auch die Pläne zur Verfügung stehen.

Wir überlegen uns noch ein Format, wie ihr Euch am besten in der Gruppe registrieren könnt, im Anschluss seht ihr alles bei intervals.icu

---- Garmin/Wahoo/ ----

zur Erzeugung von .erg / .fit Dateien gibt es einen Converter von WhatsonZwift (selbsterklärend)

Link: <https://whatsonzwift.com/convert/workouts>