

Kurze Anleitung zur Benutzung von Triathlon 2009

Vorbemerkungen

Vorab möchte ich klarstellen, dass dieses Trainingstagebuch ursprünglich nicht auf meinem Mist gewachsen ist. Ich nutze es bereits seit einigen Jahren, programmiert wurde es von Holger Esser vom Styrumer TV (many thanx, Holger!!), bis 2002 hat er auch die jährlichen Anpassungen erledigt.

Da Holger inzwischen mit einer anderen Software arbeitet, hat er mir Ende 2002 eine offene Version des Tagebuches zur Verfügung gestellt, die ich seitdem bearbeite und anpasse.

Sollte jemand Fragen haben oder Änderungsvorschläge machen wollen, habe ich unter chris@chris-max.de immer ein offenes Ohr dafür.

Die Benutzung ist meines Erachtens ziemlich selbsterklärend, hier nur ein paar kurze Worte bzw. screenshots:

Tabelle Woche

Diese Tabelle dient zur Eingabe der Trainingsdaten. Da kein Mensch (oder wenigstens ich nicht) ständig am Rechner sitzt, empfiehlt es sich, die Wochenpläne auszudrucken (passt mit Drucken – Markierung wunderbar auf eine Seite) und die Daten einmal pro Woche am PC einzutragen.

Microsoft Excel - Triathlon2008.xls

DateiBearbeitenAnsichtEinfügenFormatExtrasDatenFenster?

Frage hier eingeben

G185065

Daten von: 22. Dez bis: 28. Dez 08												Einheit:		max. Puls: 188		Woche: 52 / 2008				
Tag	Schwimmen				Radfahren				Laufen				sonstige sportliche Betätigung	Gesamt		LE Sti Wa Te	Kommentar	Gewicht Ru-Puls Satund. Squalität		
	Distanz (km)	Zeit (hh:mm:ss)	Bela s- tung Einheit	Puls Einheit	Distanz (km)	Zeit (hh:mm:ss)	Bela s- tung Einheit	Puls Einheit	Distanz (km)	Zeit (hh:mm:ss)	Ø Einheit	Bela s- tung Einheit		Puls Einheit	Distanz (km)				Zeit (hh:mm:ss)	
Mo 22.12	2,2	1:15:00												0:45:00	Rolle	2,2	2:00:00			
			1							20	2	1:47:00	5:21							
Di 23.12														1:00:00	Muckibude	20	2:47:00	3 5°C		Kupferdreh,Nelle-Runde
					65	3	2:52:00													
Mi 24.12																65	2:52:00	3 7°C		6Seen-Platte
								1												
Do 25.12																				
										16	1	1:30:00	5:37							
Fr 26.12														1:00:00	Muckibude	16	2:30:00	2 -2°C		Click
Sa 27.12					67	2	2:41:00													
								1												
										25	7	2:15:00	5:24							
So 28.12														1:00:00	Muckibude	25	3:15:00	1 -3°C		Click;Scheppen m.Nelle
Σ	2,2	1:15:00			132	5:33:00			61	5:32:00	5:27			3:45:00		Belastung:				
			1						2											

Tabellen Wochen, Tage, Jahr

Hier werden die Daten, die Ihr unter <Woche> eingibt, aufsummiert und in Form von Diagrammen dargestellt.



