



Trainieren

Erfassen mit Power Meter

Leistungsanalyse mit Software Golden Cheetah

07. Dezember 2019

Daniel Müller

Peter Seitz





Inhaltsverzeichnis

1. Software Golden Cheetah.....	3
2. Grundeinstellungen des Programmes	3
2.1 Allgemeine Einstellungen	3
2.3 Wichtige Einstellungen vor dem weiteren Arbeiten.....	6
3. Arbeiten mit dem Programm.....	13
3.1 Aktivitäten direkt vom Messgerät einlesen	13
4. Benutzeroberfläche und generelles Konzept.....	13
4.1 Hauptmenü	14
4.2 Tool Leiste	14
4.3 Aufgaben Leiste.....	15
4.4 Haupt Ansicht	15
4.5 Grafik Leiste	15
4.6 Seiten Bereich	15
4.7 Vergleichs Bereich.....	16
5. Praktisches arbeiten mit Golden Cheetah	16



1. Software Golden Cheetah

- Gratissoftware
- Version 3.5 (Dezember 2017)
- <https://www.goldencheetah.org>
- Installation gemäss Anleitung «Installation Software Golden Cheetah»

2. Grundeinstellungen des Programmes

2.1 Allgemeine Einstellungen

➔ Golden Cheetah zum erstem Mal starten.



«Maske erscheint in Englischer Sprache»

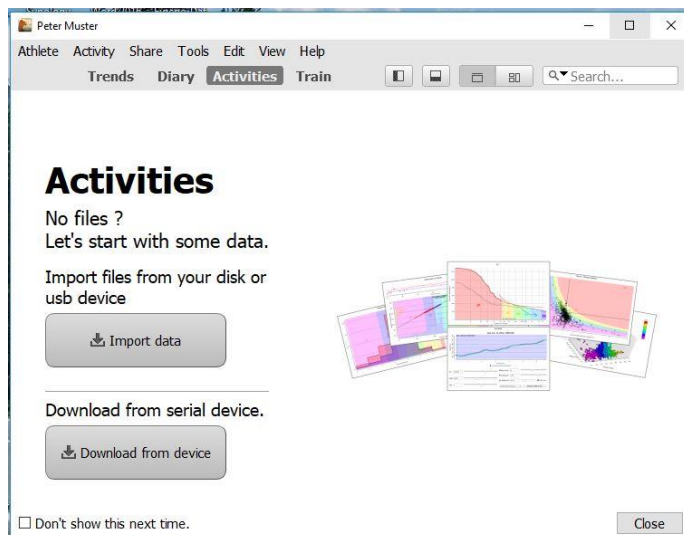
➔ Klicken auf „New...“

«Maske erscheint in Englischer Sprache»

➔ Name Eingeben

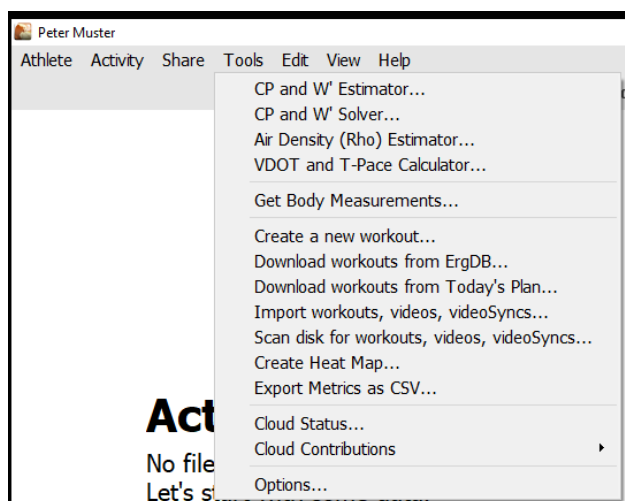
Alle anderen Standardwerte belassen

➔ Klicken auf «Save»



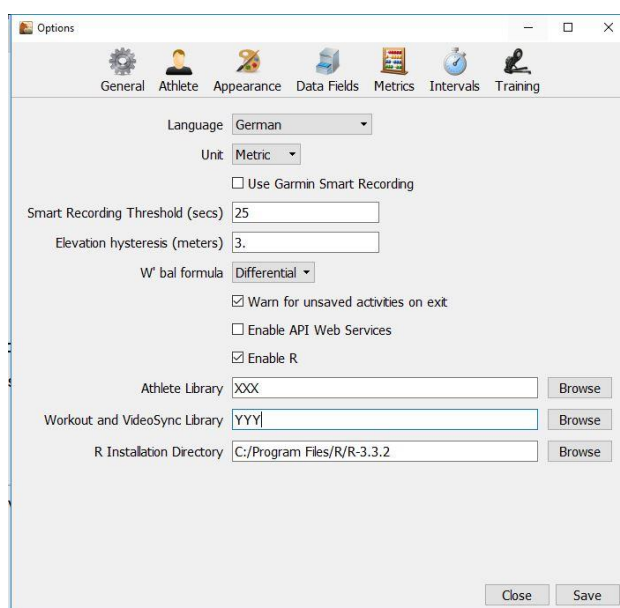
«Maske erscheint in Englischer Sprache»

→ Klicken im «Hauptmenu» auf «Tools»



«Maske erscheint in Englischer Sprache»

→ Klicken im «Untermenu» auf «Options...»



«Maske erscheint in Englischer Sprache»

→ Sprache umstellen auf «German»

→ Auswahlbuttons anpassen

- Use Garmin .. nein
- Warn for.. ja
- Enable APi.. nein
- Enable R ja

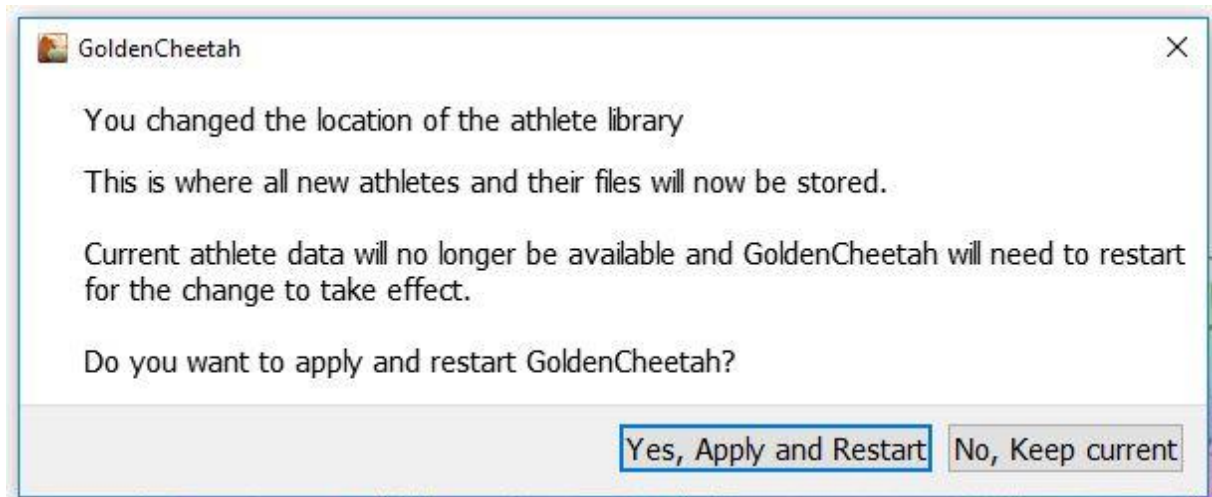
→ XXX eintragen

→ YYY nicht notwendig

→ Klicken auf «Save»

Verweis zu Pfade XXX :

- ➔ Klicken auf «Browse» bei Athlet Library
 - Explorer wird geöffnet
 - Verzeichnispfad der Datenbank suchen (z.B. Cloud Station)
- ➔ «Ordner auswählen»
- ➔ Klicken auf «Save»



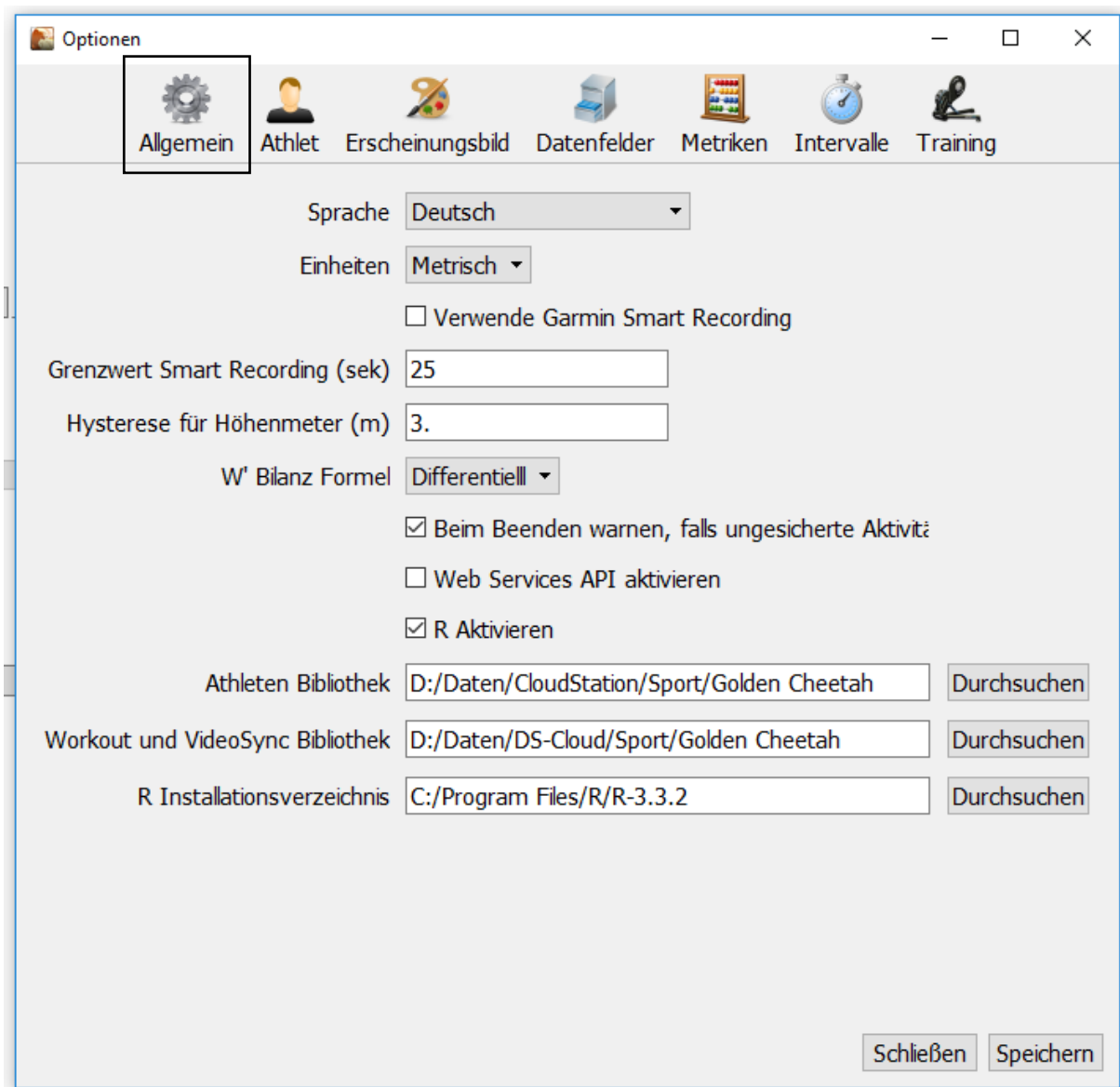
- ➔ Klicken auf «Yes,...»
 - Programm wird neu gestartet
 - Standardmaske erscheint in deutscher Sprache

2.2 Spezielle Einstellungen

- ➔ Programm schliessen
 - Athlet
 - Alle Fenster schliessen
- ➔ Konfigurationsdateien von Verzeichnis «config» auf Memory Stick übernehmen:
 - In Verzeichnis «config» von Peter Muster kopieren.
 - Überschreibt bestehende Dateien

2.3 Wichtige Einstellungen vor dem weiteren Arbeiten

- ➔ Programm Golden Cheetah neu starten
- ➔ Klicken im «Hauptmenü» auf «Werkzeuge»
- ➔ Klicken im Untermenü «Werkzeuge auf «Optionen»



Unter «Allgemein» sind keine Anpassungen notwendig

Optionen

Allgemein **Athlet** Erscheinungsbild Datenfelder Metriken Intervalle Training

Über **Modell** Körperwerte HRV Zonen Benutzerkonten Auto Import Backup

Spitzname

Geburtsdatum

Geschlecht

Körpergröße (cm)

Kurbelarmlänge

Laufradgröße mm

- ➔ «Athlet»
- ➔ «Über»
- ➔ Persönliche Werte eingeben

Optionen

Allgemein Athlet **Erscheinungsbild** Datenfelder Metriken Intervalle Training

Über Modell **Körperwerte** HRV Zonen Benutzerkonten Auto Import Backup

W'Bilanz tau (s)

STS Durchschnitt (Tage)

LTS Durchschnitt (Tage)

☐ PMC Belastungsbilanz heute

- ➔ «Modell»
- Keine Änderungen notwendig

Optionen

Über Modell Körperwerte HRV Zonen Benutzerkonten Auto Import Backup

Default Weight: 72.0kg

Time dependent measurements

From Date - Time: 01.05.2011 09:12

Gewicht: 73.0kg

Fettmasse: 16.1kg

Muskelmasse: 48.4kg

Knochenmasse: 3.0kg

Magermasse: 0.0kg

Fett %: 21.9 %

Kommentar:

From Date - Time	Gewicht	Fettmasse	Muskelmasse	Knochenmasse	Magermasse	Fett %	Kommentar	Quelle
Mai 1, 2011 - 09:12:35	73.0	16.1	48.4	3.0	0.0	21.9		Manuelle Eingabe
Sep 10, 2017 - 21:28:08	73.0	16.1	48.4	3.0	5.1	21.9		Manuelle Eingabe
Okt 4, 2017 - 15:46:24	72.0	16.1	48.4	3.0	5.1	21.9		Manuelle Eingabe

- ➔ «Körperwerte»
- ➔ Persönliche Werte eingeben
- ➔ Anpassung Datum mit +/-

Optionen

Über Modell Körperwerte HRV Zonen Benutzerkonten Auto Import Backup

Time dependent HRV measurements

From Date - Time: 22.11.2017 17:39

rMSSD: 34.3

HR: 43.5

AVNN: 1344.0

SDNN: 50.6

pNN50: 11.6

LF: 0.0350

HF: 0.0265

Rec.Points: 7.4

From Date - Time	rMSSD	HR	AVNN	SDNN	pNN50	LF	HF	Rec.Points	Source	Original Source
Jan 1, 2017 - 20:59:26	34.3	43.5	1344.0	50.6	11.6	0.0350	0.0265	7.4	Manuelle Eingabe	

- ➔ «HRV»
- keine Änderungen notwendig

Optionen

Allgemein Athlet Erscheinungsbild Datenfelder Metriken Intervalle Training

Über Modell Körperwerte HRV Zonen Benutzerkonten Auto Import Backup

Leistungszone Herzfrequenzzone Pace Zone

Sport Radfahren

Critical Power Vorschlagswerte

Ab Datum 22.11.2017

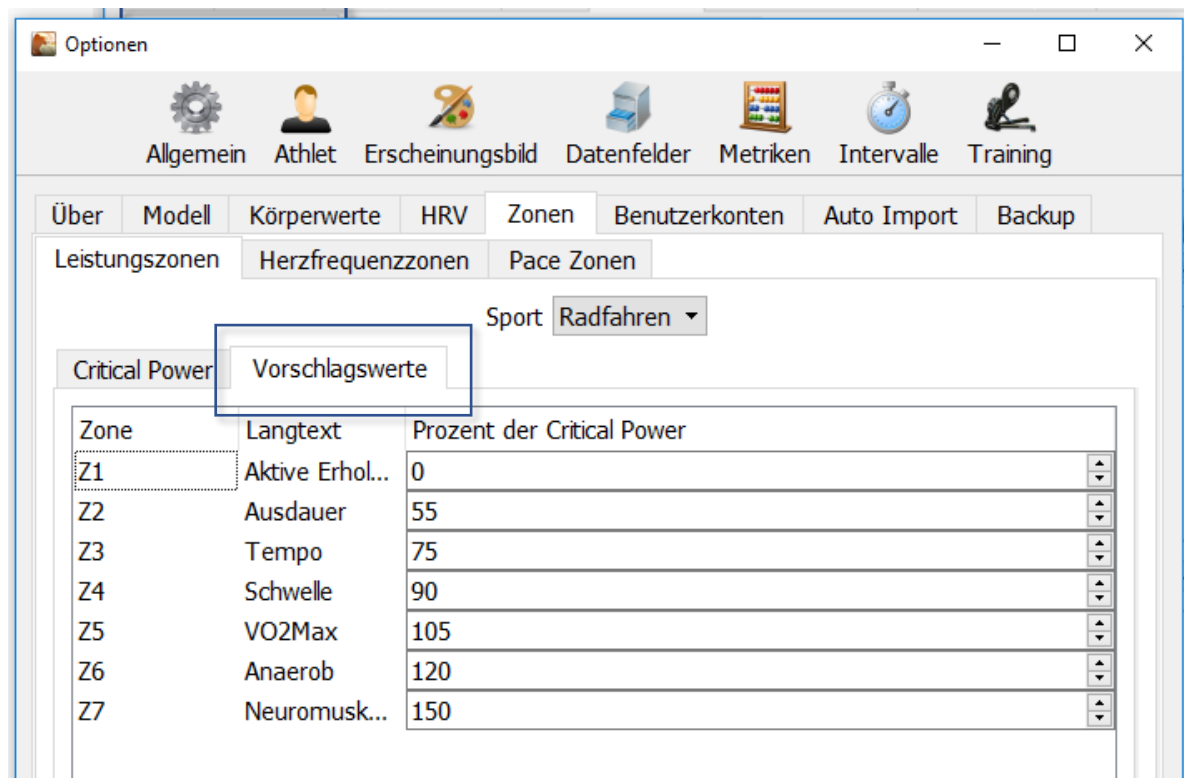
CP für alle Metriken verwenden

Critical Power 238 FTP 220 W' 14000 Pmax 1000

Ab Datum	Critical Power	W'	Pmax
19.Feb 2017	235	25000	900
04.Mär 2017	240	25000	950
22.Mär 2017	261	22000	1000
09.Jun 2017	268	9000	1200
05.Jul 2017	265	16000	1200

Zone	Langtext	Ab Leistung (Watt)
------	----------	--------------------

- ➔ «Zonen»
- ➔ «Leistungszone» > Critical Power
- ➔ Persönliche Werte eingeben
- ➔ Anpassung Werte mit +/-



➔ «Leistungszonen» > «Vorschlagswerte»
Vorschlagswerte übernehmen

Optionen

Allgemein Athlet Erscheinungsbild Datenfelder Metriken Intervalle Training

Über Modell Körperwerte HRV Zonen Benutzerkonten Auto Import Backup

Leistungszonen Herzfrequenzzonen Pace Zonen

Sport Radfahren ▼

Individuelle anaerobe Schwelle (iANS) Vorschlagswerte

Ab Datum 22.11.2017 ▼ iANS 168 ▲▼
 Ruhe HF 59 ▲▼ Max. HF 186 ▲▼

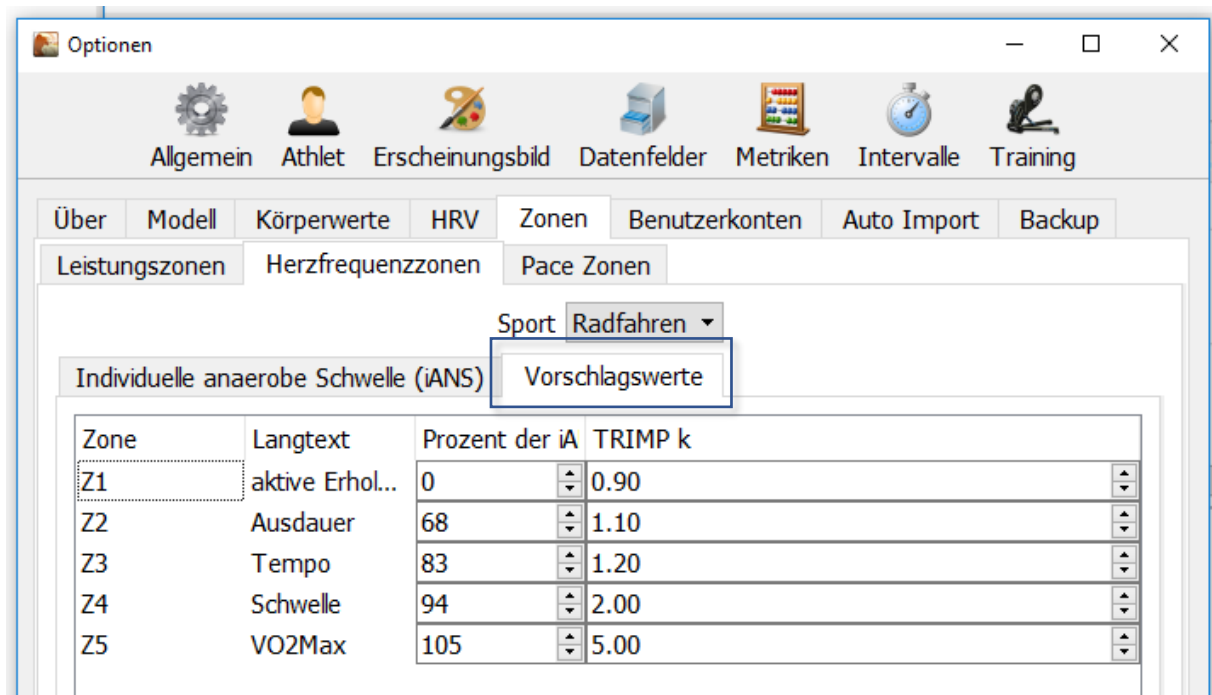
+ -

Ab Datum	iANS	Ruhe HF	Max. HF
01.Jan 1900	172	60	190
03.Aug 2015	166	58	188
20.Nov 2015	170	58	188
01.Apr 2017	168	58	183

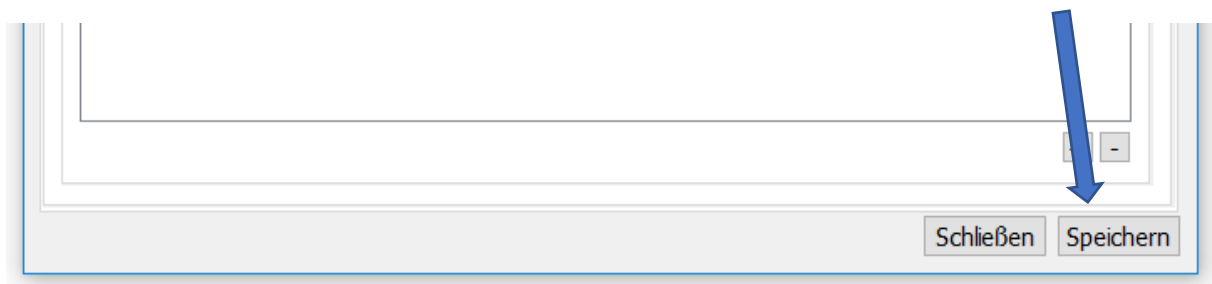
+ -

Zone	Langtext	Von HF	TRIMP K
------	----------	--------	---------

- ➔ «Zonen»
- ➔ «Herzfrequenzzonen»
- ➔ Persönliche Werte eingeben
- ➔ Anpassung Werte mit +/-



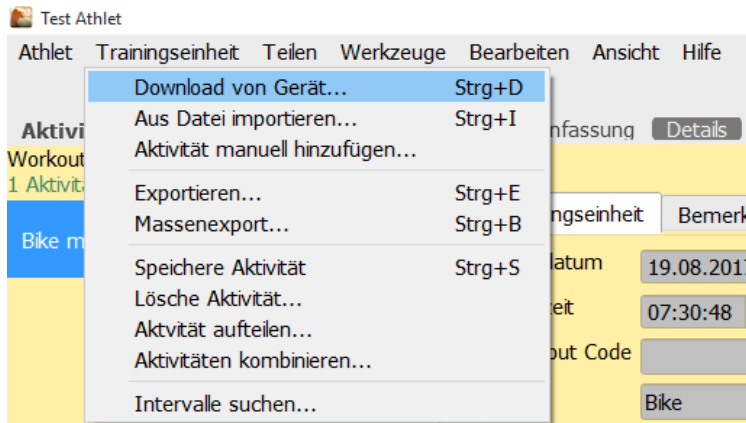
➔ «Herzfrequenzzonen» > «Vorschlagswerte»
Vorschlagswerte übernehmen



Eingaben beenden mit «**Speichern**»

3. Arbeiten mit dem Programm

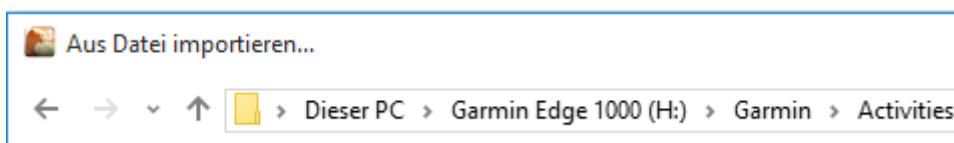
3.1 Aktivitäten direkt vom Messgerät einlesen



Unter *Trainingseinheit*, *Download* von Gerät können Aktivitäten direkt von verschiedenen Messgeräten eingelesen werden.

3.2 Aktivitäten aus Datei importieren

Aktivitäten mit Messgeräten welche nicht mit Download eingelesen werden können (z.B. Aktivitäten von Garmin Messgeräten), können mit dem Punkt „*Aus Datei importieren*“ eingelesen werden. Darauf öffnet sich die Dateieexplorer Auswahl und die Aktivitäten z.B. von den Garmin Geräten sind direkt unter dem, mittels USB Kabel angeschlossenen Messgerät unter

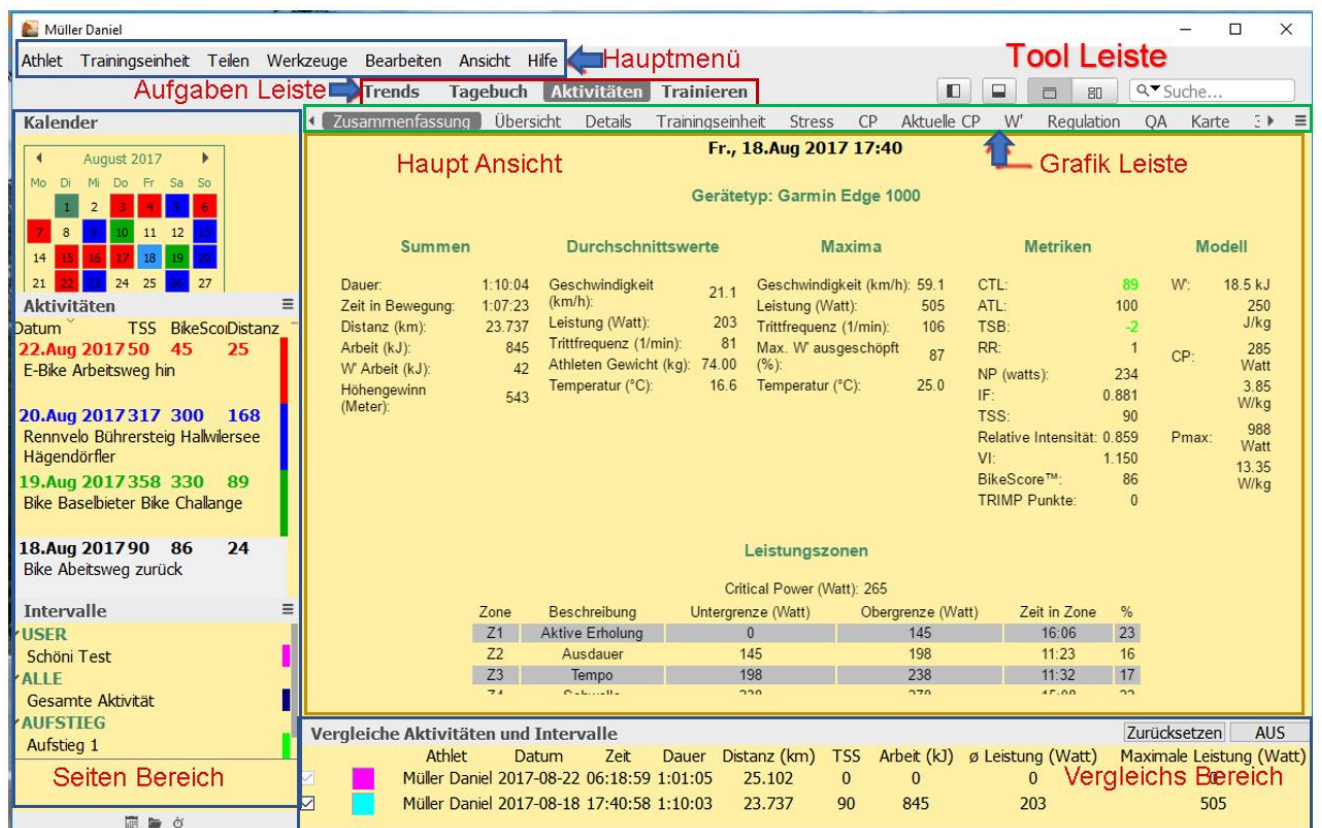


vorhanden.

4. Benutzeroberfläche und generelles Konzept

Benutzer von Golden Cheetah müssen sich zu Beginn einer sinnvollen und effizienten Arbeitsweise mit der Benutzerschnittstelle und der Terminologie für die verschiedenen Abschnitte des Bildschirms vertraut machen.

Als Vereinfachung ist die Benutzerschnittstelle (Grafische Oberfläche) grundsätzlich für alle Bereiche ähnlich. Aber jede Ansicht hat ihren spezifischen Zweck, welcher dem Benutzer die dazugehörigen Informationen liefert.



Auf dem Bildschirm sind folgende Elemente aufgelistet:

4.1 Hauptmenü

Der Screenshot ist aus einer Windows 7 Version. Bei Mac OSX oder modernen Linux-Distributionen erscheint das «Hauptmenü» oben auf dem Bildschirm.

Hinweis: Layout und Inhalt des «Hauptmenü» sind für alle Ansichten gleich und nicht konfigurierbar.

4.2 Tool Leiste

Die »Toolleiste« enthält Schaltflächen, um schnell auf Funktionen zuzugreifen, die auch in der Menüleiste verfügbar sind. Diese Funktionen sind in der «Tool Leiste», weil sie sehr häufig verwendet werden und einfach zu benutzen sind.

Hinweis: «Tool Leiste» Layout und Inhalt der «Tool Leiste» sind für alle Ansichten gleich und nicht konfigurierbar.

4.3 Aufgaben Leiste

Mit der «Aufgaben Leiste» werden die Golden Cheetah-Ansichten ausgewählt. Entsprechend der Auswahl der Ansichten werden unterschiedliche Tabellen und Grafiken angezeigt.

Hinweis: Layout und Inhalt der «Aufgaben Leiste» sind für alle Ansichten gleich und nicht konfigurierbar.

4.4 Haupt Ansicht

Ausgewählt über die «Aufgaben Leiste» zeigt die Hauptansicht die für die jeweilige Sicht relevanten Diagramme und Fenster an. Die Ansicht kann in einem Raster-Stil oder einem Scrolling-Stil angezeigt werden. Das einzige Mal, bei dem das Hauptfenster anders aussieht als das oben gezeigte, ist beim ersten Ausführen von Golden Cheetah oder wenn keine Daten verfügbar sind. In diesem Fall wird ein "Splash" - Bildschirm angezeigt, um neue Benutzer beim Importieren von Daten oder beim Einrichten von Geräten zu unterstützen.

4.5 Grafik Leiste

Die «Grafik Leiste» zeigt die verschiedenen verfügbaren Grafiken für die Ansicht «Aufgaben Leiste» an. Die «Grafik Leiste» bietet eine Auswahl an Diagrammen an, die für eine bestimmte Ansicht der «Aufgaben Leiste» konfiguriert sind.

Hinweis: Die «Grafik Leiste» unterscheidet sich für jede Ansicht der «Aufgaben Leiste» und ist konfigurierbar. Mit der Installation bietet Golden Cheetah eine Standard-konfiguration für die «Grafik Leiste» für alle Ansichten.

4.6 Seiten Bereich

Der «Seiten Bereich» enthält Selektionen und Listen, die für die aktuellen Tätigkeiten des Benutzers am besten geeignet sind.

Hinweis: Der «Seiten Bereich» ändert sich, wenn verschiedene Ansichten in der «Aufgaben Leiste» ausgewählt werden.



4.7 Vergleichs Bereich

Der «Vergleichs Bereich» erscheint am unteren Rand der «Haupt Ansicht», - sofern aktiviert. Er erlaubt den Vergleich von Datumsbereichen oder Aktivitäten und Intervallen (abhängig davon, ob man sich auf «Trends» oder «Aktivitäten» befindet). Im «Tagebuch» und «Trainieren» ist das «Vergleichsfenster» nicht verfügbar.

5. Praktisches arbeiten mit Golden Cheetah

Damit das Training optimal protokolliert werden kann und daraus die richtigen Analysen getroffen werden können ist es wichtig, alle sportlichen Aktivitäten zu dokumentieren, also auch Trainings welche nicht mit einem Messgerät aufgezeichnet werden. Golden Cheetah kann somit als Trainingstagebuch verwendet werden. Damit dies für Trainer und Athlet übersichtlicher wird, sollen Schlüsselworte festgelegt werden.

Folgende Schlüsselworte sind vordefiniert:

Schlüsselwort	Feld	Bedeutung	Farbe
KO	Trainingsart	Kompensatorisches Training	
GA1	Trainingsart	Grundlagenausdauer	
GA2K	Trainingsart	Grundlagenausdauer Kraft	
GA2F	Trainingsart	Grundlagenausdauer Frequenz	
WSA	Trainingsart	Wettkampfspezifische Ausdauer	
K1	Trainingsart	Schnellkrafttraining (Sprint)	
K2	Trainingsart	Schnellkrafttraining	
K3	Trainingsart	Kraftausdauer	
WK	Trainingsart	Wettkampf	



Schlüsselwort	Feld	Bedeutung	Farbe
Strasse	Sportart	Strassenradsport allgemein	
Bahn	Sportart	BahnradSPORT	
MTB	Sportart	Crosscountry MTB BMX usw.	
DH	Sportart	Downhill	
Quer	Sportart	Radquer	
Langlauf	Sportart	Schneesport allgemein	
Spiel	Sportart	Spielsport Ballsportarten, Hallentraining usw.	
Laufen	Sportart	Laufraining	
Schwimmen	Sportart	Wassersport allgemein	
Allgemein	Sportart		
Rennvelo	Trainingsgerät	Wettkampf Strassenvelo	
Rennvelo2	Trainingsgerät	Strassenvelo 2	
MTB	Trainingsgerät	Wettkampf MTB	
MTB2	Trainingsgerät		
Bahnvelo	Trainingsgerät		
Quervelo	Trainingsgerät		
Zeitfahrvelo	Trainingsgerät		

Trainingseinheit

Bemerkungen

Metriken

Gerät

Extra

Startdatum

20.12.2015

Startzeit

10:23:29

Trainingsart

GA1

Sportart

Strasse

Trainingsgerät

Renvelo

Hier das Schlüsselwort eingeben

Feld