

Handbuch

Planungsprogram



Handbuch

Dieses Handbuch ist eine Kurzform, mit den wichtigsten Informationen wie Sie das Programm installieren, einrichten und benutzen können. Damit haben Sie ein Werkzeug, womit eine sinnvolle und zum Erfolg führende Planung mit einem vertretbaren Zeitaufwand möglich ist.

Allgemein

Das Programm „Trainingsplanung“ besteht aus unterschiedlichen Modulen. Wenn Sie als Sportler oder Trainer das Radsport-Training planen möchten, benötigen sie nur das Modul Trainingsplanung.xlsx. Damit kann die Periodisierung eines Sportlers umfassend erarbeitet werden. Das Programm wird nach einer richtigen Installation mit einem Ikon auf dem Desktop verknüpft.



Damit können Sie die Planungsarbeit mit diesem Planungsprogramm starten.

Installation

Wir haben uns entschlossen das Tool nicht mit einem Installationsprogramm weiterzugeben, sondern habe alle benötigten Dateien in einem Verzeichnis abgelegt, welche auch auf einem USB-Stick funktionieren würden. Wir empfehlen aber folgendes Vorgehen:

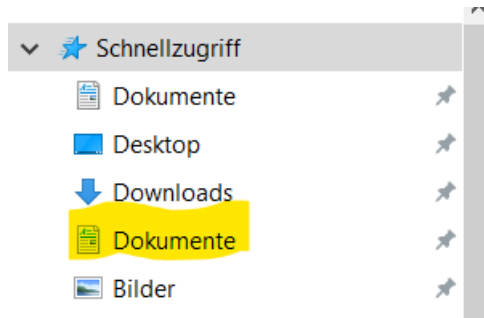
Extrahieren Sie das komplette Verzeichnis „Trainingsplanung“ auf Ihren Rechner. Als Zielverzeichnis wird der von Windows verwendete Pfad „Dokumente“ empfohlen.

Handbuch

Planungsprogram



EXCEL



Kopieren Sie also das komplette Verzeichnis

«Trainingsplanung» in den Ordner «Dokumente»

Wichtiger Hinweis

Wir weisen darauf hin, dass die dabei verwendeten Soft- und Hardwarebezeichnungen und Markenzeichen der jeweiligen Firmen im Allgemeinen Warenzeichen-, Marken- oder patentrechtlichem Schutz unterliegen.

Bevor das Trainingsplanungsprogramm mit Excel geöffnet wird, müssen die Excel Makrosicherheitseinstellungen so eingestellt werden, damit die Ausführung von VBA Code möglich ist. Ansonsten wird beim Speichern der gesamte VBA Code gelöscht!

Vorgehen:

Starten Sie das Programm Excel

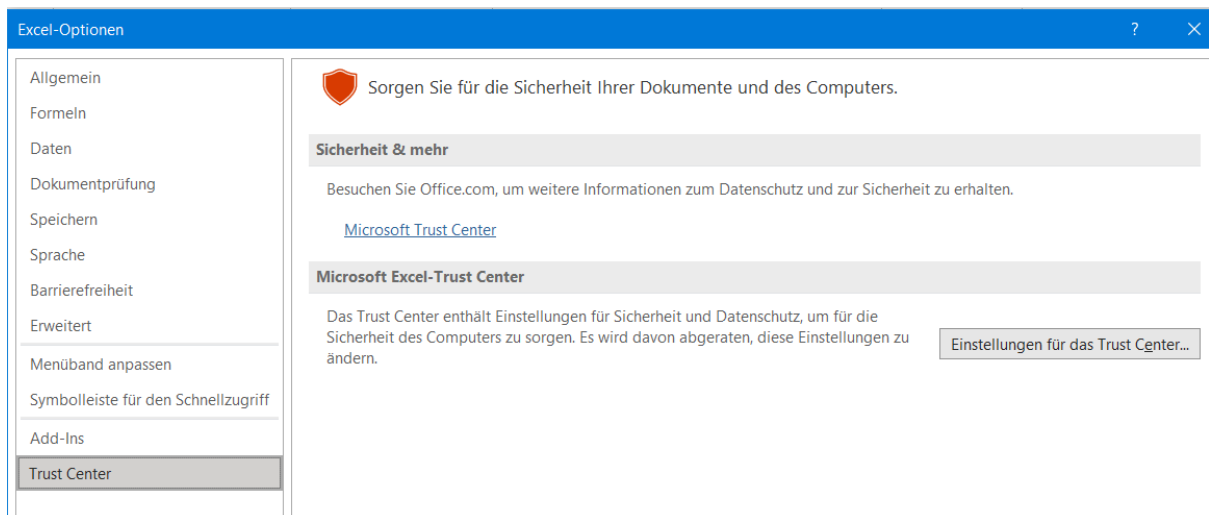
Unten links finden Sie den Punkt Optionen

Handbuch

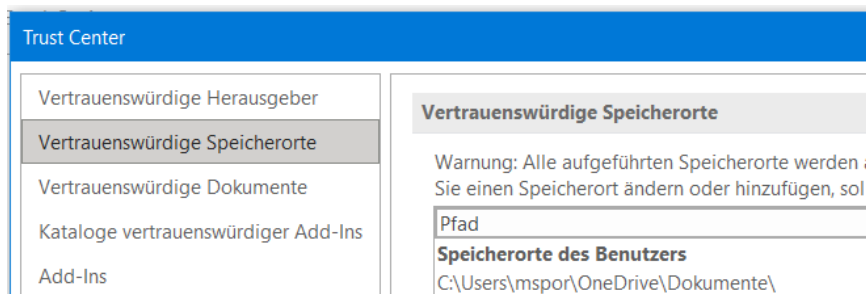
Planungsprogram



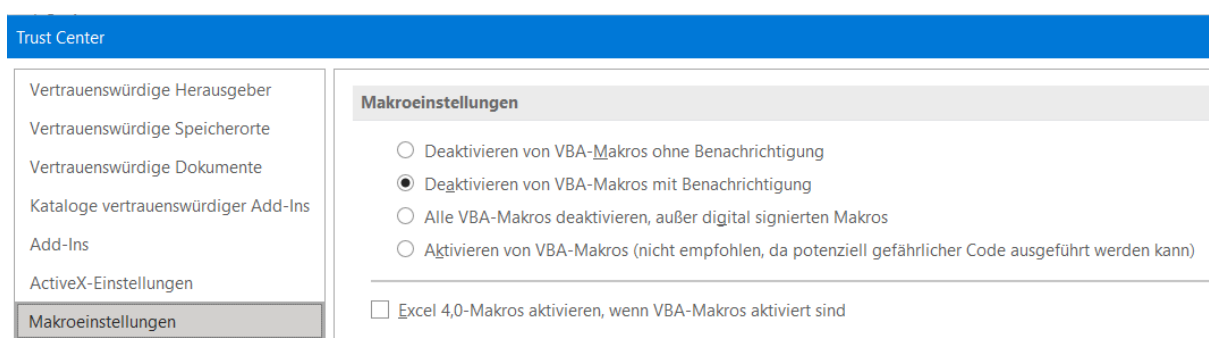
Wählen Sie das Trust Center und darin die **Einstellungen für das Trust Center**



Fügen sie das Verzeichnis in welchem sich das Tool befindet zu den Vertrauenswürdigen Speicherorten zu



Stellen sie die Makroeinstellungen gemäss unseren Empfehlungen ein.

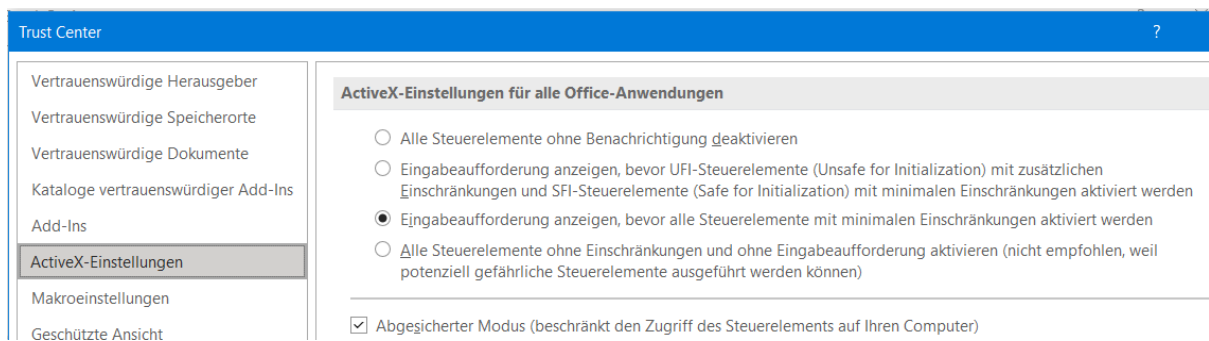
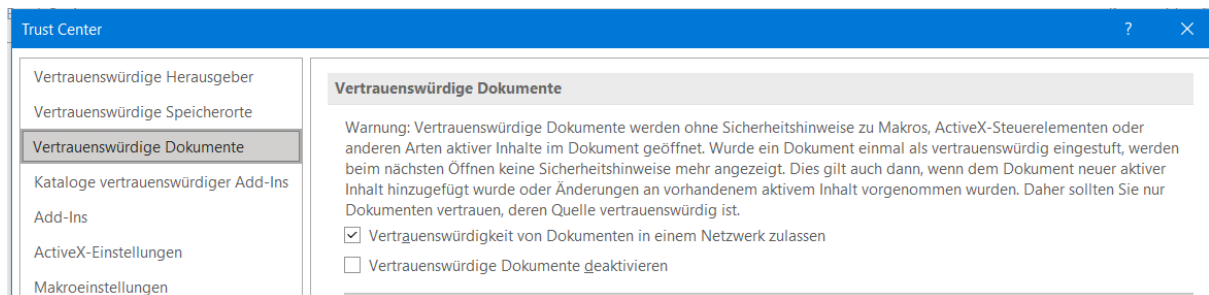


Handbuch

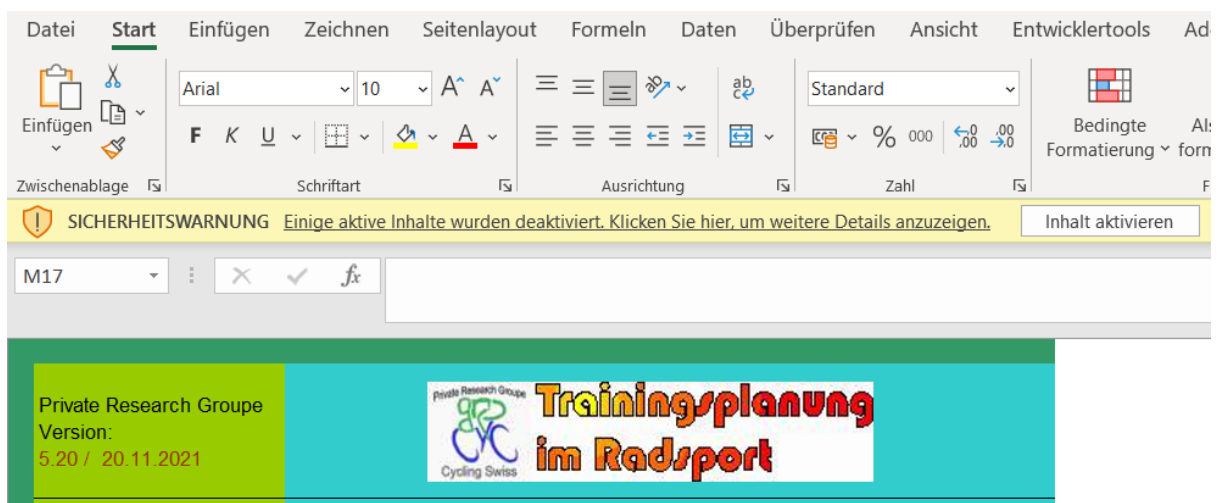
Planungsprogram



Unter Vertrauenswürdigen Dokumente darf der Haken bei Vertrauenswürdigen Dokumente deaktivieren nicht gesetzt sein.



Starten Sie das Programm Trainingsplanung im Verzeichnis **Dokumente/Trainingsplanung** nun zu ersten Mal.



Handbuch

Planungsprogram



Nach Bestätigung des Buttons **Inhalt aktivieren** wird diese Sicherheitswarnung zukünftig nicht mehr erscheinen.

Nun ist das Programm vollständig installiert und Sie können mit der Planung beginnen.

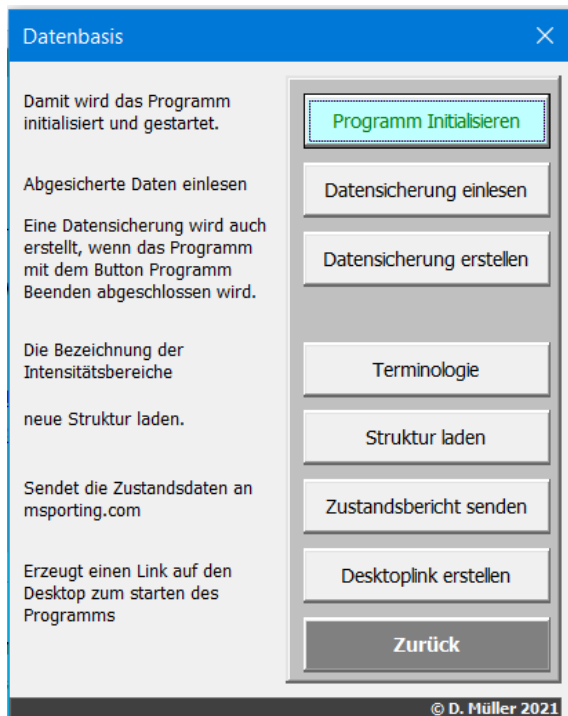
Es ist wichtig, dass das Programm Trainingsplanung52.xlsm im gleichen Datenverzeichnis liegt, wie Sie es heruntergeladen haben. Das Unterverzeichnis „Datenablage“ mit den Dateien Datenbank.xlsx und Logfile.xlsx

Arbeiten mit dem Programm

Jedes Mal, wenn das Programm neu gestartet wird, muss danach zuerst immer der Button

Datenbasis

getätigt werden. Über diesen Button gelangen Sie ins Menü Datenbasis wo mit der Initialisierung des Programmes ein Start der Planungsarbeit erst möglich wird.



Der Button Programm initialisieren initialisiert den Datenbestand für die Planung und öffnet die Athletendatenbank.

Die weiteren Punkte in der Datenbasis sind organisatorische Optionen und die Namen sollten die Funktion erklären.

Handbuch

Planungsprogram



Athleten Datenbank 16.12.2021

4 Athleten

Code: PITo99

Name: **Pidcock** **Suchen**

Vorname: Tomas

Strasse Nr.: 41 First Avenue

PLZ / Ort: London

Geburtstag: 30.07.1999

Tel Nr.:

E-Mail: info@trinitysportsmanagement.com

Trainer: m.Liv..

Auswahl

1	TeAt88	Test	Athlet
2	MüDa56	Müller	Daniel
3	PeMu99	Peter	Muster
4	PITo99	Pidcock	Tomas

neuer Athlet anlegen

neuer Athlet Speichern

Änderungen speichern

Athlet Löschen

Weiter zur Saison

Zurück

© D. Müller 2021

Dir dem Button **Suchen** werden alle abgelegten Athleten im Auswahlfenster angezeigt.

Zum Auswählen des Athleten im Auswahlfenster anklicken.

Mit dem Button **Weiter zur Saison** gelangen sie zur Datenbank der Saison's welche für diesen Athleten bereits abgespeichert sind

Datenbank Saison 16.12.2021

PITo99 Pidcock Tomas

Saison

5	PITo99	2021	3
---	--------	------	---

neuer Saison anlegen

Saison Speichern

zur Detailplanung

Beenden

© D. Müller 2021

Kategorie: Elite Disziplin: XCO

Ruhepuls: 48 Maximalpuls: 195

Gewicht [kg]: 58 Grösse [cm]: 170

BMI: 20.07

CTL: 154 CP Critical Power: 505

Saisondaten

Jahr: 2021 Saison: 3

Das Saisonziel befindet sich am Ende der WP2 in der Kalenderwoche KW: 29

Datum Sonntag: 25.07.2021

Handbuch

Planungsprogram



Auch hier wählen Sie die entsprechende Saison im gelben Saisonfenster aus, oder erstellen Sie eine Neue Saison. Eine neue Saison muss zuerst abgespeichert - und danach ausgewählt werden.

➔ Weiter zur Detailplanung



**Trainingsplanung
im Radsport**

Pidcock Tomas
2021 - 3

Weiter

KW	Datum	So	Bemerkungen / Kommentare	Wettkampf	Allgemein
2	17.01.21				
3	24.01.21				
4	31.01.21				
5	07.02.21				
6	14.02.21				
7	21.02.21				
8	28.02.21				
9	07.03.21				
10	14.03.21				
11	21.03.21				
12	28.03.21				
13	04.04.21				
14	11.04.21				
15	18.04.21				
16	25.04.21				
17	02.05.21				
18	09.05.21				
19	16.05.21				
20	23.05.21		Schlüsselbein Bruch	Beginn neue Planung	Ziel MTB Olympia
21	30.05.21				
22	06.06.21				
23	13.06.21				
24	20.06.21				
25	27.06.21				
26	04.07.21				
27	11.07.21				
28	18.07.21				
29	25.07.21		XCO Olympic Game		
30	01.08.21				
31	08.08.21				

Mit Weiter gelangen sie zu Intensitätsverteilung und nochmals Weiter kommen sie zum Periodisierungsschema.

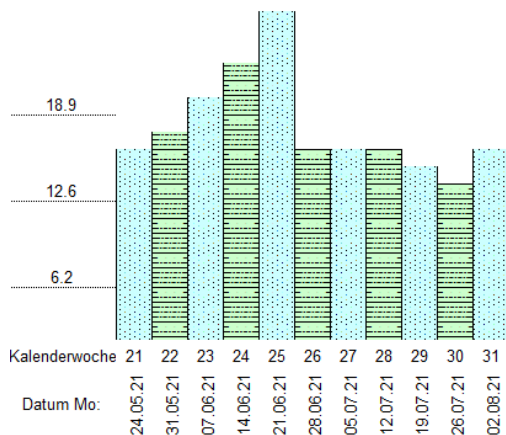
Handbuch Planungsprogram



Trainingsplanung im Radsport



Trainingsplanung im Radsport		Athletendaten: Name: Pidcock Vorname: Tomas Kategorie: Elite Geburtstag: 30.07.1999		16.12.2021 letzte Berechnung 16.12.21 / 10:35
Trainer: m.Liv..		Trainingsjahr: 2021 -3		
Periodisierung Vorbereitungperiode 1: 0 Wochen Vorbereitungperiode 2: 6 Wochen Saisonziel Kalenderwoche: 29 --> Datum So: 25.07.2021	Wettkampfperiode 1: 0 Wochen Wettkampfperiode 2: 3 Wochen Total Saison: 9 Wochen Tages- TSS: 154 Durchschnitt	Weiter Saison neu Berechnen		



Der Smiley zeigt an, wann die ausgewählte Saison zum letzten Mal gerechnet wurde. Ohne ein Lächeln macht ein Weiterarbeiten keinen Sinn.

Die gelben Felder sind die Steuerparameter der Periodisierung. In der WP2 müssen mindestens 3 Wochen eingeplant werden, da darin das Saisonziel definiert wurde und ohne Wochen in diesem Makrozyklus macht eine Periodisierung keinen Sinn.

Private Research Gruppe Version: 5.20 / 20.11.2021	Trainingsplanung im Radsport
Allgemein Autoren: Daniel Müller Roger Kalt Peter Seitz Navigation: Datenbasis Saisonplanung Resultate Druckmenue Handbuch	Dieses Programm darf für die eigene Trainingsplanung verwendet werden. Es ist nicht gestattet dieses Werkzeug für kommerzielle Zwecke zu verwenden. Kontakt: planung@msporting.com Die wichtigsten Informationen sind im Handbuch zusammengefasst. Die theoretischen Grundlagen und Hinweise sind in diesem Programm aus Platzgründen nicht möglich. Dazu verweisen wir auf die Homepage: https://radsport.msporting.com Programm beenden

Dies ist die Steuerzentrale des Programms. Ohne definierten Athleten, und zugeordnete Saison, sowie gerechnete Periodisierung beziehen sich sämtliche Auswahlmöglichkeiten auf undefinierte Werte, welche keinen Sinn machen. Beginnen sie also mit der Datenbasis.

Handbuch

Planungsprogram



Spezielle Einstellmöglichkeiten

Wochenplanung

Freitag	Sonntag	Σ
0	3	11
0	0	10
21	21	64
26	26	105
5	13	32
12	35	118
77	109	387
2.17	3.01	



Mittwoch Donnerstag

Trainingsgestaltung

Spezielle Tätigkeiten

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Technik

Training

Kondition

Trettechnik

Starrlauffahren

Schnelligkeit

Dateneingabe

OK

Wochenfaktor

0.9

Zurück zum Wochenplan

Bei der Wochenplanung haben Sie die Möglichkeit mit dem Button Werkzeuge den Wochenfaktor für die angezeigte Woche zu korrigieren. Dies ist vor allem sinnvoll, wenn die Wetteraussichten, die Gesundheit oder andere Faktoren dies notwendig machen.

Empfehlung

Beginnen Sie mit den Beispielen, welche im Programm bereits abgespeichert sind. Damit