

## Erstellen von Workouts für die „Stryd Workout App“ mit TrainingPeaks

Die „Stryd Workout App“ ermöglicht das Training nach einem festgelegtem Ablauf, wie es z.B. aus Garmin-Connect oder Polar-Flow bekannt ist. Dort können Trainings (Workouts) mit „Warmup“, „Interval“, „Recover“, „Pause“ und „Cooldown“ Abschnitten erstellt und anschließend auf die Uhr geladen werden. Man kann für jeden Abschnitt die Dauer oder Distanz und Ziel wie Pace oder HF angeben.

Die „Stryd Workout App“ ermöglicht das Ganze nun mit Watt-Werten als Ziel für jeden Trainingsabschnitt.

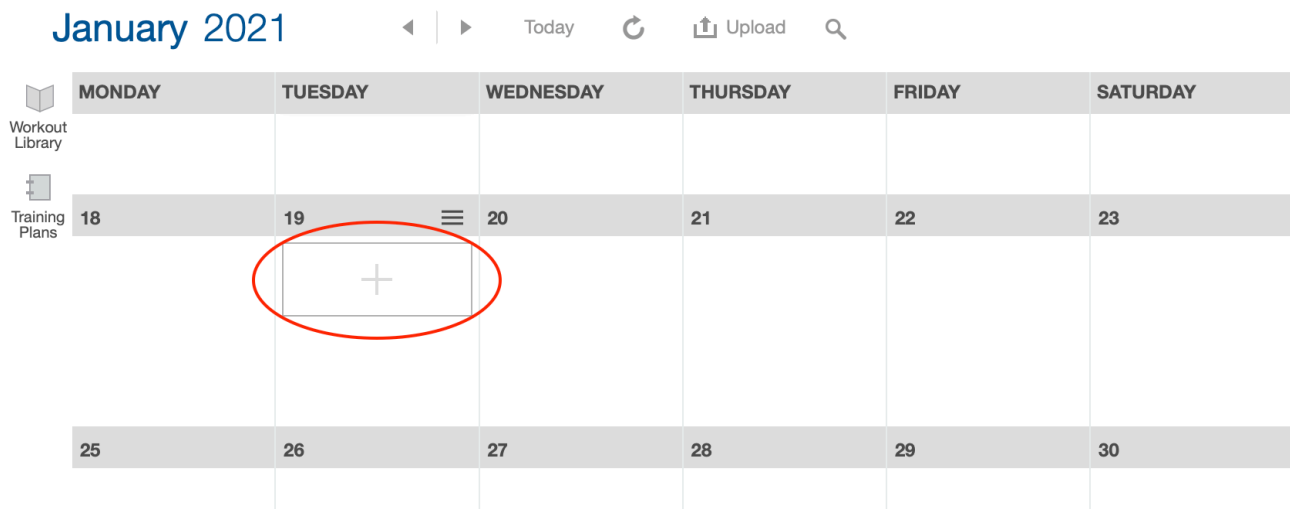
Die „Stryd Workout App“ (für die Uhr!!) gibt es bei Garmin im „Connect IQ-Shop“. Dazu klickt man in der Smartphone-APP von Garmin-Connect unten auf der Menüleiste auf ... (Mehr) und wählt „Connect IQ-Shop“. Herunterladen muss man die App für den „Connect IQ-Shop“ nicht, daher klickt man ganz unten auf „Nicht jetzt“. Anschließend gibt man als Suchbegriff „Stryd“ ein, findet die „Stryd Workout App“ und lädt dies herunter. Nach der nächsten Synchronisation der App mit der Uhr, steht die „Stryd Workout App“ als Aktivität wie Laufen, Gehen oder Radfahren zur Verfügung. **Achtung:** es ist kein Datenfeld, sondern man muss statt „Laufen“ dann „Stryd Workout App“ als Aktivitätstyp auf der Uhr wählen.

**Wichtig:** Um die App mit Stryd zu verbinden, muss in den Einstellungen der App auf der Uhr der Name eingegeben werden. Nicht irgendein Name, sondern der eigene Stryd Username. Diesen findet man in der Stryd Smartphone App.

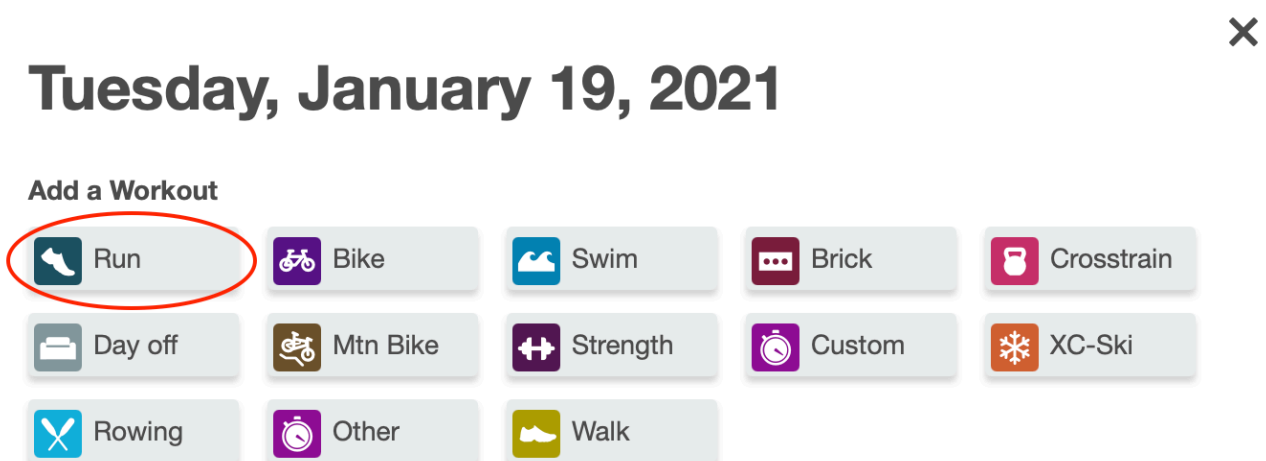
Wie kommen nun Workouts zu Stryd und auf die Uhr in die „Stryd Workout App“? Dazu bedarf es derzeit leider noch einen Account bei "TrainingPeaks.com", da Stryd nur von ganz wenigen Anbietern die Trainings synchronisiert.

Im folgenden wird beschrieben wie man in TrainingPeaks ein Training (Workout) erstellt. In der kostenlosen Basic-version des TrainingPeaks-Accounts kann man scheinbar ein Workout nur für den nächsten Tag erstellen (nicht für die Woche im voraus). Aber dies sollte für diesen Zweck genügen.

1. Öffne deinen TrainingPeaks-Account auf dem Computer oder Tablet, gehe zum Kalender und klicke beim gewünschten Tag auf das erscheinende + um ein Training an diesem Tag zuzufügen.



2. Wähle „Run“ als Aktivität für ein neues Training.



3. Nachdem das Workout-Fenster geöffnet wurde, klicke wie gezeigt auf „Build Workout“ (Workout erstellen).

SATURDAY January 16, 2021 Enter Time

Untitled Workout

Upload Analyze

Warm Up Main Set **Build Workout** Cool Down

	Planned	Completed	
Duration			h:m:s
Distance			km
Average Pace			min/km
Calories			kcal
Elevation Gain			m
TSS			TSS
IF			IF
Elevation Loss			m
Work			kJ

How did you feel?

Strong Normal Weak

Perceived Exertion?

Very Easy Moderate All Out

☒ Automatically calculate planned values

Cancel Save Save & Close

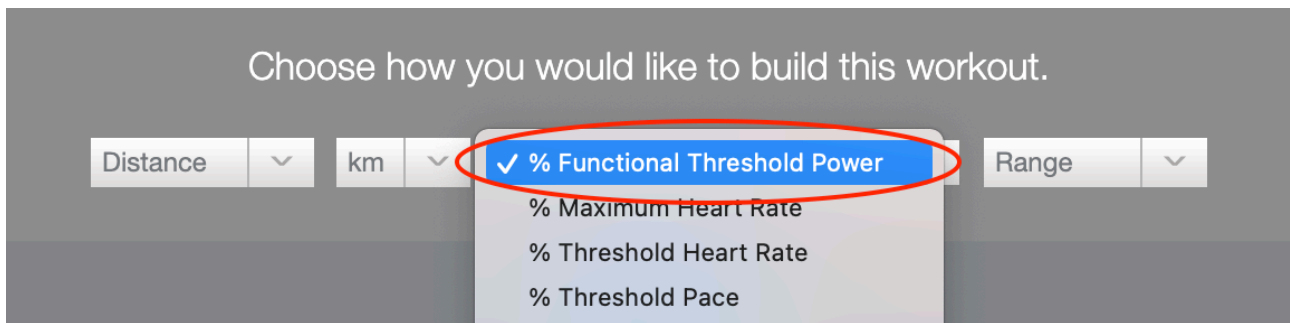
4. Im nächsten Schritt muss ein Trainingstyp ausgewählt werden. Ein Fenster wie das Folgende wird angezeigt.

Choose how you would like to build this workout.

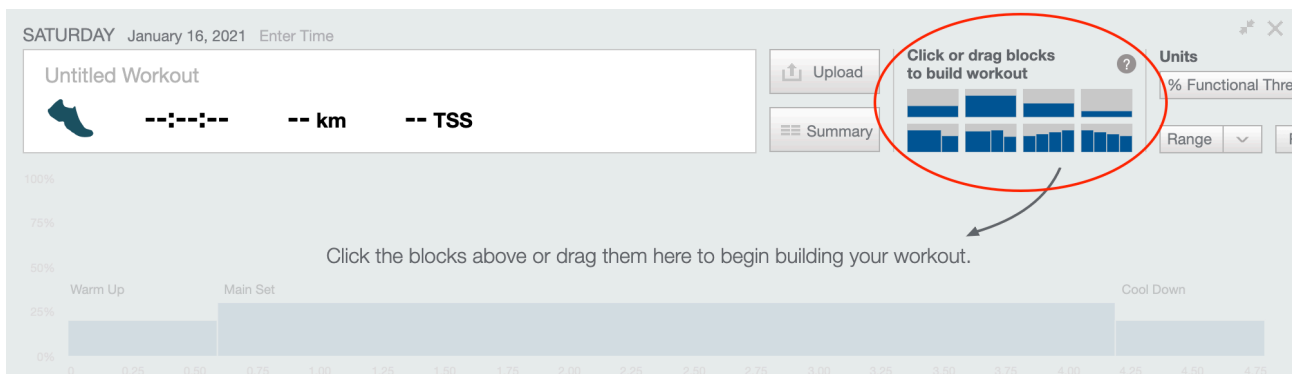
Distance km % Functional Threshold Power Range

Continue

5. **WICHTIG:** Es muss "% Functional Threshold Power" ausgewählt werden, damit das Training anschließend von Stryd akzeptiert wird. Gemeint ist nichts anderes, als dass die Intensität für jeden Trainingsabschnitt/Intervall als % vom FTP/CP-Wert angegeben werden.

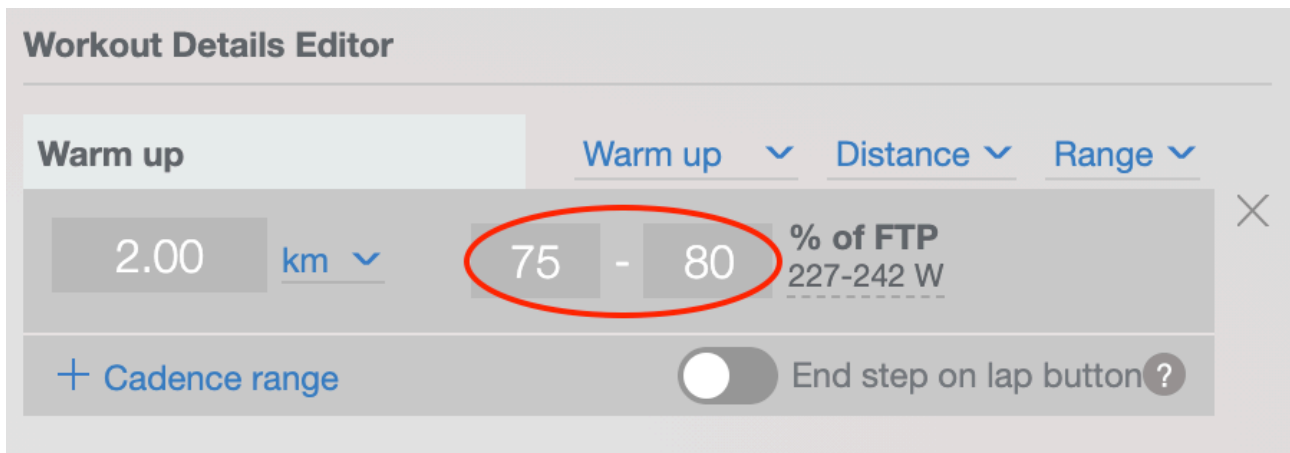


6. Jetzt kann das Training nach den eigenen Wünschen zusammengestellt werden. Dazu kann man mit der Auswahl eines der vorgefertigten Trainingssegmentblöcke oben im Fenster beginnen. Diese Blöcke werden mit der Maus in den im folgenden Bild mit dem Pfeil angedeuteten Bereich gezogen.



7. Nachdem ein Block ausgewählt wurde, wird dieser wie im Bild unten für die Intensitätseingabe angezeigt. Dort lässt sich dieses Segment konfigurieren.

**WICHTIG:** Wie unten zu sehen, wird das Training basierend auf "% von FTP" erstellt. Die tatsächlichen Watt-Werte werden aus dem CP berechnet, welcher in den TrainingPeaks-Einstellungen hinterlegt worden sein muss.



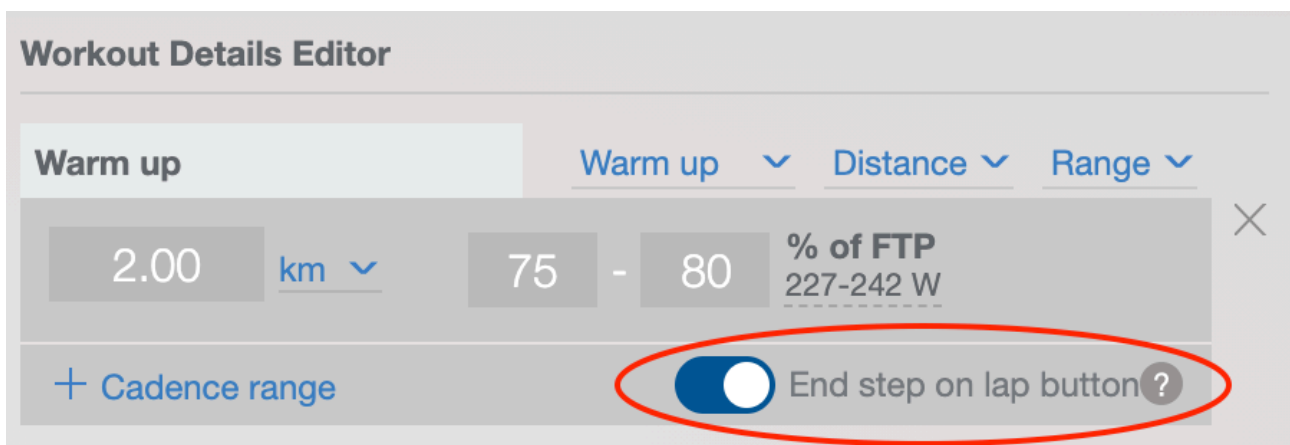
**Workout Details Editor**

**Warm up** Warm up ▾ Distance ▾ Range ▾

2.00 km ▾ 75 - 80 % of FTP  
227-242 W

+ Cadence range ☐ End step on lap button ?

8. Segmente können von der Distanz her "flexibel" sein. Dies bedeutet, dass die Länge des Segments über das Betätigen der "Lap-Taste" auf der Uhr bestimmt wird. Dies ist praktisch, wenn nicht sicher ist, wie lange das Einlaufen dauern wird.



**Workout Details Editor**

**Warm up** Warm up ▾ Distance ▾ Range ▾

2.00 km ▾ 75 - 80 % of FTP  
227-242 W

+ Cadence range ☒ End step on lap button ?

9. Anschließend können so viele Blöcke/Segmente hinzugefügt werden, wie für das Training benötigt werden. Anschließend dem Training einen Namen geben und "Speichern und schließen" wählen.

Stryd ExtDL

0:28:03 6.00 km 30 TSS

Warm up: 2.00 km @ 75-80 % of FTP Active: 2.00 km @ 80-90 % of FTP Cool Down: 2.00 km @ 75-80 % of FTP

	Planned	Completed	
Duration	0:28:03		h:m:s
Distance	6.00		km
Average Pace	04:40		min/km
Calories			kcal
Elevation Gain			m
TSS	30		
IF	0.80		IF
Elevation Loss			m
Work			kJ

How did you feel?

Strong Normal Weak

Perceived Exertion?

Very Easy Moderate All Out

Post-activity comments

Workout Details Editor

Warm up 2.00 km 75 - 80 % of FTP 227-242 W

Active 2.00 km 80 - 90 % of FTP 242-272 W

Cool Down 2.00 km 75 - 80 % of FTP

Save & Close

10. Nun steht dieses Training im TrainingPeaks-Kalender. Nun muss es im letzten Schritt mit dem Stryd-Kalender synchronisiert werden. Dazu verbindet man seinen Stryd-Account zuerst mit dem TrainingPeaks-Konto. Dies erfolgt in der Stryd-App unter „Einstellungen“ - „Verbundene Konten“. Anschließend wählt man in diesem Bereich „TrainingPeaks“ und wählt, wenn man es eilig hat, „Workouts manuell synchronisieren“.

Verbundene Konten TrainingPeaks

Aktivitäten exportieren nach

Workouts importieren aus

Workouts manuell synchronisieren

Stryd synchronisiert automatisch zweimal täglich Workouts von TrainingPeaks. Falls du kürzlich ein Workout geändert hast, dann kann es manchmal mehrere Stunden dauern, bis diese Änderung bei Stryd erscheint. Du kannst die Synchronisierung mit TrainingPeaks aber auch manuell starten, falls du dein Workout sofort aktualisieren willst.

11. Das war es. Jetzt findet man dieses Training in der Stryd-App im Kalender. Wählt man auf seiner Uhr nun „Stryd-Workout-App“ als Aktivitätstyp, wählt „Workouts“ - „Fetch Workouts“, dann wird das Training mit Angabe des vorgesehenen Wochentags auf die Uhr geladen.

