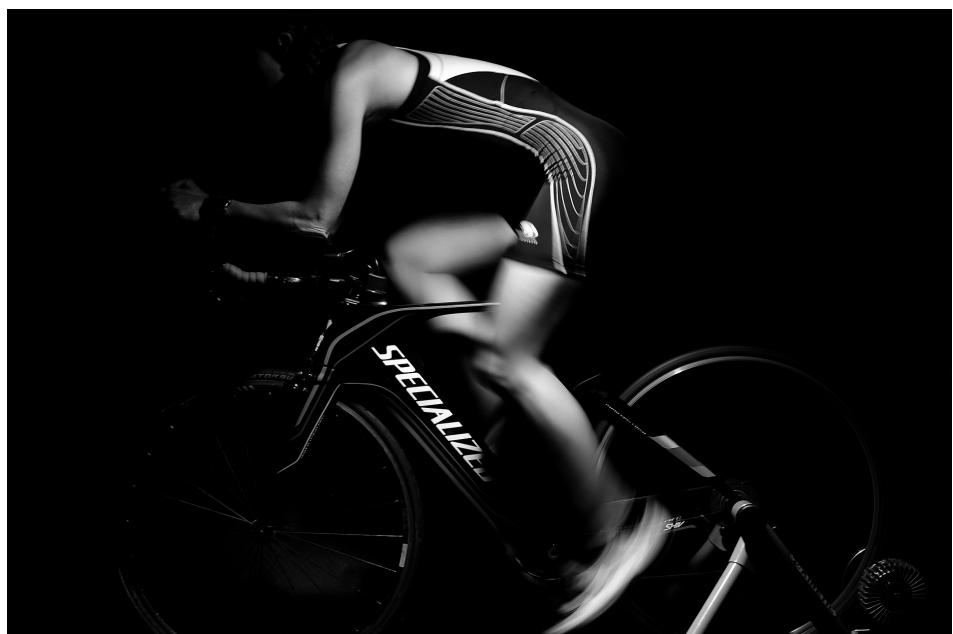


# IC Trainer



# Inhaltsverzeichnis

---

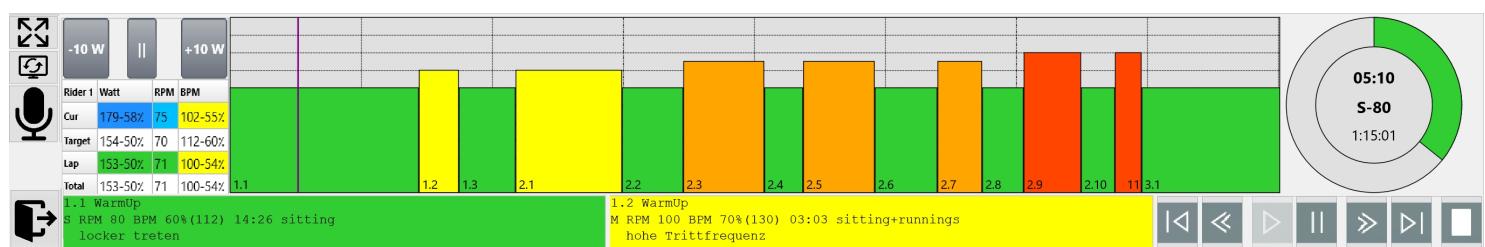
Willkommen .....	3
Neuigkeiten .....	4
Systemanforderungen .....	5
Hilfe erhalten .....	6
Allgemeines .....	7
Wizard .....	10
Exercises .....	11
GPX-Exercises .....	12
Gruppen-Einheiten (online) .....	13
MP3/Videos/ .....	14
Training .....	17
Download .....	18
Rider .....	20
Editor .....	22
Browser .....	26
BPM/Watt .....	27
Beat .....	28
Config-Lautsprecher/Mikrophon .....	29
Config-Einstellungen .....	30
Storage .....	31
Fernbedienung (Remote) .....	32
Dateien/Verzeichnisse öffnen/speichern .....	32
Roadmap .....	34
Impressum .....	34

# Willkommen

Der icTrainer ist ein Tool, welches klassische Spinning-Programme (Musik als Motivationselement) und moderne computerbasierte Trainingstools miteinander verbindet. Ziel ist es auf der einen Seite sehr zielgerichtet zu trainieren und auf der anderen Seite eine bestmögliche Motivation zu schaffen, die Trainings auch durchzuführen und erfolgreich zu Ende zu bringen. Es geht v.a. im Training nicht darum, ständig Rennen zu fahren, sondern eine gesunde Mischung an Grundlagen-, Tempo- und Krafttraining zu absolvieren. Daher kommt unser Ansatz primär von der Fragestellung "Was soll trainiert werden und wie teile ich dies dem Trainierenden mit" ohne den Punkt "wie motiviere ich dazu" zu vernachlässigen. Aber alles Training macht nur Sinn, wenn es die richtigen Inhalte sind.

Gerade das Spinning- und Rollentraining bietet den optimalen Rahmen um das Training sehr zielgerichtet zu gestalten. icTrainer kann auch für Gruppeneinheiten mit Hilfe eines Beamers an die Wand geworfen werden und den Teilnehmern Informationen darüber geben, was noch ansteht und die Anweisungen des Trainers sind weiterhin die wichtigen Detailinformationen zur Durchführung der Übungen. Genauso kann ein Programm aber auch alleine zu Hause auf der Rolle durchgeführt werden. Aber auch wenn man eine aufgezeichnete Strecke abfährt, ist die sinnhafte Aufsplittung der Strecke in Trainingselemente wichtig, um die Elemente Grundlage, Tempo und Kraft gleichermaßen und in der jeweils richtigen Intensität zu trainieren.

Außerdem ist bei icTrainer keine Internet-Verbindung notwendig um heruntergeladene oder selbst angelegte Trainingsfahrten zu absolvieren.



# Neuigkeiten

---

## **icTrainer 1.0.76 - 22.10.2021**

- man kann nun entscheiden, ob man die +/- Buttons mit Watt für das aktuelle Leg oder mit Prozent für das komplette Exercise nutzen möchte
- Zoom.Out ist nun auch auf der Wizard-Seite möglich, damit kleine Displays besser unterstützt werden
- Möglichkeit des Alarm-Tones hinzugefügt, die dich 5 Sekunden vor Ende des aktuellen Segmentes einer strukturierten Einheit "aufweckt" (anschaltbar, Default: aus)

## **Version 1.0.63 - 03.08.2021**

- Browser-Funktionalität nutzt nun wahlweise eine moderne Chromium- oder eine Klassik-Browser-Implementierung

## **Version 1.0.53 - 20.05.2021**

- icTrainerRemote als Smartphone-Fernbedienungsfunktion integriert

## **Version 1.0.10 - 15.01.2021**

- Online-Gruppen-Einheiten ermöglicht

## **Version 1.0.03 - 13.12.2020**

- Anzeige und Import der TrainingPeaks-Trainingspläne integriert

## **Version 1.0.00 - 06.12.2020**

- erste, finale Version
- verbesserte Glättung von GPX-Strecken
- verbessertes Playlist-Handling bei dynamisch gefahrenen Strecken

## **Version 0.9.95 - 17.11.2020**

- GPX-Zoom-Funktionalität hinzugefügt
- viele, viele Bugfixes in der Zwischenzeit und kleinere Features (z.B. Strava, TrainingPeaks und GarminConnect-Upload)

## **Version 0.9.64 - 28.08.2020**

- viele Bedienkomfort-Änderungen hinzugefügt und den FTP-Test für Fortgeschrittene inklusive Auswertung

## **Version 0.9.50 - 05.07.2020**

- Abonnement-Funktionen deutlich verbessert und Tutorial für den schnellen Einstieg eingebaut
- Feature Completed Version: jetzt kommen Stück für Stück noch weitere Trainingsinhalte, v.a. mit Musik- und Videounterstützung und Bugfixes bzw. wir erhöhen noch den Bedienkomfort

## **Version 0.9.38 - 27.05.2020**

- Trainingsergebnisse können nun zu Strava (automatisch) und TrainingPeaks (manuell) hochgeladen werden
- viele, viele Bugfixes in der Zwischenzeit und kleinere Features

## **Version 0.9.31 - 20.03.2020**

- man kann auch einen Geschwindigkeitssensor einrichten, wenn man über keinen Leistungsmesser verfügt
- viele, viele Bugfixes in der Zwischenzeit und kleinere Features

## Systemanforderungen

---

Das Programm ist unter Windows, MacOS, iOS und Android nutzbar. Das Programm benötigt keine Internet-Verbindung. Diese ist nur notwendig, wenn weitere Trainingsprogramme heruntergeladen werden sollen.

Die Windows-Version wird mit der Setup-Datei von [www.ictrainer.de](http://www.ictrainer.de) installiert. Generell kann das Programm auch auf einem USB-Stick installiert werden. Es müssen dann nur die Pfade dementsprechend in [Config-Tab](#) angepasst werden bzw. es können alternativ auch nur alle Mediendateien, welche v.a. bei Videos sehr groß sind, auf externen Speichermedien wie USB-Sticks und SD-Cards kopiert/verschoben werden (außer unter iOS, wo dies das strenge Apple-Sicherheitskonzept nicht zulässt).

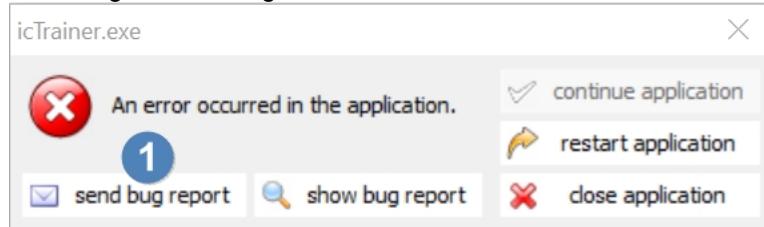
Sowohl CPU- als auch der Arbeitsspeicherbedarf ist sehr gering. Der Festplattenspeicher-Bedarf ist abhängig davon, wie viele Audio- und Video-Dateien im Tool nutzbar gemacht werden sollen, icTrainer selbst ist auch hier sehr genügsam und kann auch für Audio- und Video-Dateien externe Speichermedien wie USB-Stick oder SD-Karte nutzen.

Die Rollentrainer, Leistungsmesser und Herzfrequenz-Messung wird per Bluetooth-LE-Anbindung an die jeweiligen Geräte durchgeführt. Hierzu findet ihr eine Liste der getesteten Geräte auf [www.ictrainer.de](http://www.ictrainer.de). Aktuell unterstützen wir auf jeden Fall Smart-Trainer von CycleOps/Saris, Elite, Tacx und Wahoo (Kinetic sollte mit Bluetooth FTMS auch funktionieren, ist aber nicht geprüft).

## Hilfe erhalten

Dafür dient das hier vorliegende Handbuch in der Datei *icTrainer.pdf*, welches im Tool im [Wizard](#) und im [Download-Tab](#) aufgerufen werden kann. Bei [Updates](#) wird das Handbuch immer mit aktualisiert. Weitere Fragen können gerne über die Website [www.ictrainer.de](http://www.ictrainer.de) an uns stellen oder euch für die [Newsletter](#) eintragen.

Falls es Fehlermeldungen gibt, ist es wichtig, diese Probleme uns zu melden, damit wir das Problem beheben können. Unter Windows hast Du die Möglichkeit direkt eine Mail an uns mit den relevanten Informationen zu versenden. Es erscheint dann ein Dialog, wie der folgende:

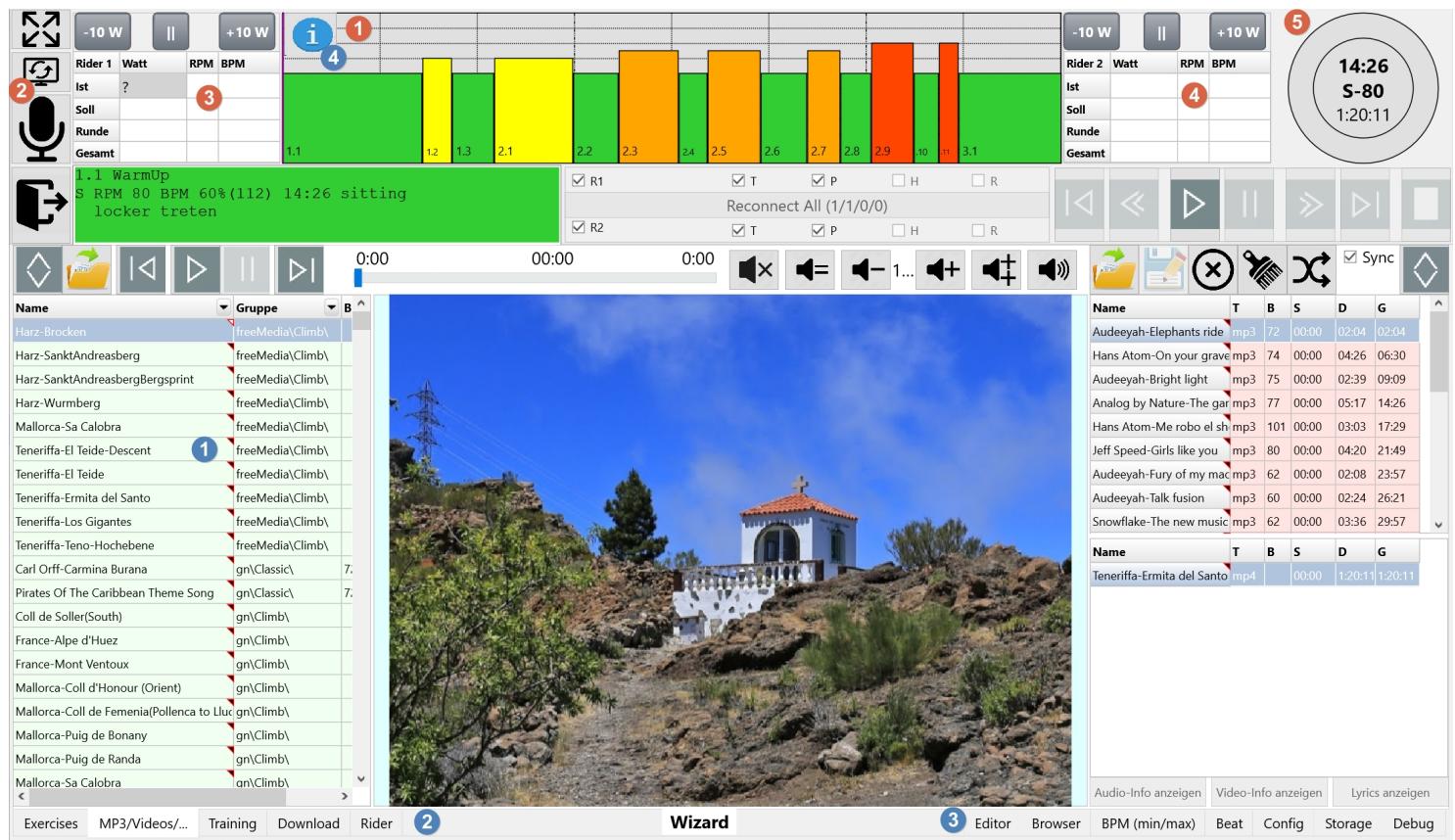


Wir nutzen dazu, dass Standard-Tool [madExcept](#), senden uns also keine geheimen Informationen von Deinem Rechner,

sondern nur Informationen über den Fehler selbst. Du klickst hier einfach ① "send bug report" und kannst dann noch deine E-Mail-Adresse und ein paar Hinweise, was du gerade im Programm machen wolltest, eingeben und daraus wird dann eine Mail an uns generiert und wir kümmern uns umgehend um die Behebung.

Alternativ gibt es im Programmverzeichnis auch das Log-Verzeichnis mit den Logfiles der letzten 20 Programm läufe. Eventuell hilft uns ach dieses Log weiter, um den Fehler zu erkennen. Dies Logfiles kannst Du im Dialog "[Download](#)" an uns mit dem Button "Sende Logfiles" schicken.

# Allgemeines



Das Programm ist in einen oberen Bereich

- 1 Darstellung des aktuellen Trainings (wenn hier ein Info-Button 4 links oben zu sehen ist, kann man sich Detailinfos zur Exercise-Durchführung anzeigen lassen)
- 2 einige grundlegende Steuerelemente zur Umschaltung zwischen Monitoren, Verlassen des Programmes, ...
- 3 Informationen für den ersten Rider (d.h. Trainierenden)
- 4 falls parallel ein zweites Rider mit trainiert, werden seine Informationen hier angezeigt
- 5 grundlegende Informationen über das laufende Training (

und einen unteren Bereich 1 unterteilt. Im unteren kann man zwischen verschiedenen häufig genutzten 2 und weniger häufig genutzten 3 Funktionen hin- und herschalten, auch während eines laufenden Trainingsprogrammes.

Exercises: Auswahl des nächsten Trainingsprogrammes

MP3/Videos/...: Trainingsprogramme können von Musik- und Video-Dateien unterlegt werden; dies motiviert ungemein; du kannst viele Trainingsprogramme mit solchen Inhalten bei uns downloaden;

GPX: Bei Exercises mit GPX-Daten wird die OpenStreet/Google-Map der Strecke hier angezeigt

Training: Anzeige der aktuellen oder gespeicherten Trainingsergebnisse

Download: hier kannst Du Dir z.B. neue Trainingsprogramme herunterladen

Rider: hier konfigurierst Du Deine persönlichen Werte und deine Trainingsgeräte, wie Rolle, Leistungsmesser, ...

Wizard: hier erreichst du viele Funktionen per Schnellauswahl

Editor: hier kannst du Trainingsprogramme anpassen (Info: Neuanlage wird im Dialog Exercises bzw. Wizard ausgewählt) - im Phone-Modus steht dieser Dialog nicht zur Verfügung.

Browser: hier ist ein einfacher Internet-Browser hinterlegt, falls Du während einer Trainingseinheit etwas browsen möchtest

BPM (min/max): hier sind Informationen über die relevanten Trainingsbereiche in Abhängigkeit von der Herzfrequenz hinterlegt

Beat: wenn Du zur Auswahl der Hintergrundmusik den Beat eines Musikstücks ermitteln möchtest, hilft Dir dieser Dialog

Config: allgemeine Systemkonfiguration

Storage: falls Du USB-Stick oder SD-Karten zum Speichern von Trainingsinhalten oder Mediendateien (z.B. den Videos) nutzen möchtest, um den Speicherplatz Deines Systems zu schonen, bist Du hier richtig;

## Allgemeines (2)

Generell ist das oberste Prinzip im Tool, dass Du alles machen kannst, auch während ein Training läuft, so kannst Du z.B. auch ein Training während es läuft editieren, deine persönlichen Einstellungen ändern, ... Nichts soll Dein Training unterbrechen. Daher werden im Programm auch nicht die von anderen Programmen bekannten Wizard-Dialoge genutzt, wo man Stück für Stück durch eine Funktion geführt wird und sich somit bis zum Ende durchklickt. Daher wirken einige Dialoge zunächst einmal überfrachtet und erschlagen Dich vielleicht. Hier hilft Dir dann natürlich dieses Handbuch weiter und bei der zweiten, dritten Nutzung wirst Du dieses Vorgehen hoffentlich so wie wir zu schätzen lernen.

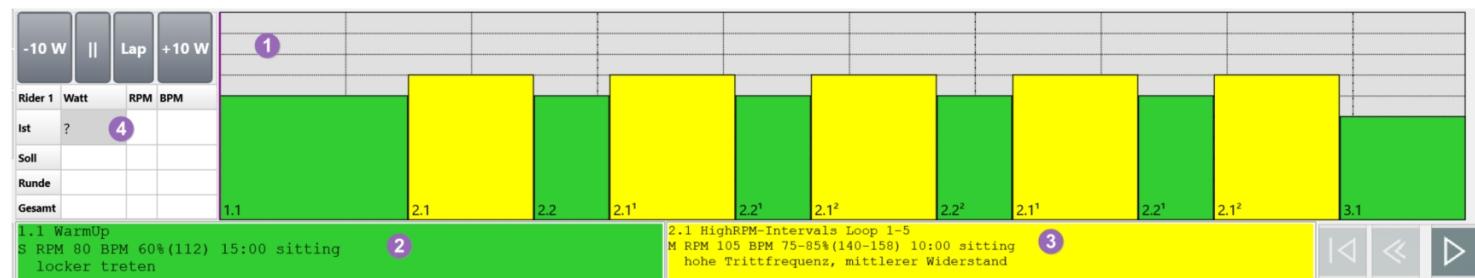

**1** Das Tool hat zwei Darstellungsmodi: Den Vollbildmodus, wo oben das Trainingsprogramm angezeigt wird und im größten Teil des Bildschirms unten alle Funktionen wie Browser, Editor, ... angezeigt werden. Man kann den unteren Teil aber auch komplett ausblenden und nur den oberen Teil anzeigen und somit nur das Trainingsprogramm anzeigen (Exercise-View). Dann hat man die Möglichkeit im unteren Teil des Bildschirms ein anderes Fenster/eine andere Applikation anzuzeigen. Dieses ein- und ausblenden funktioniert über diesen Button.

**2** Wenn man zwei Bildschirme hat, kann man zwischen diesen beiden Bildschirmen mit diesem Button hin- und herschalten. Die Anzeige justiert sich insbesondere von den Größen automatisch. Hat man nur einen Bildschirm wird dieses Symbol nicht angezeigt.

**3** Hiermit wird das Mikrofon aktiviert und deaktiviert (Windows-Only). Die eigentliche Konfiguration des Mikrofon passiert in den [Konfigurationen](#). Ist kein Mikrofon konfiguriert, wird das Symbol nicht angezeigt.

**4** Hiermit kannst Du das Anwendungsdisplay vergrößern/verkleinern

**5** Mit diesem Symbol kann man die Anwendung verlassen (Android/iOS: in den Hintergrund schieben). Dies ist gleichbedeutend zum Klick oben rechts auf das X des Fensters bei Windows (oben links bei MacOS).



**1** Hier wird das geladene Trainingsprogramm angezeigt. Das Programm ist in Legs unterteilt, d.h. jeder Kasten in der Anzeige ist ein Leg. Die Legs sind aber in Sequenzen zusammengefasst, im obenstehenden Beispiel gibt es eine Sequenz 1 für den WarmUp mit einem Leg, eine Sequenz 2 für das Hauptprogramm mit 9 Legs und eine Sequenz 3 mit einem Leg für den CoolDown. Daher die zweistufige Nummerierung.

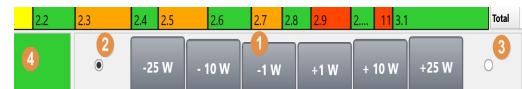
Normalerweise wird eine Sequenz im Training nur einmal durchlaufen, man kann aber auch eine Sequenz mit Loops belegen und z.B. 3-mal, dann sieht man, dass die Leg-Nummer wieder bei 1 beginnen. Dies hat den Hintergrund, wenn man flexibel ein gleiches Muster an Legs mehrfach durchlaufen will. Die Wiederholungen mit <sup>1</sup> und <sup>2</sup> abwechselnd gekennzeichnet.

**2** Unten links sieht man Informationen zum aktuellen Leg, wie Soll-Pulsbereich, Soll-Belastungsbereich, Soll-RPM, Dauer, Sitzposition. Falls man einen eigenen Max BPM im [Rider-Tab](#) eingetragen hat, wird der Soll-Puls auch in Schläge umgerechnet.

**3** Unten mittig werden Informationen zum nächsten Leg angezeigt oder zu dem Leg, welches man in der oberen Anzeige **1** angeklickt hat.

Klickt man auf **3** wird alternativ eine Anzeige erscheinen, wo man den Widerstand **1** selbst regulieren kann (wobei man bei zwei gleichzeitig aktiven Ridern, jeweils links **2** und rechts **3** einstellen muss, für welchen Rider es gerade reguliert werden soll).

Mit einem erneuten Klick auf **2** / **4** erscheint wieder die Anzeige mit den Informationen des nächsten Legs.



## Allgemeines (3)

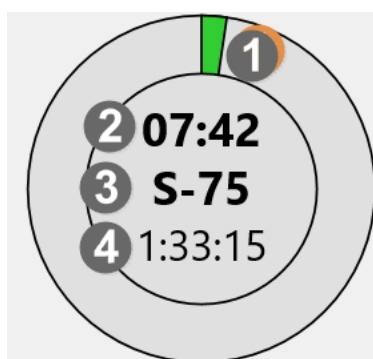
1	2	3	4
-10 W		Lap	+10 W
Rider 1	Watt (172)	RPM	BPM
Ist	159-59%	65	1
Soll	162-60%	80	112-60%
Runde	156-58%	61	
Gesamt	156-58%	61	

**1 + 4** Hiermit lassen sich die Soll-Watt-Werte während des Trainings einfach anpassen, wenn die obenbeschriebene Anzeige **1** gerade nicht sichtbar ist. Der Soll-Wert in der Anzeige bleibt in gesteuerten Trainings immer den vorkonfigurierten Soll-Wert gleichgesetzt und im Spalten-Kopf wird neben Watt der **übersteuerte Watt-Wert** angezeigt. Im Dialog [Training](#) kannst du auch einstellen, dass die Steuerung prozentual erfolgen soll und somit über die gesamte Einheit hinweg.

**2** Hiermit wird nicht der Trainingsablauf pausiert, sondern nur die Aufzeichnung für den jeweiligen Rider. Dies ist insbesondere hilfreich, wenn zwei Rider gleichzeitig trainieren.

**3** Normalerweise fängt das Programm automatisch mit jedem Leg mit der nächsten Runde an. Wenn man dies aber manuell steuern möchte, muss man in der [Rider-Konfiguration](#) "Auto Lap" deaktivieren und kann dann manuell die nächste Runde einläuten.

**1** Hier erscheinen die aktuellen Ist-Werte im Vergleich zu den Soll-Werten (hier z.B. ohne Herzfrequenz, da diese nicht konfiguriert wurde). Die Zeilen Ist und Runde sind farblich codiert, rot/orange/gelb wenn man sich unterhalb der Soll-Werte bewegt, grün wenn man den Soll-Wert einhält und blau wenn man den Soll-Wert überschreitet.



**1** Oben rechts wird angezeigt, wie viel vom aktuellen Leg schon vorüber ist. Dies hilft beim Trainieren sich gut einzuteilen. Die Farbe der Anzeige entspricht der aktuellen Belastungsstufe wie in **1**.

**2** Hier wird die Restzeit für das Leg angezeigt. Wenn man lieber die im Leg vergangene Zeit anzeigen möchte, genügt ein Klick auf die Anzeige, dann schaltet dies um. Ein zweiter Klick entfernt diese Anzeige und ein dritter schaltet wieder auf die Restanzeige um.

**3** Belastungsstufe (im T-Shirt-Größen-Modus XS/S/M/L/XL/XXL) und Soll-RPM werden hier angezeigt. Der Soll-RPM ist beim Leg konfiguriert, wird aber auch von der gespielten Musik feinjustiert.

**4** Hier wird die Restzeit des Trainingsprogrammes angezeigt. Mit Doppelklick schaltet man diese auf "vergangene Zeit" und gar keine Anzeige um.

Die aktuelle Einstellung für die Zeitanzeige werden gespeichert, wenn die Konfiguration abgespeichert wird.

Mit folgender Steuerungselementen wird das Trainingsprogramm gesteuert:



**1** Schaltet ein Leg zurück.

**2** Schaltet eine Minute zurück.

**3** Startet das angezeigte Programm.

**4** Pausiert das laufende Programm.

**5** Spult eine Minute vor.

**6** Schaltet ein Leg vor.

**7** Stoppt das laufende Programm und setzt es auf Beginn.

## Wizard

Der Wizard ist der Start-Bildschirm der Anwendung. Von hier erreichst Du die hauptsächlich genutzten Funktionen der Anwendung auf einfache Art und Weise:



Hier **1** kannst du bei mehreren konfigurierten Nutzern zwischen diesen hin und herspringen oder weitere Nutzer einrichten **2**. Du kannst vorhandene Trainingsprogramme öffnen **3** oder ein Steigungsprogramm aus einer GPX-Datei erzeugen **4** oder andere Trainingsprogramme importieren **5** (z.B. von Zwift) oder gespeicherte Trainingsergebnisse **1** öffnen. Genauso kannst du neue Trainingsinhalte herunterladen **6**.

**2** myTrainer-Cloud: hier kann dir z.B. ein Trainer Exercises einstellen oder du kannst diese auf unterschiedlichen Devices teilen.

**3** Hier hast du Zugriff auf deinen Trainingspläne von TrainingPeaks/Todays Plan/Tredict und kannst diesen herunterladen. Du musst nur im [Rider-Dialog](#) die Plattform auswählen, mit der du verbunden bist, damit dieser Button erscheint.

Genauso ist hier die Hilfedatei erreichbar **1** und genauso unsere Hilfe-Videos auf YouTube **2**, du kannst externen **3** Speicher mit Trainingsinhalten einbinden und per Default sind nicht alle Funktionen sichtbar (z.B. die Konfiguration des externen Speichers), damit das Tool am Anfang übersichtlicher ist, du kannst diese Funktionen jederzeit aktivieren und wieder deaktivieren **4**. Du kannst hier auch das Fenster auf einen vorhandenen zweiten Bildschirm wechseln **5** bzw. die icTrainer-Fernbedienung (Smartphone-App) aktivieren/deaktivieren **6** (rot - icTrainer kann mit der [Fernbedienung](#) verbunden werden, schwarz - dies muss erst hier aktiviert werden, wenn die Fernbedienung genutzt werden soll).

**1** Hier kannst du einen fünfstelligen Code (z.B. GVDPW für Challenge Peguera) eingeben und dann kannst du das dazu gehörende Exercise downloaden (freeMedia: mit Video+Musik, freeVideo: nur mit Video, freeAudio: nur mit Musik, noMedia: ohne Video und ohne Musik) bzw. öffnen. Die Codes erhältst du z.B. von Veranstaltern, deren Strecken wir integriert haben. Wenn dein Event integriert werden soll, kannst du dich gerne bei uns melden (info@icTrainer.de).

**2** hier erreichst du die Seite, um die volle Funktionalität (längere Trainingseinheiten, Cloud-Funktionalitäten, ...)

freizuschalten und mit **3** startest du eine Trainingseinheit, die gleichzeitig als Tutorial dient und dir somit den schnellen Einstieg erleichtert.

## Exercises

Du kannst alle heruntergeladenen und angelegten Trainingsprogramme im Reiter *Exercises* sehen:

Name	Gruppe	Autor	Level	Typ	Dauer	Kommentar	Diagramm
Freies Training	Standard	icTrainer	All	Endurance	0:15:00	Freies Training	
FTP-Test (Fast)	noMedia	Philipp Hofmann	Beginner	Test	0:45:00	schneller FTP-Test angelehnt an "Watt-Messung im Radsport und Triathlon" von Hunter Allen und Dr. Andrew Coggan	
FTP-Test (Full)	noMedia	Philipp Hofmann	Beginner	Test	1:15:00	FTP-Test aus "Watt-Messung im Radsport und Triathlon" von Hunter Allen und Dr. Andrew Coggan	
HighRPM-Intervals	noMedia	Philipp Hofmann	Advanced	Power	1:39:00	Trittfrequenz-Intervalle, du kannst die Anzahl der Wiederholungen anpassen	
HIIT-Training	noMedia	Philipp Hofmann	Advanced	HIIT	0:44:00	hartes HIIT-Training	
K3-Intervals	noMedia	Philipp Hofmann	Advanced	Power	1:39:00	K3-Intervalle am Berg mit niedriger Frequenz, du kannst die Anzahl der Wiederholungen anpassen	
Stufen-Test	noMedia	Philipp Hofmann	Advanced	Test	0:35:00	typischer Stufentest	
ReCom	noMedia	Philipp Hofmann	All	ReCom	1:15:00	einfache Rekompensationseinheit	
El Teide - GA1	freeAudio\120min	Philipp Hofmann	Advanced	Endurance	1:54:34	Grundlagenausdauer mit leichten Anstiegen	
HIIT-Training	freeAudio\45min	Philipp Hofmann	Pro	HIIT	0:47:04	kurz aber heftig	
hohe Trittfrequenz	freeAudio\60min	Philipp Hofmann	Advanced	Endurance	0:57:59	Trainieren mit hoher Trittfrequenz	
El Teide - GA1	freeAudio\80min	Philipp Hofmann	Advanced	Endurance	1:21:22	Grundlagenausdauer mit leichten Anstiegen	
80min K3 mit steigendem Widerstand	freeAudio\80min	Philipp Hofmann	Advanced	Endurance	1:20:11	K3-Intervalle am Berg mit niedriger Frequenz	
El Teide - GA1	freeMedia\120min	Philipp Hofmann	Advanced	Endurance	1:54:34	Grundlagenausdauer mit leichten Anstiegen	

**1** Hier wählt man einen Ordner aus, aus dem die Trainingsprogramme eingelesen werden sollen.

Allerdings werden schon zum Programm-Start werden die Trainingsprogramme aus drei Ordnern gelesen, so dass diese Funktion relativ selten genutzt werden muss:

- dem Programm-Ordner (von Haus aus mitgelieferte Trainingsprogramme)
  - dem Programm-Data-Ordner\* (von uns herunterladbare Trainingsprogramme mit Video und/oder Audio-Untermalung)
  - dem myExercise-Ordner\*: von euch selbst angelegte Programme
- \* diese Pfade könnt ihr unter [Config](#) dementsprechend konfigurieren
- in der Spalte 'A+V' erkennt man, welcher Content in diesem Exercise zugesteuert wird:
    - A+V: Audio+Video
    - A: nur Audio
    - -: ohne Audio und Video, reines Training
    - V: nur Videos

**2** Man kann auch neue Trainingsprogramm anlegen und dann im Tab [Editor](#) aufsetzen. Wenn man ein vorhandenes Trainingsprogramm aber kopieren und dann verändern möchte, so lädt man dieses und erstellt die Kopie im Reiter [Editor](#) mit der "Speichern unter"-Funktion.

**3** Hiermit wird das aktuell ausgewählte Trainingsprogramm gelöscht. Dabei kommt nochmals eine Sicherheitsabfrage, um dies durch den Anwender zu bestätigen.

**4** Hiermit wechselst du einfach in die Download-Liste und bekommst alle neuen und aktualisierten Trainingsprogramme angezeigt.

**5** Die Liste den den Trainingsprogrammen kannst Du in den Spaltenköpfen auch filtern, der Filter wird auch gespeichert und beim nächsten Programmstart wieder angewandt. Das es einen Filter gibt, erkennst Du daran, dass dieser Button hier aktiviert ist und Du kannst diese Filter mit einem Klick entfernen, damit Du wieder alle vorhandenen Trainingsprogramme siehst.

**6** Liste der aktuell geladenen Trainingsprogramme. Das erste Programm "Freies Training" ist dabei ein manuell gesteuertes Programm, d.h. hier gibt es weder eine vorgegebene Dauer noch ein Belastungsprofil, sondern dies steuerst Du während des Trainings.

**7** Hier werden die Belastungsprofile der einzelnen Trainingsprogramme angezeigt.

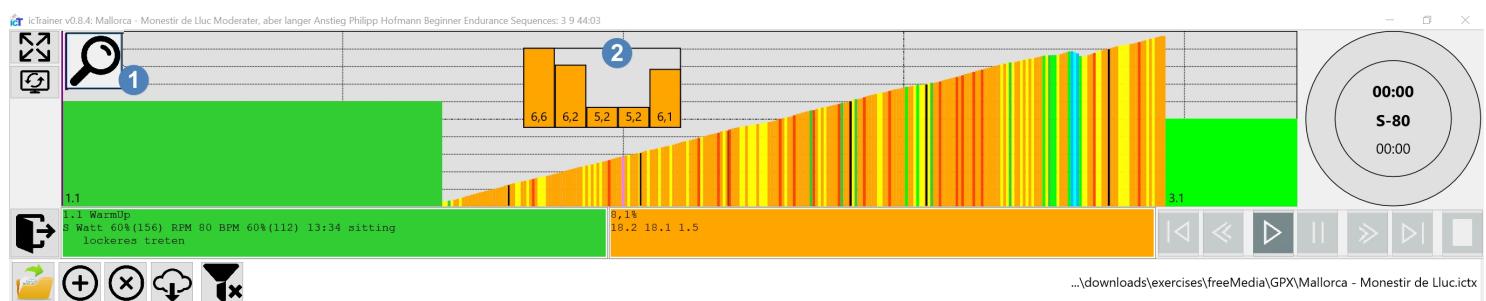
**8** Man kann ein Programm mit einem Doppelklick oder langem Touch öffnen oder die Zeile anklicken und dann mit dem "OpenExercise"-Icon das Programm öffnen.

**9** Hier wird der Dateiname und Speicherort des aktuell geladenen Trainingsprogrammes angezeigt.

**10** Wenn es noch mehr Informationen zu einem Trainingsprogramm gibt, so ist dies am kleinen roten Dreieck in der Spalte Kommentar sichtbar. Klickst Du dort, werden diese Informationen dementsprechend angezeigt.

**11** Hiermit kannst du [Gruppen-Einheiten](#) anlegen und dann mit anderen gemeinsam Online trainieren.

## GPX-Exercises



Statt sturkurerter Exercises mit vorgegebenen Watt-Zahl kann man auch GPX-Exercises abfahren, wo die Steigung vorgegeben wird und man diese in einem leichten Gang mit wenig Watt oder einem schweren Gang mit viel Watt fahren kann. Dies entspricht (bei Verwendung der dynamischen Dauer, s.u.) also einer realen Fahrt. Dies kann z.B. auch sehr interessant sein, um kommende Wettkampf-Strecken Probe zu fahren. In der oberen Ansicht erkennen wir den GPX-Part an dem Höhenprofil, welches dann eingeblendet wird, umso größer die Steigung, umso roter der Anstieg. Man kann jeden Teil des Anstieges anklicken und sieht dann unten die Steigung in Prozent und gefahrene Distanz (nebst horizontale und vertikale Differenz). Mit Klick auf 1 werden das aktuelle Steigungssegment und die folgenden 4 Steigungen angezeigt 2, so dass man sich besser vorbereiten kann und wenn man wieder darauf klickt, wird wieder die Lupe eingeblendet.

In der normalen Ansicht wird das Höhenprofil zeitbezogen angezeigt, d.h. der gleiche Anstieg ist langezogen dargestellt, wie die schneller absolvierte Abfahrt. Ist der Zeitbalken in der Mitte, hat man die Hälfte der Zeit der GPX-Parts absolviert. Klickt man in den grauen Bereich des Profiles, wird auf das normale Streckenprofil umgeschaltet, wo das Höhenprofil distanzbezogen dargestellt wird.

Wenn man das Höhenprofil etwas moderater abfahren will, so ist dies wieder über die normalen Widerstandsbuttons änderbar. Dieses Mal reagieren diese nur in %, d.h. klickt man -10% n, wird eine 10%-Steigung mit 9% gefahren, klickt man nochmals -10% wird diese mit 8% gefahren.

Man benötigt für das GPX-Exercise nur eine normale GPX-Datei (GPX Exchange Format), welche man aus seinem Radcomputer abziehen kann. Genauso kann man auch die passende Video-Datei dazu verwenden. Dies passiert auch automatisch, wenn die GPX-Datei den gleichen Dateinamen trägt wie die MP4-Datei und im selben Verzeichnis liegt. Die GPX-Datei darf auch gezippt sein, um Speicherplatz zu sparen.

Bevor man ein GPX-Exercise abfährt, wird man gefragt, ob man dies mit fester Dauer (d.h. die Dauer orientiert sich an dem, wie schnell der GPX-Datei-Erzeuger fahren ist) oder dynamisch sein soll (umso schneller du fährst, umso schneller bist Du oben und die Abspielgeschwindigkeit des Videos passt sich dementsprechend an und du siehst im GPX-Display einen schwarzen Fahrrad für dich und ein rotes für die ursprüngliche Geschwindigkeit).

Info: Je nach System kann die Video-Wiedergabe-Qualität bei der dynamischen Variante leiden, dies kann man verbessern, in



dem man  Dynamic Video deaktiviert. Dann springt das Video von Zeit zu Zeit je nach Deiner Geschwindigkeit vor oder zurück.

Hier oben sehen wir die Mischung zwischen einem strukturierten Exercice (WarmUp und CoolDown mit vorgegebener Watt-Zahl) und einem GPX-Exercise. So kann man auch den Anstieg mit Pausen-Intervallen unterbrechen, was es wieder für das sinnvolle Training nutzbarer macht.

P.S.: Mit einem Double-Click oder Long-Tap auf den Reiter GPX wird die GPX-Karte auf deine Position zentriert.

P.P.S.: Wenn man nur eine FIT-Datei hat, kann man diese auf [www.alltrails.com](http://www.alltrails.com) in eine GPX-Datei umwandeln oder nutzt dafür [GPS-Babel](#).

P.P.P.S.: Wenn ihr eigene GPX-Videos habt (z.B. aufgenommen mit einer Action Cam wie der Garmin Virb), wären wir sehr dankbar, wenn ihr diese für die Allgemeinheit freigeben würdet und wir diese in den Downloads allen zur Verfügung stellen können. Insbesondere bei Wettkampf-Strecken wäre dies für viele unglaublich interessant. Meldet euch einfach per [Mail](#) und wir besprechen, wo ihr die Dateien ablegen könnt. Mit eigene sind natürlich nur Dateien frei von Rechten Dritter gemeint, sprich von euch selbst aufgenommen.

## Gruppen-Einheiten (online)



Du kannst im Dialog Exercises mit dem Button ein Gruppen-Exercise für das geladene Exercise anlegen, welches du dann mit Freunden teilen und gemeinsam online absolvieren kannst.

Dazu legst du eine Uhrzeit fest und kannst E-Mails mit dem automatisch erstellten, fünfstelligen Code der Einheit (beginnt immer mit "q") an dich und deine Freunde schicken. Den Einladungstext kannst du selbst anpassen, lass nur die Platzhalter [TIME] und [DATE] in der Vorlage, damit Datum und Uhrzeit eingefügt werden können. Du kannst die eMail auch zunächst nur an dich schicken und dann eine eigene E-Mail mit dir als Absender an die Teilnehmer schreiben.

Während der Einheit siehst du die Daten aller Teilnehmer, wobei jeder Teilnehmer die Watt/RPM/BPM-Daten auch über die Auswahl nur dem Host (=Gastgeber) oder niemanden anzeigen kann:

Zeige deine Infos allen Teilnehmern an 1 ▾

Name	Watt	RPM	BPM	km/h
Philipp (Elite)	136-53%	0		28.8
Philipp (Tacx)	136-52%	0		30.0
Sabrina (Tacx)				
Status	verbunden			

**Host (Gastgeber):** Du rufst das Training auf, indem du im Wizard den fünfstelligen Code eingibst und wirst dann gefragt, ob du die Einheit "alleine" oder mit der "Gruppe" fahren willst. "Alleine" wäre eine ganz normale Trainingseinheit. Wenn du mit der "Gruppe" fährst, siehst du, ob schon alle verbundenen Teilnehmer fertig sind (sattes grün) und kann dann die Einheit ganz normal mit dem Klick auf den roten Play-Button starten. Die Einheit startet dann synchron bei allen Teilnehmern (kleiner Countdown von 10 Sekunden). Wenn du pausiert, spulst oder stoppst, passiert dies automatisch bei allen Teilnehmer. Spulen ist auch die einzige Veränderung, die du bei einer Online-Einheit durchführen kannst, da das Exercise vorab an die Teilnehmer verteilt wird. Wählt sich ein Teilnehmer später erst ein, steigt er an der aktuellen Position in's Training ein.

Wenn du pausieren möchtest, aber die Gruppen-Einheit weiter laufen soll, kannst du dies mit dem Button "||" oberhalb deiner Watt-Anzeige tun und dort startest du dein Training dann auch nochmals mit einem Klick auf ">".

Wenn du das Training auf einem anderen Rechner als Gruppen-Einheit hochgeladen hast, als du es ausführen möchtest, musst du sicherstellen, dass bei beiden Ridern die gleiche E-Mail-Adresse hinterlegt ist. Du wirst dann einmalig auf dem anderen Rechner/Tablet gefragt, ob du der Gastgeber der Gruppen-Einheit bist.

Wenn du die Einheit mit Musik und/oder Videos fahren möchtest, muss die gleiche Musik/Videos natürlich auch bei den Teilnehmern vorhanden sein. Wir empfehlen daher den Download unserer Musik-Bibliothek (Download-Code "music") mit über 300 Liedern und Video-Bibliothek (Download-Code "video"). Wenn eine Playlist aus diesen Daten besteht, wird sie bei den Teilnehmern automatisch mit der Einheit heruntergeladen.

**Teilnehmer:** Auch diese rufen das Training mit der Eingabe des fünfstelligen Code auf der Wizard-Seite auf. Im ersten Schritt können die Teilnehmer dann die notwendigen Daten (Beschreibung der Einheit und Playlisten für Musik/Video) für die Einheit herunterladen. Im zweiten Schritt (oder bei nochmaliger Eingabe des Codes) wird dann der Teilnehmer gefragt, ob er die Einheit "alleine" oder mit der "Gruppe" fahren möchte. Wenn der Teilnehmer auf den roten Start-Button klickt und die Gruppen-Einheit ist noch nicht gestartet, dann wird dementsprechend ein "Warten" oben rechts eingeblendet bis der Gastgeber die Einheit gestartet hat. Man sieht aber schon, wer alles schon angemeldet ist. Wenn du die Einheit mit dem Pause-Button pausierst, läuft diese trotzdem weiter, nur die Trainingsaufzeichnung pausiert und du kannst diese wieder mit dem Play-Button anstoßen.

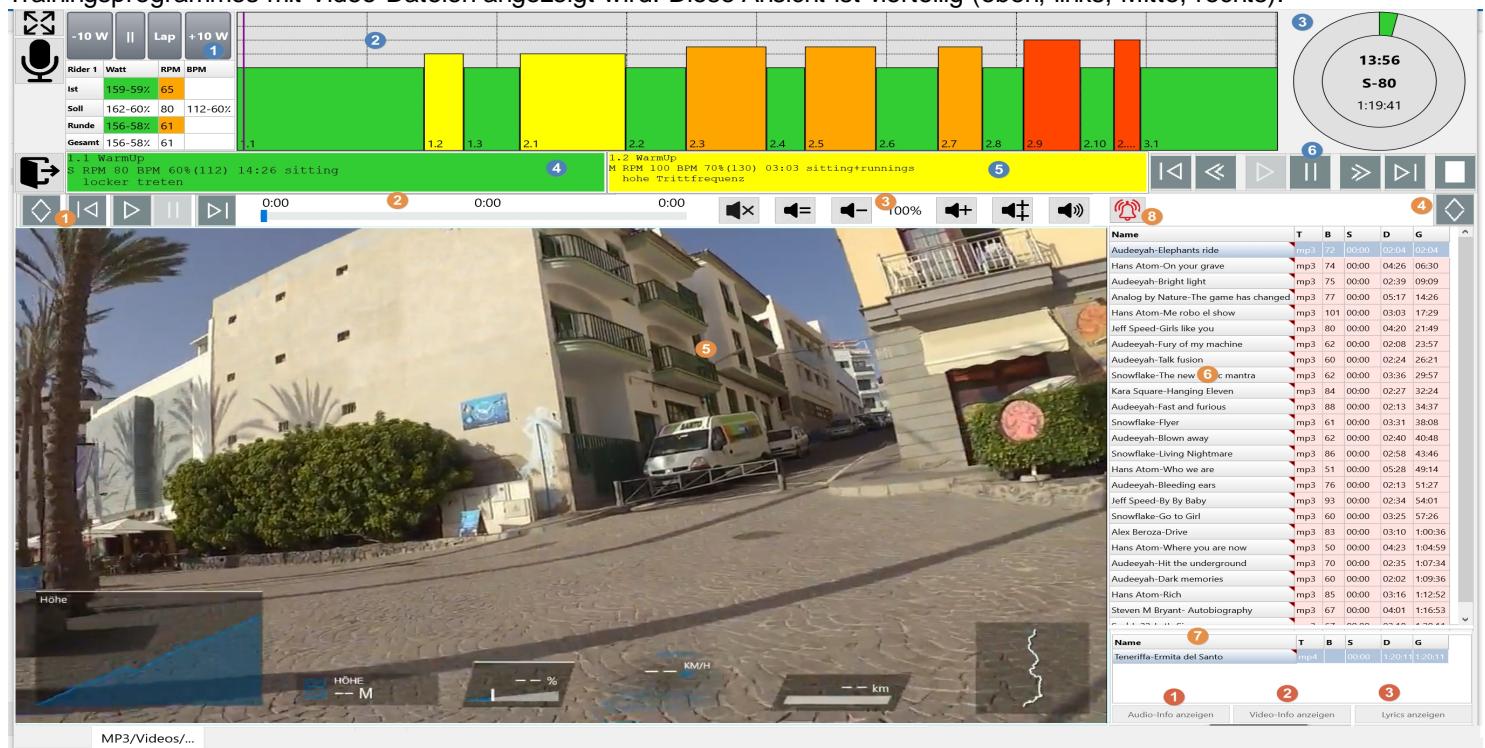
**Tipp 1 :** Ihr könnt natürlich parallel auch eine Videokonferenz abhalten, damit ihr euch seht und miteinander reden/chatten könnt. Da könnt ihr jedes Tool (Skype, Teams, GoToMeeting, Zoom, ...) einsetzen. Wir haben dies (noch) nicht als Zusatz-Funktion bei uns integriert, weil wir dafür eine kostspielige Infrastruktur aufbauen müssten, was sich dann auf den Preis von icTrainer auswirken würde. Es würde uns interessieren, ob dies für euch noch ein wichtiges Zusatzfeature wäre. Wir können uns bis zu 6 parallele Video-Teilnehmer vorstellen.

**Tipp 2:** Wenn ihr mit Musik fahrt und eine Videokonferenz dazu abhaltet, sollten die Teilnehmer mit Headset eingeloggt sein, da man sonst die Musik mehrfach mit leichtem Versatz hört.

**Tipp 3:** Man muss die Einheit nicht zur vorab definierten Uhrzeit durchführen, diese dient nur der Abstimmung mit den Teilnehmern und kann sie auch mehrfach durchführen.

## MP3/Videos/...

Die einfache Ansicht des MP3/Video-Modus ist das Herzstück des Tools, welche während des Ablaufes eines Trainingsprogrammes mit Video-Dateien angezeigt wird. Diese Ansicht ist vierteilig (oben, links, Mitte, rechts).



- 1 Informationen über die [Soll- und die Ist-Leistung](#)
- 2 Darstellung des [aktuellen Trainingsprogrammes](#)
- 3 Darstellung des [aktuellen Legs](#)

- 1 Hier kann man zum einen alle vorhandenen Medien-Dateien einblenden (links unten), um diese dem Trainingsprogramm hinzuzufügen oder z.B. zum nächsten bzw. vorherigen Lied springen, wodurch man auch im Trainingsprogramm springt.
- 2 Fortschrittsanzeige über Rest-Dauer und Position im aktuellen Lied.
- 3 Hiermit wird die Lautstärke der Musik angepasst. Es gibt Mute/Unmute, +/-10 und +/- 1. Wenn man die Lautstärke schon auf 0 gesetzt hat und nochmals Mute klickt, dann wird man gefragt, ob man die Playlisten für diesen Durchlauf komplett deaktivieren möchte. Dann werden diese ausgegraut und nicht abgespielt. Wenn man ein neues Exercise lädt oder die Lautstärke nochmals erhöht, werden die Playlisten wieder aktiviert. Wenn volle Lautstärke aktiviert ist, kann man mit dem

Klick auf Unmute auch das Ausgabe-Device für den Ton ändern. Mit **8** aktiviert (rot) bzw. deaktiviert (schwarz) man einen Alarm-Ton 5 Sekunden vor Ablauf des jeweiligen Segmentes.

- 4 Hiermit kann man die rechte untere Seite mit den Informationen über die im Trainingsprogramm vorhandenen Musik- und Video-Dateien ein- und ausblenden, zu Lasten bzw. zu Gunsten der Abspielzone **5**. MP4-Video-Dateien werden grün angezeigt, MP3-Audio-Dateien rose und Bilder beige.

**5** Hier werden Bilder und Videos angezeigt. Nur im [GPX-Exercise-Modus](#) ist die Steigung im Video mit dem Soll-Widerstand gekoppelt (Neigung = Widerstand).

- 6 Hier werden alle mit dem Trainingsprogramm verbundenen Dateien mit Tonspur (z.B. Musik-Videos oder MP3-Musik-Files) angezeigt und unten drunter werden alle Video-/Bilder-Dateien **7** ohne Tonspur angezeigt (welche parallel ablaufen können).

Für einige Trainingsprogramme existieren Zusatzinformationen, wie Informationen über die Musiker, den Anstieg, den

Songtext, ... Wenn es solche Informationen gibt, sind die Buttons **1**, **2** und **3** nicht mehr ausgegraut. Die Audio- und die Video-Infos werden automatisch angezeigt und abhängig von der Textlänge automatisch wieder ausgeblendet. Man kann dann mit Klick auf den Button die nächste Infos anzeigen. **3** muss man selbst anklicken, wenn man den Songtext anzeigen will und mit dem neuerlichen Klick, wird dieser wieder ausgeblendet.

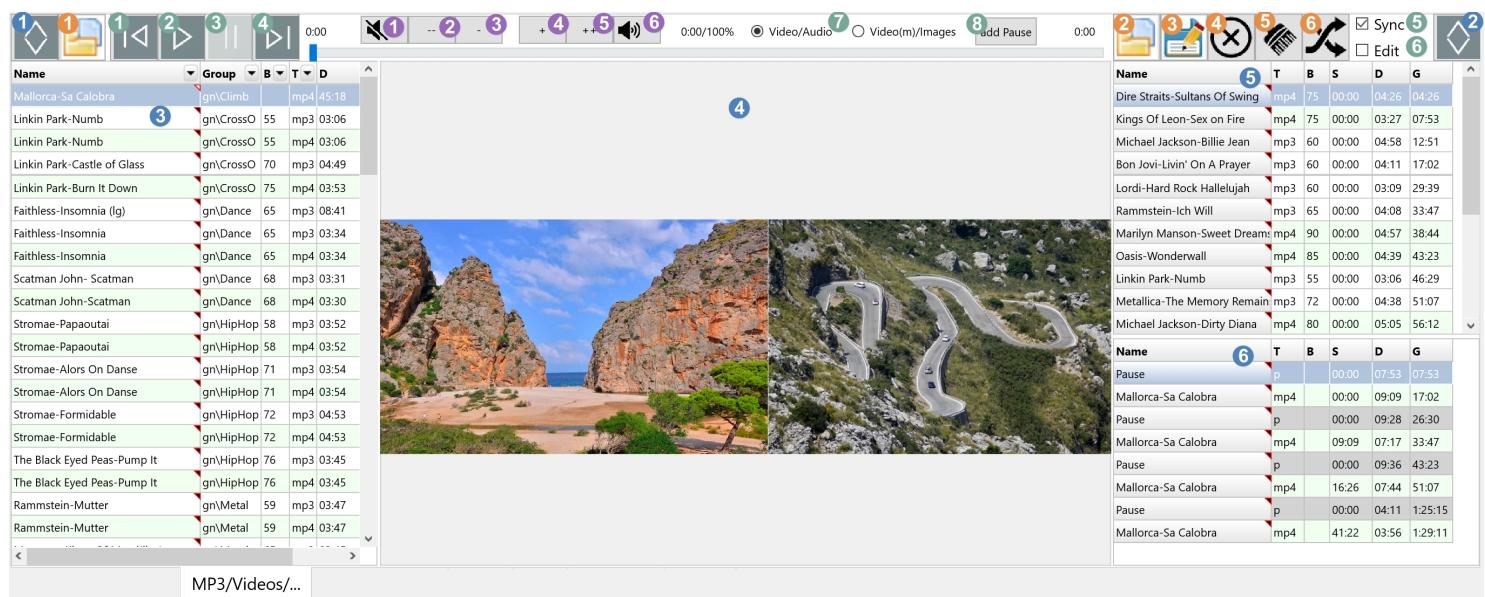
## MP3/Videos/... (Erweitert)

Wenn man im [Config-Tab](#) die Funktion "Einfaches MP3/Videos/... display" deaktiviert hat, dann erscheinen deutlich mehr Schaltflächen in dieser Ansicht. Man kann dann analog zum Editor direkt hier Anpassungen am laufenden Programm vornehmen und z.B. neue Lieder in die Playlist aufnehmen. Viele der untenstehend abgebildeten Buttons sind nur sichtbar, wenn die linke Seite mit  eingeblendet wurde. Per Default sind die Buttons daher ausgeblendet und die Ansicht dementsprechend aufgeräumter. Die Editierfunktionen stehen aber umfangreicher im [Edit-Tab](#) zur Verfügung.

In der Mitte bleibt die Abspielzone 4, wo Videos und Bilder angezeigt werden. Durch den Klick auf 1 und 2 werden die linke und/oder rechte Seite ausgeblendet und somit die Abspielzone 4 vergrößert.

**1 - 4** Hiermit kann man zwischen den Mediendateien in der Playlist wechseln, diese spielen oder pausieren. Wenn Sync angehakt ist, wirkt sich jede Änderung auch auf den Fortschritt des laufenden Trainingsprogrammes aus. Ist es nicht angehakt, laufen Trainingsprogramm und Mediendateien unabhängig voneinander.

**1 - 6** Hiermit wird die Lautstärke der Tonspur angepasst. Es gibt Mute/Unmute, +/-10 und +/- 1.

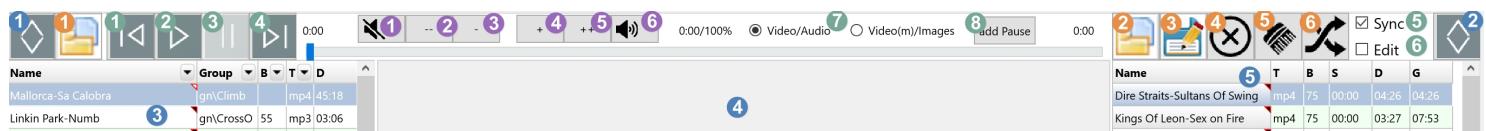


Links **3** kann man eine Liste der Media-Dateien anzeigen, welche man per Doppelklick in die Playlist **5** + **6** rechts übertragen kann. Dieser Doppelklick kann auch bei einem laufenden Programm durchgeführt werden. Die Playlist ist zweigeteilt (wobei die zweite Liste nur angezeigt wird, wenn sie auch gefüllt ist, weil es eine erste Playlist gibt, welche auch eine Tonspur wiedergibt **5** und die zweite Playlist **6** ist stumm. Dies hört sich kompliziert an, erlaubt Euch aber sowohl ein Lied zu hören, als auch ein Streckenvideo abzuspielen. Im Smartphone-Modus werden aufgrund des kleineren Displays nur Einheiten mit einer Audio-Playlist angeboten. In beiden Playlisten sind die Dateien in der Reihenfolge mit Drag&Drop auf der **6** ersten Spalte ziehbar und man kann die Reihenfolge auch per **6** Shuffle durcheinander würfeln lassen. *B* steht für den Beat eines Liedes, *D* für die Dauer, *S* für den Startzeitpunkt, falls die Datei nicht ab Anfang abgespielt wird und *G* für die Gesamtdauer innerhalb der Playlist. Der Wert *B* - *Beat* sollte dem dem RPM des aktuellen Lieds korrespondieren.

In der linken File-List kann man nach allen Spalten sortieren bzw. auch Filter für die Spalten aufrufen. In allen Anzeigen ist in der ersten Spalte jeweils als Kommentar der volle Dateiname der Mediendatei sichtbar.

## MP3/Videos/... (Edit-Funktionen)

Die folgenden Editier-Funktionen sind nur notwendig, wenn man zur Laufzeit einer Trainingseinheit, diese kurzfristig anpassen möchte. Die meisten Funktionen stehen deutlich komfortabler im [Editor](#) zur Verfügung.



- 6 Hier wird der Editiermodus (s.u.) zur Änderung von Startzeitpunkt und Dauer von Mediendateien aktiviert. Diese Funktionen stehen nicht zur Verfügung, wenn in [Config](#) der "Simply MP3/Video/... display" aktiviert ist.
  - 7 Hiermit wählt man, ob die ausgewählte Aktion für die obere Playliste 5 mit Tonspur oder die untere Playliste 6 ohne Tonspur gelten soll. Wenn in [Config](#) der "Simply MP3/Video/... display" aktiviert ist, dann werden alle Aktionen automatisch auf die obere Playlist angewandt.
  - 8 Hiermit wird der Playlist eine Pause hinzugefügt. Dies ist dann z.B. notwendig, wenn dazwischen eine der beiden Playlisten nicht spielen soll und nur die andere weiterläuft. Diese Funktion steht nicht zur Verfügung, wenn in [Config](#) der "Simply MP3/Video/... display" aktiviert ist.  
  - 1 Hier wählt man ein Verzeichnis aus, wo alle Datei für die linke Medienliste 3 angezeigt werden. Für erstmalig ausgelesene Dateien wird die Dauer ermitteln, für bekannte Dateien wird die Dauer aus dem eigenen Cache geladen. Falls man Dateien geschnitten hat, kann es daher sein, dass man den Cache in der [Config](#) mit *Clear Cache* löschen kann.
  - 2 Hier öffnet man eine abgespeicherte Playlist.
  - 3 Hier speichert man eine Playlist und kann dabei auch bei Bedarf die Datei unter einem neuen Namen speichern.
  - 4 Hiermit löscht man die ausgewählte Datei aus der Playlist.
  - 5 Hiermit wird die aktive Playlist geleert.
  - 6 Hiermit wird die aktive Playlist per Shuffle durcheinander gewürfelt.

**Editiermodus:** Man kann auch im Playmodus für Media-Dateien festlegen, wie lange sie dauern sollen oder ab welchem Zeitpunkt sie starten sollen.

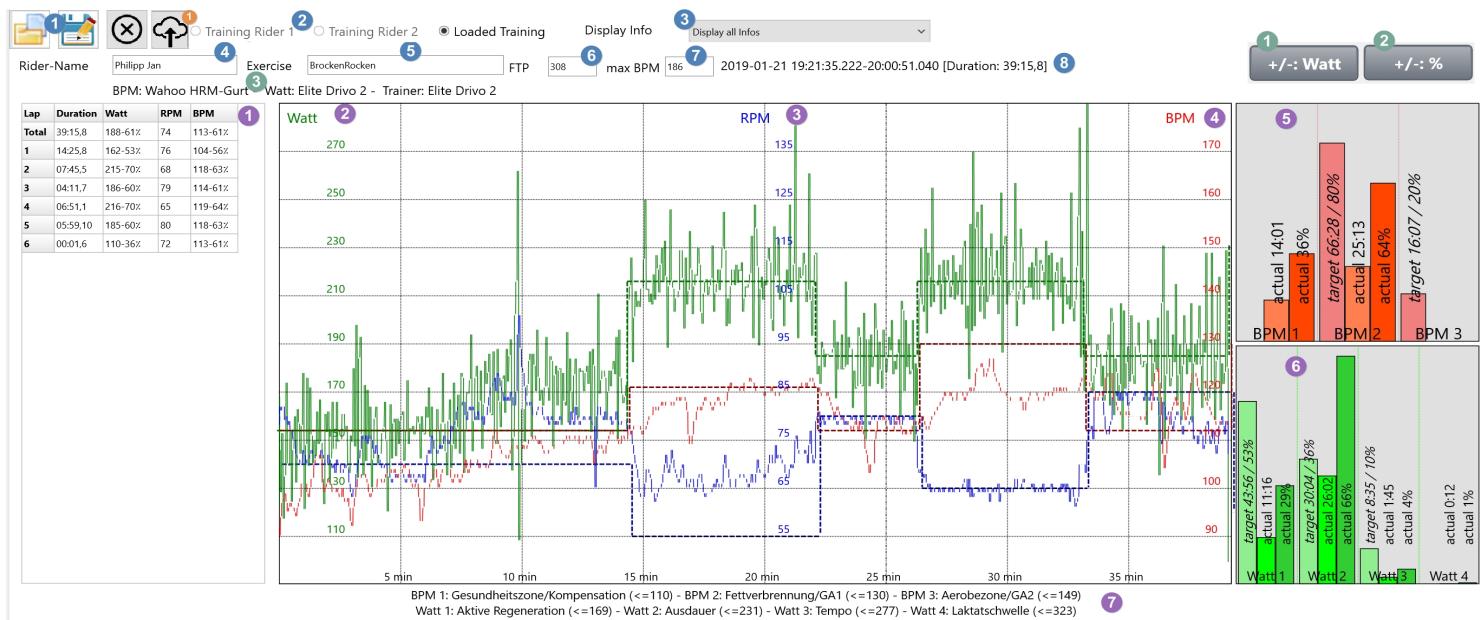


- 1 Durch den Klick auf Edit aktiviert man den Editiermodus für Dauer und Startzeitpunkt.
  - 2 Man kann nun die Datei in der Playlist auswählen, für die man Dauer und Startzeitpunkt anpassen möchte.
  - 3 Hier gibt man den Startzeitpunkt an, welche natürlich kürzer als die Gesamtdauer der Datei sein muss.
  - 4 Hier gibt man die Dauer an, welche natürlich kürzer als die Gesamtdauer der Datei (minus Startzeitpunkt) sein muss.
  - 5 Durch das Klicken auf Speichern wird die Änderung in die Playlist übernommen.

Durch neuerliches Klicken auf  speichern sie die Playlist und verlassen sie den Editormodus.

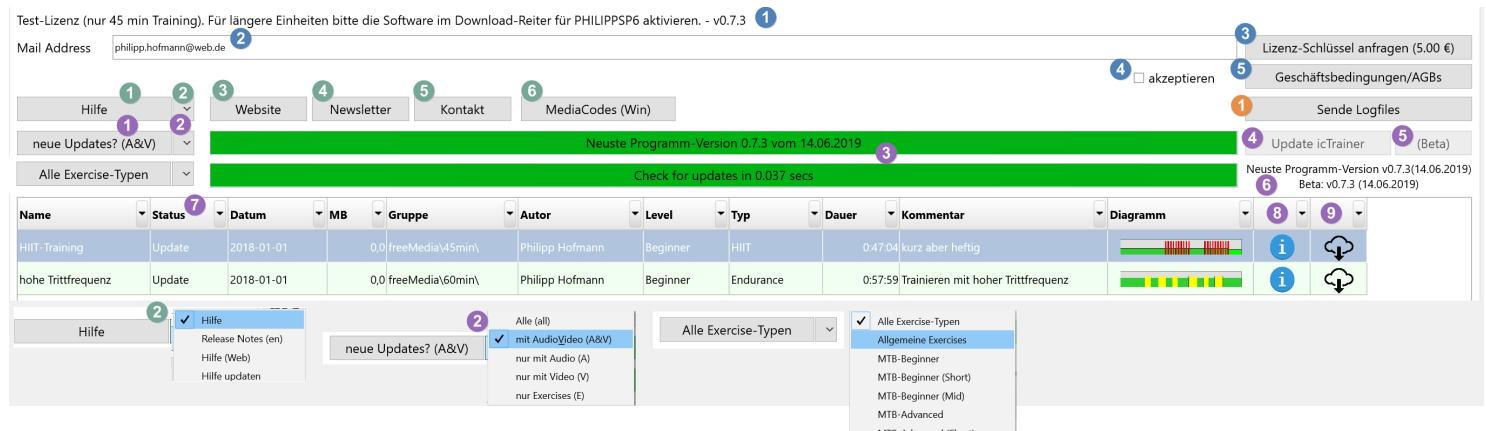
# Training

In diesem Tab kann man sich Trainingsauswertungen von gefahrenen Einheiten anzeigen:



- 1 Nach dem Training werden die Daten automatisch angezeigt bzw. gespeichert. Man kann aber jederzeit die Daten nochmals zur Anzeige laden bzw. Änderungen vornehmen und speichern oder löschen.
- 2 Hiermit kann man zwischen den Trainings hin- und herschalten, wenn z.B. 2 Rider am trainieren sind, da immer nur ein Rider dargestellt wird
- 3 Man kann in der Anzeige auch nur einen der drei Werte Watt/RPM/BPM darstellen, falls es sonst zu unübersichtlich ist.
- 4 + 5 Rider-Name und Trainingsprogramm-Name
- 6 + 7 persönlicher FTP- Wert (Functional Threshold Power) bzw. MaxBPM-Wert (maximale Herzfrequenz) des Riders, welche unter [Rider](#) eingestellt wird. Nähere Infos zur Leistungsmessung findest Du auf unserer [Website](#).
- 8 Zeitpunkt und Netto- wie auch Brutto-Dauer der durchgeführten Trainingseinheit.
- 1 / 2 Hiermit kann man steuern, ob man innerhalb von Einheiten Anpassungen nur für das laufende Segment mit +/- x Watt vornehmen möchte oder die gesamte Einheit mit +/- x Prozent angepasst werden kann. Ein Klick auf den Button wechselt in den jeweils anderen Modus.
- 3 Info mit welchen Devices diese Trainingseinheit durchgeführt wurde.
- 1 Hiermit kann man eine Trainingseinheit zu [Strava](#) hochladen (wenn im [Rider](#) "Strava (man)" ausgewählt ist -> manuell).
- 1 Hier sieht man pro Lap, die Dauer und die Durchschnittswerte für Leistung (Watt), Trittfrequenz (RPM) und Herzfrequenz (BPM). Mit einem rechten Mausklick auf die Tabelle kann man die Daten in eine CSV-Datei exportieren. Sind gerade ein Exercise mit zwei Ridern parallel absolviert worden, werden die Watt-Werte dieser beiden Rider auch direkt miteinander verglichen.
- 2 + 3 + 4 Hier wird der Ist- und der Soll-Wert von Leistung (Watt/grün), Trittfrequenz (RPM/blau) und Herzfrequenz (BPM/rot) über die Dauer dargestellt. Die gestrichelte Linie zeigt den Soll-Wert an, die durchgezogene Zick-Zack-Linie den Ist-Wert.
- 5 + 6 Für die Herzfrequenz und die Leistung gibt es in jeder Trainingseinheit eine Ziel, wie viel des Trainings in welchem Bereich durchgeführt werden soll. Hier wird dies mit Soll (target) und Ist (actual) sowohl in Dauer als auch prozentualer Verteilung dargestellt. Umso eher das Ist (actual) dem Soll (target) entspricht, umso effektiver war die Trainingseinheit. Dies ist am Ende die relevante Kenngröße.
- 7 Hier werden die Trainingsbereiche inklusive der eigenen Grenzwerte nochmals aufgelistet.

# Download

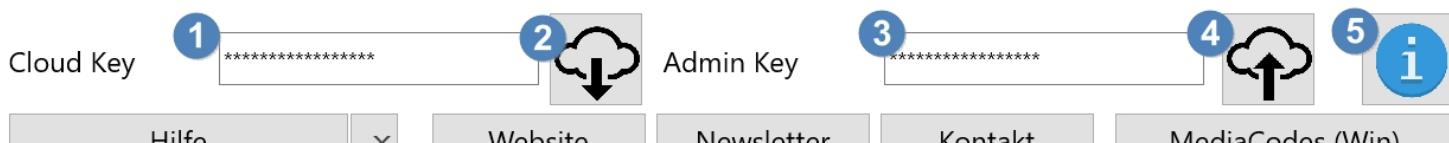


- 1 Hier wird der erkannte Rechner-/Tablet-namen und aktuelle Versionsnummer angezeigt und, ob eine Lizenz für dieses Rechner/dieses Tablet aktiviert wurde. Wenn dies nicht der Fall ist, stoppen alle Trainingsprogramme automatisch nach 30 Minuten.
- 2 Die E-Mail-Adresse ist nur zur Registrierung notwendig und hilft uns nur die Zahlungen auseinander zu halten. Wir senden keine Infos an diese E-Mail-Adresse. Dies muss gesondert über den [Newsletter-Service](#) auf der Website beantragt werden.
- 3 Hiermit kannst Du die Zahlungsseite des jeweiligen Stores erreichen (Windows-Installer- bzw. Amazon-Tablet-Version: hier kann man leider nur mit PayPal zahlen).
- 4 + 5 Du musst bestätigen, dass Du die Geschäftsbedingungen/AGBs akzeptierst, damit Du die Zahlungsseite erreichst.
- 1 Hier kannst Du diese Dokumentation aufrufen. Mit 2 kannst Du die Dokumentation auch von unserer Website statt von der Festplatte aufrufen und genauso kannst Du die Release-Notes (Änderungsinfo auf englisch) anzeigen lassen bzw. die Hilfe aktualisieren (was beim Aufruf aber auch automatisch passiert).
- 3 Genauso kannst Du natürlich auch die Startseite der Website aufrufen, kannst Dich 4 für Newsletter ein- und austragen oder erreichst das Kontaktformular 5 auf unserer Website.
- 6 Für Windows kann es notwendig sein, die Media-Codecs zu installieren, damit die MP3/MP4-Dateien korrekt abgespielt werden. Die Installationsdatei kannst Du hier herunterladen.
- 1 Du kannst prüfen, ob Du die neuste Programmversion installiert hast und ob es neuen Trainingsprogramm-Content von uns zum herunterladen gibt. Dabei ist voreingestellt 2, welche Arten von Trainingsprogramme Du herunterladen möchtest, was Du natürlich anpassen kannst. Bei den Exercise-Typen wählst Du aus, für was Du trainierst und dann sind die Trainingsprogramme dementsprechend darauf zugeschnitten. Short/Mid/Long richtet sich nach den Distanzen, so werden Sprinter vermehrt Short-Trainings durchführen, um die Schnellkraft zu steigern und Langdistanz/Marathon-Athleten werden eher Long-Trainings durchführen. Das Trainingsprinzip ist in allen Typen aber an sich gleich.
- 3 Beim Herunterladen von Trainingsprogrammen oder den Setup-Dateien, siehst Du hier, wie weit dies schon heruntergeladen wurde.
- 4 + 5 Hiermit kannst Du das Update der Programmversion anstoßen und ein Teil der User hat auch die Möglichkeit neue Beta-Versionen herunterzuladen.
- 6 Hier siehst Du, welches und von wann die aktuellste Programmversion ist.
- 7 + 8 Hier kannst Du Dir anzeigen lassen, welche Dateien neu/aktualisiert sind und diese auch herunterladen 9 (Info: Die mp3/mp4-Dateien sind nur für die freie Nutzung in icTrainer lizenziert, nicht darüber hinaus).
- 1 Wenn Du einen Fehler auf deinem System hast, kann es sein, dass wir dazu die Logfiles (welche im Programmverzeichnis gespeichert werden) benötigen. Diese kannst Du uns mit diesem Link senden. P.S.: In diesen Log-Files stehen keinerlei persönliche Daten.

## Download (Cloud)

Die Cloud-Funktion eignet sich für zwei Punkte:

- du kannst auf einem Desktop-Rechner (z.B. Windows/MacOS) komfortabel Exercises auf dem großen Display mit Maus und Tastatur anlegen und diese dann auf deinem an der Rolle genutzten Device herunterladen. Der Lizenzschlüssel ist nur auf dem Gerät notwendig, wo Du das Training dann durchführst.
- genauso können aber auch Trainer hier die Trainingsprogramme für ihre Schützlinge zur Verfügung stellen



Du kannst das aktuell geladene (und gespeicherte) Exercise in die icTrainer-Cloud mit **1** hochladen und musst dazu einen mindestens 10-stelligen Cloud Key **1** und einen mindestens 10-stelligen Admin-Key **3** eintragen. Beide Key müssen mindestens eine Kleinbuchstaben, einen Großbuchstaben und eine Zahl enthalten, damit nur Du oder von Dir berechtigte Personen Zugriff auf diese Exercises haben.

Herunterladen kann man Exercises aus der Cloud indem man dann wieder den Cloud Key **1** eingibt und alle unter diesem Cloud Key gespeicherten Exercises **2** abrufen kann.

Mit **5** hat man Zugriff auf alle seine hochgeladenen Exercises, die man mit dem eingegebenen Admin-Key **3** hochgeladen hat. Man kann diese dann wieder aus der Cloud löschen oder sich die Dateien auch lokal nochmals anschauen (und theoretisch mit **4** nochmals aktualisieren).

## Download (TrainingPeaks/Today's Plan/Tredict)

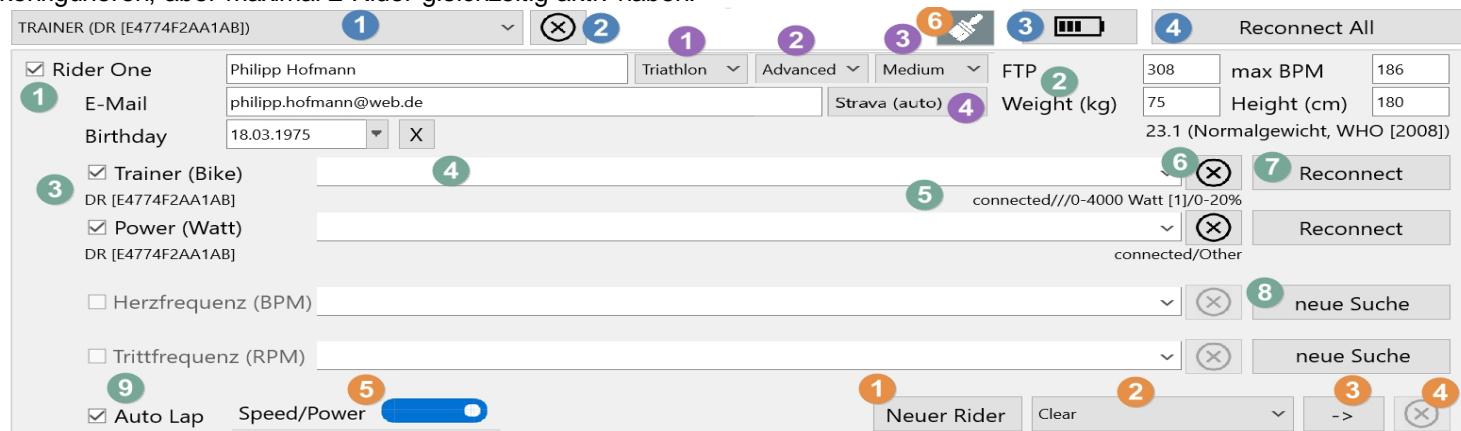
Philipp (Tacx): Hier kannst du deine auf TrainingPeaks gespeicherten Exercises herunterladen und dann mit icTrainer durchführen. Die Trainingsergebnisse werden dann natürlich wieder im Anschluss auf TrainingPeaks hochgeladen. Für welchen Zeitraum willst du die TrainingPeaks-Pläne aus deinem Kalender laden?

The screenshot shows the icTrainer software interface. At the top, there are fields for 'für Datum und Zeitraum (in Tagen)' (callout 1) with a dropdown showing '08.12.2020' and a dropdown for '3' (callout 2). There is a 'Checke für TrainingPeaks-Exercises' button with a cloud icon and a downward arrow (callout 3). To the right is a 'TP' logo (callout 5) and a 'Kalender' button. Below this, a green bar says 'TrainingPeaks nach Exercises gecheckt: 2 Einträge gefunden.' A table follows with columns: Titel (callout 4), Datum, Typ, Dauer, letzte Änderung, erledigt, and two icons (info and download). The table rows are 'Beispiel-Training 1' and 'Freies Training'.

- 1 Für welchen Tag möchtest du die Trainingspläne laden?
- 2 Du kannst auch für einen Zeitraum für bis zu 10 Tagen die Trainingspläne laden (0=nur für den angegebenen Tag).
- 3 Die Trainingspläne werden hiermit abgerufen. Wenn du auch andere Plattformen (z.B. Today's Plan oder Tredict) zum Download von Trainingsplänen im [Rider-Dialog](#) aktiviert hast, wird hier eine Auswahl-Box angezeigt, um diese hier auszuwählen.
- 4 Hier werden die Trainingspläne angezeigt, mit dem Info-Icon kannst du die Beschreibung des Trainingsplan anschauen und mit dem Download-Icon kannst du den im TP-Workout-Builder gebaute Einheit herunterladen.
- 5 Hier kannst du den Kalender der jeweiligen Plattform aufrufen.

# Rider

In diesem Screen werden die Trainingsgeräte (Devices) und die User (Rider) konfiguriert. Du kannst beliebig viele Rider konfigurieren, aber maximal 2 Rider gleichzeitig aktiv haben.



Unter 1 siehst Du alle bekannten Devices und kannst das ausgewählte Device mit 2 aus der Anwendung löschen. Mit 3 kannst Du den Battery-Status der aktiven Devices kontrollieren. Mit Klick auf 4 reinitialisiert Du die Verbindung zu den aktiven Devices. Ob ein Rider gerade auch aktiv ist oder nur konfiguriert ist, sieht Du in 1. Alle Informationen für den Rider trägst Du von unter 2 ein. Der FTP (Functional Threshold Power) und MaxBPM (maximale Herzfrequenz) sind dabei besonders wichtig. Informiere dich auf unserer [Website](#) über die Bedeutung dieser Werte. Es gibt drei Trainingsprogramme unter [Exercises](#), um den FTP zu bestimmen (Typ Test). Für die Bestimmung des MaxBPM ist Laufen besser geeignet, da dort mehr Muskelgruppen als beim Radfahren aktiv werden (z.B. 12 min laufen und dabei die Geschwindigkeit von langsam nach schnell steigern und die letzte Minute maximale Geschwindigkeit).

3 Du kannst jedes konfigurierte Device auch wieder deaktivieren. Es bleibt konfiguriert, wird aber aktuell nicht genutzt. Du siehst die eindeutige ID des Devices, welche aber oftmals kryptisch ist.

4 Du kannst selbst einen sprechenden Namen für das Device eintragen oder ein Device aus der Liste der bekannten Devices auswählen.

5 Du siehst hier den Connection-Status des Devices und je nach Device unterschiedliche Zusatzinformationen, wie Ladezustand, Position, ...

6 Hiermit kannst Du ein spezielles Device von diesem Rider lösen. Das Device selbst bleibt aber in der Anwendung bekannt und hiermit 7 kannst Du ein Device erneut verbinden (Reconnect).

8 Hiermit kannst Du ein neues Device suchen (neue Suche), wenn bisher an der Stelle noch kein Device konfiguriert ist und das Device in der Anwendung noch unbekannt ist.

9 Normalerweise fängt das Programm immer automatisch eine neue Runde an, wenn ein neues Legs mit neuen Widerstandswerten beginnt. Du kannst aber auch einschalten, dass Du neue Runden nur manuell aktivierst.

Damit wir Dir für Downloads möglichst passende Einheiten vorschlagen, kann Du unter 1 eintragen, ob Du eher Rennradfahrer, MTB-Enthusiast oder Triathlet bist, ob Du Dich zu den Beginnern zählst und somit nicht zu viele/lange Trainingseinheiten benötigst oder lieber etwas mehr/länger trainierst (Advanced) 2 und ob Du für kurze, mittlere oder lange Strecken trainierst 3. Genauso kannst du angeben, ob du deine Trainingsergebnisse nach [Strava](#), [Garmin-Connect](#), [TrainingPeaks](#), [Tredict](#) und/oder [Today's Plan](#) (Hinweis: du solltest die gleiche E-Mail-Adresse hier beim Rider nutzen, wie im Today's Plan Account um die Anzahl an User/Passwort-Abfragen via Browser zu minimieren) hochladen möchtest 4.

1 Hiermit kannst einen neuen Rider anlegen. Wenn ein Rider konfiguriert ist, kann es hilfreich sein, ihn für das aktuelle Trainingsprogramm zu deaktivieren. Dies geht mit der CheckBox 1 und 1.

2 Hiermit kannst Du einen abgespeicherten Rider aus der Liste auswählen und wieder aktivieren 3.

4 Hiermit kannst Du einen abgespeicherten Rider aus der Liste entfernen.

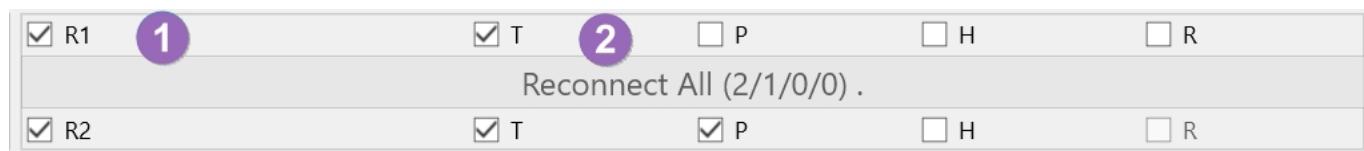
5 Wenn Du über keinen Leistungsmesser verfügst, aber einen BluetoothLE-fähigen Geschwindigkeitsmesser (z.B. Garmin Speed Senor 2), kannst Du hier Speed statt Power aktivieren und neben dem Trittfrequenz-Sensor auch ein Geschwindigkeitssenor konfigurieren. Wenn aber ein Leistungsmesser vorhanden ist, wird immer die Geschwindigkeit aus dem Watt-Wert ermittelt, da dies auf der Rolle näher an der Realität ist und somit muss man dann keinen Geschwindigkeitssensor einrichten.

6 Du kannst hier alle Bluetooth-LE-Devices auf einmal entfernen und dann wieder neu suchen; dies ist in sehr seltenen Fällen nach einem Betriebssystem-Update notwendig, wenn sich die internen IDs der Geräte geändert haben;

## Rider (2)



- 1 Hier siehst Du Informationen aus dem Verbindungsprotokoll mit den Devices.
- 2 Normalerweise scrollt die Ausgabe mit, was man aber deaktivieren kann.
- 3 Normalerweise steuert die Rolle den ERG-Mode selbst und steuert somit den Widerstand der Rolle, dass der Soll-Leistungswert immer erreicht wird (unabhängig von Trittfrequenz [und meist auch Gang]). Wenn die Rolle aber z.B. keinen echten Powermeter besitzt (z.B. Elite Suito) und man einen eigenen separaten Powermeter (z.B. in den Pedalen/der Kurbel) konfiguriert hat, kann es ratsam sein, den ERG-Mode der Rolle mit den tatsächlich im Powermeter gemessenen Daten zu übersteuern. Dann ist der 'PowerMatch' zu aktivieren und icTrainer überprüft und steuert dann den Widerstand konstant so, dass der Soll-Leistungswert erreicht wird. Bei einigen Rollen lässt sich der externe PowerMeter auch direkt in der Rollen-Trainer-App mit der Rolle koppeln, dies hat dann den gleichen Effekt.
- 4 Für Windows gibt es eine zweite BluetoothLE-Implementierung, welche es allerdings notwendig macht, dass die Devices mit dem Betriebssystem gepaart sind. Diese Funktion kann für ältere Windows-Versionen notwendig sein.
- 5 Es gibt Leistungsmesser in den Pedalen, die links und rechts getrennt übertragen. Dann kann es notwendig sein, dass Du zwei Leistungsmesser mit einem Rider verbindest. Die neueren Firmware-Versionen der Leistungsmesser erlauben es aber meist, dass die Übertragung nur über eines der beiden Pedale passiert. Dies ist deutlich einfacher zu konfigurieren (z.B. Favero Assioma ab Firmware-Version 3.0).



Beim Programmstart versucht das Programm sich direkt mit allen aktivieren Devices zu verbinden. Du kannst die aktiven Rider

- 1 bzw. Devices 2 hier direkt anpassen. Wenn Du beide Rider deaktivierst, beendet sich die automatische Verbindung nach zirka 10 Sekunden.

P.S.: Wenn Dein Rollentrainer auch die Watt-Zahl übermitteln kann, brauchst Du nicht zwingend die Information über ein extra Device, wie einen Leistungsmesser am Fahrrad, zu übertragen. Dies reduziert die Notwendigkeit an Devices und damit die Fehleranfälligkeit bei den Verbindungen. Zusätzlich messen die meisten Rollentrainer mit Leistungsmessung bzw. messen Leistungsmesser selbst die Trittfrequenz (Cadence/RPM). Daher ist es auch hier normalerweise nicht notwendig, ein extra Device zu konfigurieren.

## Editor

Wir wissen, der Editor erschlägt einen bei der ersten Nutzung mit Funktionen. Dafür erlaubt dieses Tool einem sehr schnell motivierende Trainingseinheiten aufzubauen und vorhandene an den persönlichen Bedarf anzupassen.

Im Smartphone-Modus auf kleinen Display steht dieser Modus aktuell nicht zur Verfügung. Eine Alternative ist es dort für das Smartphone das Training am PC/Mac zu erstellen und in die [Cloud](#) hoch- bzw. herunterzuladen. Dafür ist auch keine separate Lizenz notwendig.



- 1 Name des Trainingsprogrammes plus der Level 2 und der Typ 3
- 4 Name des Autors
- 5 Die maximale Ratio für die Anzeige (d.h. vertikale Höhe in der Darstellung): dies ist bei einem FTP-basierten Programm mindestens der maximale Wert der FTP-Ratio und bei einem Watt-basierten Programm mindestens der maximale Watt-Wert.
- 6 Hier kann ein Foto als Startbild ausgewählt werden 7
- 8 Kommentar zum Programm
  
- 1 Anzeige zu welcher Sequenz das aktuell aufgewählt Leg gehört
- 2 Name der Sequenz und Anzahl der Loops 3 (1=nur einmal durchgeführt, 2=zweimal durchgeführt, ...); bei den Wiederholungen sind die Wiederholungslegs abwechselnd mit 1 und 2 gekennzeichnet.  
P.S.: 2=zweimal durchgeführt, wobei das letzte Leg der Sequenz bei der zweiten Wiederholung entfällt; dies ist z.B. sinnvoll, wenn das letzte Leg eine Erholung ist und nach der Sequenz eh einer Erholungssequenz beginnt
- 4 Anlegen und Löschen einer Sequenz 5
- 6 Wenn die Sequenz Loops hatte, werden die Loops nun als Einzellegs hintereinander gelegt (also ausmultipliziert) und können nun einzeln weiterbearbeitet werden; die Gesamtansicht ändert sich somit nicht, nur die Art der Weiterverarbeitung; dies kann man gut nutzen, um ein Programm mit Loops grob vorzubereiten und dann im Detail anzupassen;
- 7 Löschen aller Legs eines Programmes
- 8 Kommentar zur Sequenz
  
- 1 Öffnen einer Playlist; Trainingsprogramme selbst werden unter [Exercises](#) geöffnet
- 2 Speichern eines Trainingsprogrammes und der dazugehörigen Playlist
- 3 Speichern unter für eine Trainingsprogramm und der dazugehörigen Playlist, wenn man die Dateinamen anpassen will (und die alte Trainingseinheit damit unverändert bleibt);

## Editor (2)

1

Die Darstellung aller Legs eines Trainingsprogrammes; bei Loops werden Legs auch mehrfach dargestellt; die Höhe entspricht der Dauer; Legs können durch Drag&Drop im Programm bewegt werden;

2

Die Darstellung der Playlist mit Tonspur; auch hier entspricht die Höhe der Zeilen der Dauer;

3

Die Darstellung der Playlist ohne Tonspur; auch hier entspricht die Höhe der Zeilen der Dauer;

4

In der linken Darstellung der Playfiles sieht man mittlerweile auch farbcodiert, wenn eine Datei schon in den Playlisten rechts auftaucht; diese Datei ist dann dunkler dargestellt; dies hilft frühzeitig zu erkennen, welche Dateien man noch nicht verwendet hat; man darf aber natürlich auch eine Datei mehrfach abspielen;

The screenshot displays the icTrainer software interface with three main sections:

- Left Section (Main Table):** A table showing a list of songs. The columns are: Name, Group, B, T, D, S, BPM, Position, Dur, and Total. The table is color-coded by BPM: blue for S-50, orange for L-75, and green for S-50. A row for "Linkin Park-Burn It Down" is highlighted in blue. A red circle with the number 4 is placed over this row. A red circle with the number 1 is placed over the "Total" column.
- Middle Section (Play List):** A table showing a list of songs. The columns are: Name, T, B, S, D, and G. The table is color-coded by BPM: blue for S-50, orange for L-75, and green for S-50. A red circle with the number 2 is placed over the "T" column.
- Right Section (Preview Table):** A table showing a list of songs. The columns are: Name, T, B, S, D, and G. The table is color-coded by BPM: blue for S-50, orange for L-75, and green for S-50. A red circle with the number 3 is placed over the "T" column.

## Editor (3)



- 1 alle Trainingslegs mit Level, Trittfrequenz, Widerstand, Herzfrequenz und sonstigen Infos (diese Liste muss gefüllt sein, da sich daran das Trainingsprogramm orientiert)
- 2 Playlist mit Tonspur (diese Liste ist optional zu befüllen)
- 3 Playlist ohne Tonspur (diese Liste ist optional zu befüllen)

Das Anlegen eines Programmes beginnt meist mit der mittleren Playlist, da die Dauer und der Beat der Lieder zu den Trainingsinhalten passen müssen. Daher sind einige Funktionen auch so angelegt, dass sie sich an der mittleren Playlist orientieren. Man kann aber natürlich auch von links nach rechts arbeiten und genauso kann man natürlich eine Einheit nur mit Trainingslegs ganz ohne Playlisten aufbauen.

- 1 Fügt der mittleren Playlist eine Pause hinzu.
- 2 Füllt das Exercise automatisch mit passender Musik auf.
- 3 Löscht das aktuelle Element der mittleren Playlist.
- 4 Löscht alle Elemente der mittleren Playlist.
- 5 Hier wird der Startzeitpunkt für eine Media-Datei der mittleren Playlist festgelegt.
- 6 Hier wird die Dauer für eine Media-Datei der mittleren Playlist festgelegt.

Zusätzlich gibt es für die rechte Playlist 3 folgende Funktionen:

- 1 Wenn die gleiche Datei (z.B. ein Video eines Anstieges) schon in der Playlist weiter oben auftaucht und nicht zu Ende gezeigt wurde, wird der Startzeitpunkt auf den Endzeitpunkt von eben gesetzt, sprich das Video nach der Pause fortgesetzt. Wenn man beim Hinzufügen einer Datei mit Doppelklick die STRG/CTRL-Taste gedrückt hält, wird diese Funktion automatisch durchgeführt.
- 2 Die Dauer wird automatisch so gesetzt, dass das Element mit dem ersten, parallel laufenden Element der mittleren Playlist endet.
- 3 Die Dauer wird automatisch so gesetzt, dass das Element mit dem nächsten Element der mittleren Playlist endet.

## Editor (4)

The screenshot shows a DAW interface with the following elements:

- Top Bar:** Shows tracks 1 through 6 with their respective levels (S 1, 2, 3, 4, 5, 6) and a play/pause button.
- Timeline:** Shows a timeline from 0:00:00 to 0:04:20 with markers for 0:11:58, 0:00:00, and 0:04:20.
- Transport Controls:** Includes buttons for play, stop, and record.
- Track List:** Shows tracks 1 through 6 with their names: "sitting", "medium", "Coldplay-Paradise", and "Stromae-Alors On Dans".
- Level Control:** A slider for track 1 is set to 60, with a range from 60 to 70.
- Position:** Shows the current position as 11:58.
- Dauer:** Shows the duration of the selected track as 11:58.
- Gesamt:** Shows the total duration of the project as 11:58.
- File Menu:** Shows options for file operations.
- Help:** Shows help and about options.

Zusätzlich gibt es für die linke Exercise-List 1 die folgenden Funktionen:

- 1 Belastungsindikator des Legs (XS/S/M/L/XL/XXL)
  - 2 RPM-Wert des Legs (dieser wird in der Tabelle direkt im Feld Level angezeigt); da dieses Feld weiß dargestellt ist, heißt dies Du kannst den Wert auch per Tastatur anpassen und nicht nur aus der angezeigten Liste wählen;
  - 3 Belastungswert des Legs; bei Watt basierten Programmen ist dies der Watt-Wert, bei FTP-based Programmes ist dies das Verhältnis zu deinem persönlichen FTP;

Wenn hier zwei durch ein Minus getrennte numerische Werte stehen, bedeutet dies folgendes:

- a) 50-60: Rampe, man steigt mit 50% des FTP ein und am Ende des Legs gelten 60% des FTP  
b) 200-90s -> wenn der Rider einen 5-Sekunden-Watt-Wert eingetragen hat, 90% davon, sonst 200% des FTP  
c) 120-90m -> wenn der Rider einen 1-Minuten-Watt-Wert eingetragen hat, 90% davon, sonst 120% des FTP

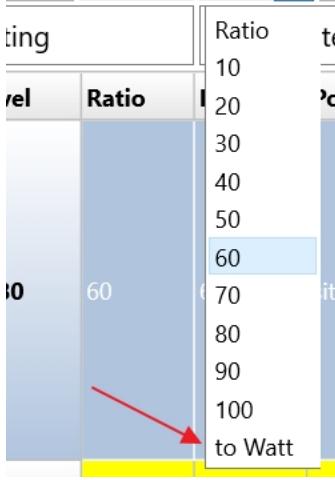
P.S.: In dieser Liste wechselt Du auch, ob ein Programm ein FTP-basierten oder ein Watt-basiertes Programm ist:

- o wenn die Tabelle mit %FTP überschrieben ist, ist es FTP-basiert (d.h. der Watt-Wert errechnet sich aus Deinem persönlichen FTP)

- ist die Spalte mit Watt überschrieben, dann stellst Du direkt den Watt-Wert ein

Mit dem letzten Auswahlpunkt wechselt Du das Trainingsprogramm zwischen den

Mit dem letzten Auswahlpunkt wechselt Du das Trainingsprogramm zwischen den beiden Modi.



- 4 Soll-Pulsfenster mit Minimal- und Maximal-Wert; da dieses Feld grau dargestellt wird, heißt dies Du kannst den Wert nur aus der angezeigten Liste wählen und nicht per Tastatur feinjustieren;
  - 5 Dauer des Legs
  - 6 Fasst dieses und das folgende Leg zusammen.
  - 7 Griff/Sitzpositionsinfo und Kommentar für das Leg mit den Anweisungen
  - 8 Passt die Dauer wieder so an, dass das Element mit dem ersten, parallel laufenden Element/mit dem nächsten Element der mittleren Playlist endet.
  - 9 Baut automatisch Legs auf deren Dauer und RPM zu den Elementen der mittleren Playlist passt und man muss diese Legs nur noch im Detail anpassen.

## Browser

Hier ist ein sehr einfacher Browser angedockt. Nicht mit allen Websites ist die Darstellung optimal, aber für viele Websites reicht dies aus und man muss nicht zwingend zwischen Apps hin und her wechseln.

1 2 3 4 5

http://www.ictrainer.de

Suchen

Just train – no game!

Effektives Rollen-/Spinning-Training für Radfahrer und Triathleten

Informationen Download/Kosten Kontakt Newsletter FAQs

icTrainer ist der perfekte Partner für alle Radfahrer und Triathleten beim alles andere als langweiligen Rollentraining:

- vorgegebene Trainingseinheiten für jeden Level, die es dir erleichtern effektiv zu trainieren
- du kannst die Trainingseinheiten sehr einfach an deinen Fitness-Stand anpassen, sowohl was Widerstand als auch Dauer angeht
- du hast die Möglichkeit die Trainingseinheiten durch Videos und Musik spannend zu untermalen, ähnlich wie es in Fitness-Studios beim Spinning passiert

Was macht effektives Rad-Training auf der Rolle oder dem Spinning-Rad aus?

- ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Ausdauer- und Tempo-Einheiten
- keine ständige Überreizung durch zu viele harte Einheiten
- eine vernünftige Regeneration (auch mit aktiven Regenerationseinheiten)
- Spaß am Training, ob alleine oder zu zweit oder auch in der Gruppe
- Motivation auch die längsten Einheiten durchzuhalten
- das richtige zur richtigen Zeit tun (und nicht sinnlos Zeit verbraten ohne Ergebnis, „Junk-Miles“)

Allgemein Funktionen Musik/Videos Hardware Leistungsmessung

App-Screenshots

1

Zone	target	actual	target	actual	target	actual		
BPM 1	13.20	5.63	66.28	80%	10.22	4.45	16.07	20%
BPM 2	10.22	10.22	30.04	36%	13.04	13.04	8.35	10%
BPM 3	8.07	4.45	5.55	5.55	0.47	0.47	3.95	3%

2

Zone	target	actual	target	actual	target	actual		
Watt 1	43.56	53%	9.47	41%	30.04	36%	13.04	13.04
Watt 2	30.04	36%	13.04	13.04	5.55	5.55	8.35	10%
Watt 3	13.04	13.04	8.35	8.35	0.47	0.47	3.95	3%

Soll-/Ist-Verteilung der Herzfrequenz:

- <60%: Gesundheitszone/Kompensation
- <70%: Fettverbrennung/GA1
- <80%: Aerobezone/GA2

1

Browser

- 1 Seite zurück blättern
- 2 Seite neu laden
- 3 Ladevorgang stoppen
- 4 Seite vor blättern
- 5 Eingabe oder Auswahl der anzuseigenden Website (im Dialog [Config](#) sind 5 Favoriten für die Auswahl hinterlegbar und die letzten 5 Eingaben merkt sich das Tool automatisch und zeigt dieser wieder an).

**Info:** Es gibt hier zwei Browser-Implementierungen: eine moderne Chromium-Implementierung und eine Classic-Browser-Implementierung. Die moderne Chromium-Implementierung ist leider nicht auf allen Rechnern 100% stabil, daher ist diese unter Windows aktuell nicht die Default-Implementierung. Man kann jederzeit im Config-Dialog unten auswählen, welche der beiden Implementierungen genutzt werden soll. Man erkennt es daran, dass die App nach dem Klicken auf "Browser" einfriert, wenn die aktuell genutzte Browser-Implementierung instabil ist.

# BPM/Watt

Hier im Dialog werden die Pulsbereiche (vertikale) ausgehend vom Maximalpuls (horizontale) angezeigt. Dies hilft das Training sinnvoll zu steuern. Wenn im Trainingsprogramm ein Pulsbereich vorgegeben ist, in dem gerade trainiert werden soll, dann ist dieser Bereich hier in roter Schrift angezeigt. Wenn ein MaxBPM-Wert eingetragen ist, dann wird dies Verteilung für Rider 1 auf der linken und Rider 2 auf der rechten Seite der Tabelle angezeigt.

Gesundheitszone/Kompensation KB (50%-60%) - Fettverbrennung/Grundlagenausdauer 1 GA1 (60%-70%) - Aerobezone/Grundlagenausdauer 2 GA2 (70%-80%)

Anaerobezone/Entwicklungsbereich EB (80%-90%) - Gefahrenzone (90%-100%) - Max.Frequenz (100%)

	Rider 1	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220	Rider 2	
50 %	93	75	78	80	82	85	88	90	92	95	98	100	102	105	108	110	100	50 %
55 %	102	82	85	88	91	94	96	99	102	104	107	110	113	116	118	121	110	55 %
60 %	112	90	93	96	99	102	105	108	111	114	117	120	123	126	129	132	120	60 %
65 %	121	98	101	104	107	110	114	117	120	123	127	130	133	136	140	143	130	65 %
70 %	130	105	108	112	116	119	122	126	130	133	136	140	144	147	150	154	140	70 %
75 %	140	112	116	120	124	128	131	135	139	142	146	150	154	158	161	165	150	75 %
80 %	149	120	124	128	132	136	140	144	148	152	156	160	164	168	172	176	160	80 %
85 %	158	128	132	136	140	144	149	153	157	162	166	170	174	178	183	187	170	85 %
90 %	167	135	140	144	148	153	158	162	166	171	176	180	184	189	194	198	180	90 %
95 %	177	142	147	152	157	162	166	171	176	180	185	190	195	200	204	209	190	95 %
100 %	186	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220	200	100 %
	Rider 1	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220	Rider 2	

Wenn man einen Rider mit Daten über maximale Herzfrequenz oder FTP erfasst hat, dann werden hier die Leistungsbereiche für deine Trainingseinheiten angezeigt.

Hierfür werden entweder dein FTP oder deine Bestwerte für einen 5 sekündigen Sprint (1), einen 1 minütigen Sprint (2), eine 5 minütige Maximalbelastung (3) und eine 20 minütige Maximalbelastung (4) herangezogen. Diese werde kannst du entweder manuell eintragen oder mit dem "FTP-Test für Fortgeschrittene" ermitteln (dann werden sie automatisch in diese Anzeige übertragen).

Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:		Gibt deine Bestwerte ein			Ermittelt diese Werte mit dem FTP-Test für Fortgeschrittene:													
Leistungsbereiche:																		

## Beat

Für das Spinning ist eine der wichtigsten Funktionen den Beat des Liedes zum Programm abzustimmen. Daher kann man in diesem Dialog den Beat ermitteln und im Dateinamen abspeichern. Dies geht wie folgt:

C:\Daten\Philipp\Delphi-Projects\icTrainer\programData\downloads\media\freeMedia\DigCcmixerF\78 - Reiswerk - More more more.mp3  
Klicke den Beat der Musik-Datei mit der Maus oder der Leertaste im grauen Bereich um den RPM der Datei zu ermitteln.

1 Reset

157 2 Speichern 79 3 Speichern

4  
Beat: 157/79

- 1 Mit Reset kann man die Ermittlung des Beat beginnen. Nach Auswahl eines Liedes ist dies automatisch passiert.
- 2 Hier wird der Beat des Liedes angezeigt und ist speicherbar. Man kann den angezeigten Wert auch einfach überschreiben bzw. selbst eintragen.
- 3 Hier wird der halbe Beat des Liedes angezeigt und ist speicherbar. Man kann den angezeigten Wert auch einfach überschreiben bzw. selbst eintragen
- 4 Hier klickt (Maus, beliebige Taste oder Finger-Tab bei Touch displays) man den Beat des Liedes mit und der Beat wird aus den letzten 20 Klicks als Durchschnittswert ermitteln.

Beim Speichern wird dem Dateinamen der Beat vorangestellt, [Beat]\_[Dateiname], damit er dann in den Dialogen angezeigt werden kann.

Außerdem wird der Dateiname in allen Playlists angepasst, wo das Tool diesen Dateinamen findet.

## Config-Lautsprecher/Mikrophon

Das Tool erlaubt es unter Windows, dass der Trainer die Anweisungen per Mikrophon über die selben Lautsprecher wie die Musik überträgt:

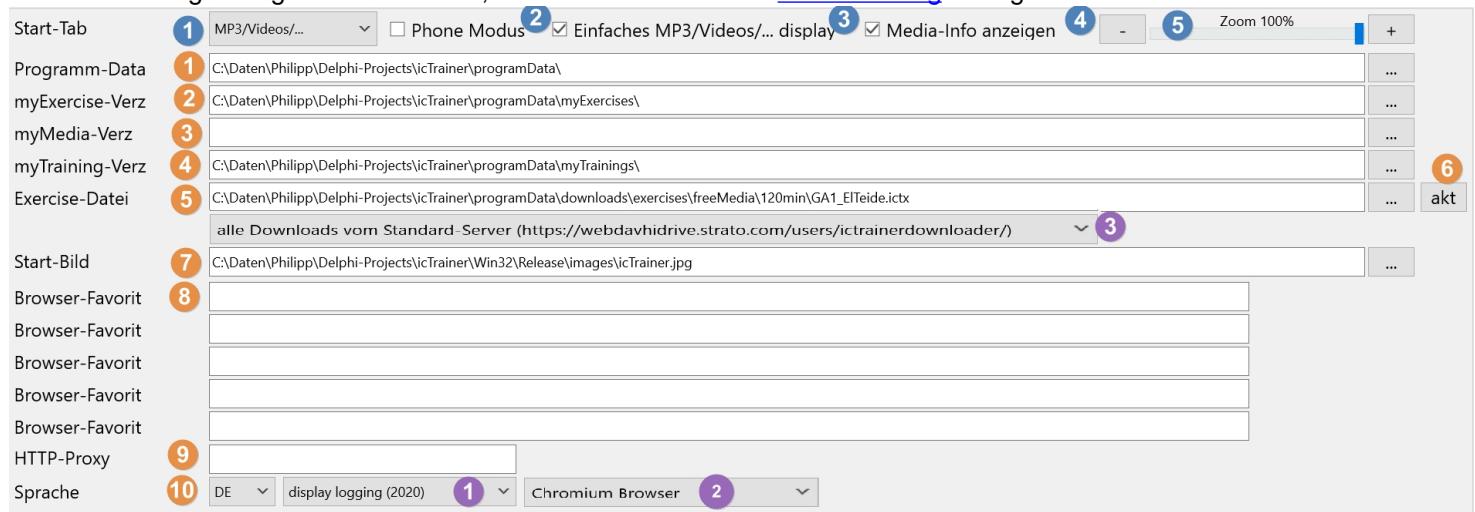


- 1 Der Mikrofon-Modus kann an- und ausgeschaltet werden. Im ausgeschalteten Zustand erscheint der Aktivierungsbutton für das Mikrofon 1 nicht oben links.
  - 2 Hier wird das Mikrofon ausgewählt, falls dem System mehrere Mikrofone zur Verfügung stehen und mit 5 Re-Init wird die Initialisierung und Suche nach Mikrofonen neu gestartet.
  - 3 Hier wird das Ausgabe-Device angezeigt/ausgewählt und man kann auch die Anzeige refreshen 4, wenn sich dieses im Betriebssystem geändert hat.
  - 6 Hier kann mit der TrackBar oder den Tasten -/+ die Lautstärke des Mikrofons angepasst werden.
- Wenn der Mikrophon-Modus aktiviert ist, kann man das Mikrophon selbst oben links an- 1 und ausschalten 2:



## Config-Einstellungen

Wenn der Dialog Config nicht sichtbar ist, kann man ihm über den [Wizard-Dialog](#) anzeigen:



- 1 Hiermit wählt man aus, welcher Programmreiter unten nach dem Programmstart angezeigt wird. Normalerweise ist hier [Wizard](#) voreingestellt.
- 2 Je nach Device wird der "Phone Modus" genutzt, da dann das Display deutlich kleiner wie auf Monitoren/Tablets ist. Man hat dann z.B. weniger Buttons und Dialoge (z.B. Editor), damit das Programm noch bedienbar bleibt. Generell eignet sich ein Smartphone nur zum Abspielen von Trainingsprogrammen, nicht aber zum Anlegen eben solcher.
- 3 Vereinfacht das Display im Modus "MP3/Videos/..." in dem einige Buttons/Check-Boxen nicht angezeigt werden, die alle im Dialog "Editor" zur Verfügung stehen.
- 4 Man bekommt interessante Zusatzinfos zu den abgespielten Musik-/Video-Dateien angezeigt. Diese kann man bei Bedarf auch ausblenden.
- 5 Man kann die Größe der Programmdarstellung anpassen, falls nicht alle Inhalte angezeigt werden oder Inhalte zu klein erscheinen. Generell läuft das Programm nur im Querformat.
- 6 Hier kann das Verzeichnis festgelegt werden, wohin die Software einige Dateien herunterlädt und speichert. Nur ein kleiner Teil der Programmdateien ist im Installationsverzeichnis gespeichert.
- 7 Aus diesem Verzeichnis werden eigene Trainingsprogramme in der [Exercises-Ansicht](#) angezeigt. Ist dieser Eintrag leer, werden nur von icTrainer heruntergeladene Trainingsprogramme in dieser Liste angezeigt.
- 8 Aus diesem Verzeichnis werden eigene Musik- und Video-Dateien in der Media-File-Übersicht angezeigt. Ist dieser Eintrag leer, werden nur von icTrainer heruntergeladene Musik- und Video-Dateien in dieser Liste angezeigt.
- 9 In diesem Ordner speichert das Programm absolvierte Trainingsprogramme.
- 10 Man kann einstellen, welches Trainingsprogramm beim Programmstart angezeigt werden soll. Mit Klick auf **6** wird hier das aktuelle Trainingsprogramme eingetragen.
- 11 Man kann einstellen, welches Bild beim Programmstart angezeigt werden soll. Wenn ein Trainingsprogramm angezeigt wird und dieses ein Bild enthält, dann wird das Bild des Trainingsprogrammes dargestellt.
- 12 Hier können bis zu 5 Favoriten für das Browser-Tab gespeichert werden.
- 13 Falls Du für den Zugang zum Internet über einen HTTP-Proxy gehst, kann man diesen hier einstellen (Format: "ProxyDNS:ProxyPort"). Dies ist von der im eigenen Netzwerk konfigurierten Firewall abhängig.
- 14 Aktuell stehen zwei Sprachen (DE/EN) zur Verfügung. Voreingestellt ist die Sprache des Betriebssystems und wenn es diese nicht als Sprachdatei gibt, dann EN. Das Programm wäre sehr einfach in andere Sprachen zu übersetzen, aber dann ist auch eine Übersetzung für Handbuch und Website notwendig/sinnvoll. Mal sehen, ob weitere Sprachen kommen.
- 15 Log-File-Einstellungen anpassen, dies ist normalerweise nur in Abstimmung mit uns erforderlich.
- 16 Auswahl Browser-Implementierung (Chromium vs. Classic) - Windows: manchmal ist es notwendig einmalig den [Microsoft Evergreen Standalone Installer](#) auszuführen, um die Chromium Implementierung nutzen zu können.
- 17 Falls der Download, v.a. von großen Video-Dateien, instabil läuft, bieten wir auch alternative Download-Server an, am besten dann <https://ictrainer.com/> ausprobieren.

## Storage

Speicherplatz ist teuer, daher kannst Du bei icTrainer sehr einfach externen Speicherplatz wie SD-Cards oder USB-Sticks verwenden. Dies geht leider nur unter iOS wegen dem strengen Apple-Sicherheitskonzept (noch) nicht.

	Verzeichnis	genutzer Speicher	freier Speicher	Kopieren/Verschieben nach	Download Exercises nach	Media-Dateien nach
<b>Standard</b>	C:\Daten\Philipp\Delphi-Projects\icTrainer\programD	16,87 GB	201,60 GB	Alt.Verz.1	<input checked="" type="radio"/> 1	<input checked="" type="radio"/> 2
<b>Alt.Verz.1</b>	E:\icTrainer\	14,21 GB	97,86 GB	<input checked="" type="radio"/> Standard	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Alt.Verz.2</b>						

Kopieren **3**  Verschieben

**4** Kopieren

**1** Bereinigen

**1** Suchen

**2** Aktualisieren

**2** Verzeichnis

Verzeichnis	Datei	Typ	Größe
...	All		16,8 GB
downloads\exercises\freeAudio\45min\	All in Dir		74,9 KB
downloads\exercises\freeAudio\45min\	EasyStart1	ictx+ictp	2,10 KB
downloads\exercises\freeAudio\45min\	EasyStart2	ictx+ictp	3,4 KB
downloads\exercises\freeAudio\45min\	EasyStart3	ictx+ictp	3,9 KB
downloads\exercises\freeAudio\45min\	EasyStart4	ictx+ictp	2,9 KB
downloads\exercises\freeAudio\60min\	All in Dir		47,6 KB
downloads\exercises\freeAudio\60min\	EasyStart5	ictx+ictp	3,4 KB
downloads\exercises\freeAudio\60min\	HighCadence	ictx+ictp	3,9 KB
downloads\exercises\freeAudio\60min\	Stairway1	ictx+ictp	3,9 KB
downloads\exercises\freeAudio\GPX\	All in Dir		27,6 KB
downloads\exercises\freeAudio\GPX\	Mallorca - Monestir de Lluc 01	ictx+ictp	2,9 KB
downloads\exercises\freeAudio\MTB\Advanced\Long\Week_01\	All in Dir		44,7 KB
downloads\exercises\freeAudio\MTB\Advanced\Long\Week_01\	EasyStart1	ictx+ictp	2,9 KB
downloads\exercises\freeAudio\MTB\Advanced\Long\Week_01\	EasyStart2	ictx+ictp	3,4 KB
downloads\exercises\freeAudio\MTB\Advanced\Long\Week_01\	EasyStart3	ictx+ictp	3,9 KB

**1** Hiermit wird geprüft, ob das Tool eine schon mit icTrainer-Daten gespickte SD-Card oder USB-Stick findet. Dies ist je nach Betriebssystem unterschiedlich. Auf jeden Fall funktioniert es, wenn man das Speichermedium mit FAT32 formatiert und auf untester Ebene ein Verzeichnis icTrainer angelegt.

**2** Hiermit werden die Speicherplatz-Informationen aktualisiert.

**3** Entfernen des Pfades

**4** Auswahl des Pfades über einen Auwahldialog (bei Android wird systembedingt eine Datei im Pfad ausgewählt)

**1** Hier gibt man vor, wo der Download-Prozess neue Exercise-Dateien speichert.

**2** Hier gibt man vor, wo der Download-Prozess neue Media-Dateien speichert.

**1** Hier startet man den Prozess, wenn man Exercise und/oder Media-Dateien auf ein anderes Speichermedium kopieren oder verschieben will.

**2** Hier wählt man die zu kopierenden/verschiebenden Dateien aus.

**3** Hier wählt man aus, ob man kopieren (Copy) oder verschieben (Move) möchte.

**4** Hier startet man den Kopier/Verschiebe-Prozess.

**1** Hiermit wird geprüft, welche Media-Dateien aus den icTrainer-Verzeichnissen nicht in einem Exercise verwendet werden und dann kannst Du auswählen, welche Du davon löschen möchtest. Man sieht dort auch umgekehrt, für welche Exercises noch Media-Dateien fehlen.

P.S.: In den Play-Listen wird mit **1** und **2** dargestellt, wenn eine Datei aus Alt-Path 1 oder Alt-Path 2 eingelesen wurde.

## Fernbedienung (Remote)

Es gibt eine Smartphone-App (icTrainerRemote), womit du die wichtigsten Funktionen auch per Fernbedienung steuern kannst.

Du musst dafür auf der Wizard-Seite die Funktion aktivieren:



Funktion ist nicht aktiviert, Fernbedienung kann nicht mit icTrainer verbunden werden

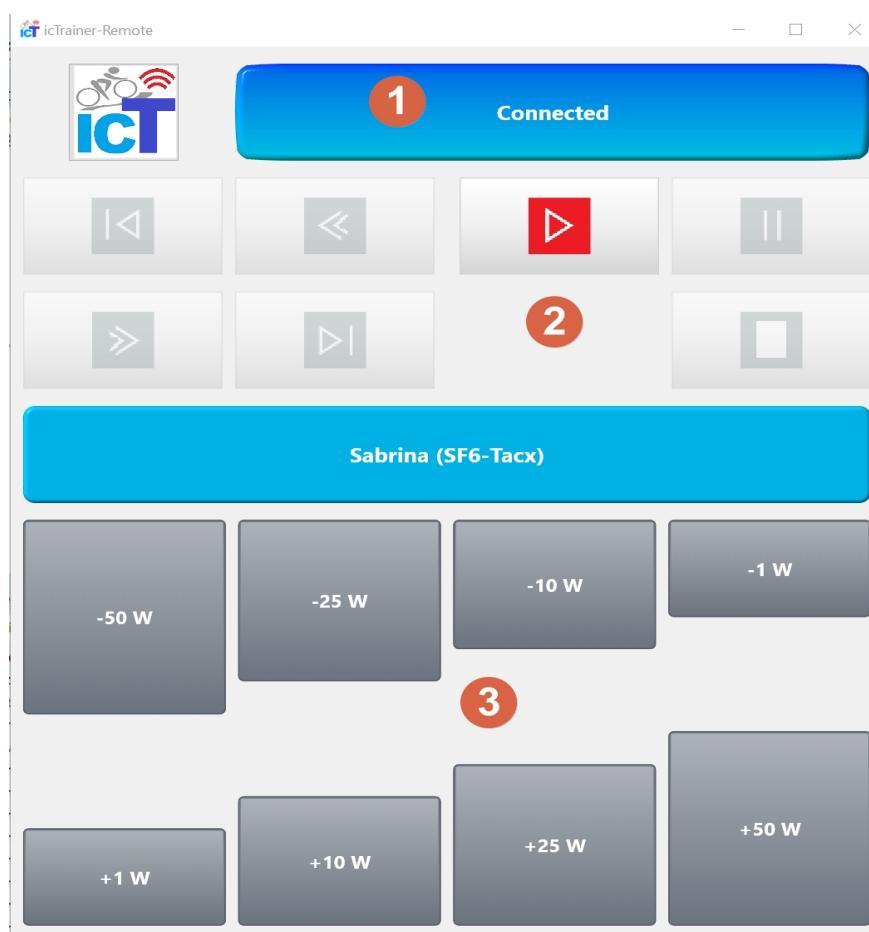


Funktion ist aktiviert, Fernbedienung kann mit icTrainer verbunden werden

Du startest dann die App icTrainerRemote und klickst auf **1** Connect und dann verbindet sich die Fernbedienung mit icTrainer.

Du siehst nun die wichtigsten Buttons und kann dies per Touch vom Rad aus steuern.

Falls die Fernbedienung icTrainer nicht findet, kann dies an den Firewall-Einstellungen liegen. Die Windows-Firewall fragt hier eigentlich sehr gut nach, ob du Verbindungen erlauben möchtest. Es gibt aber Firewalls von Fremdherstellern, wo du selbstständig die App entweder als erlaubte App aufnehmen musst oder musst die Ports 2020-2040 freischalten.



**2** Hiermit steuerst du die typischen Player-Funktionen wie Play, Pause, ...

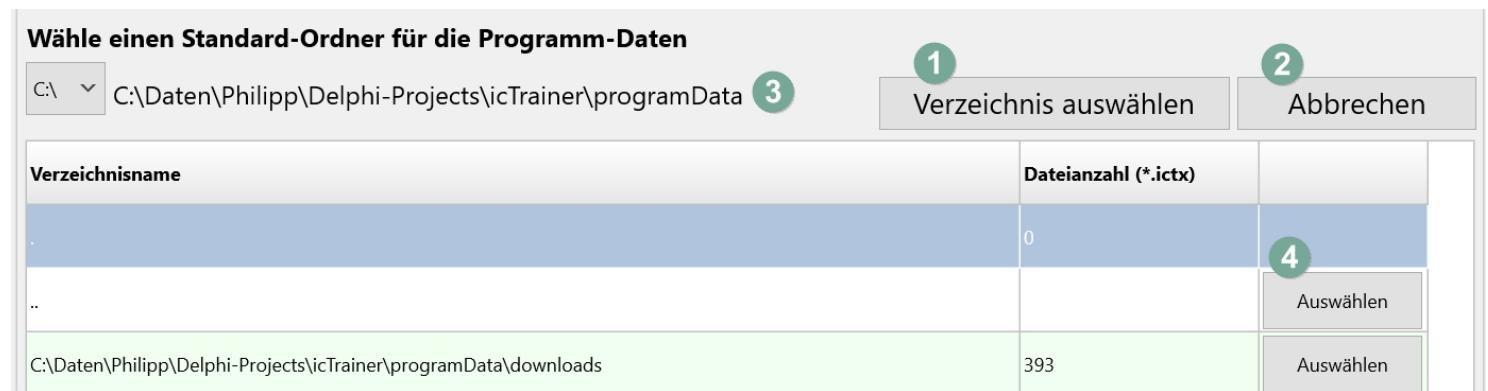
**3** Hiermit kannst du den Soll-Widerstand anpassen.

## Dateien/Verzeichnisse öffnen/speichern

An einigen Stellen im Programm muss man Dateien oder Verzeichnisse auswählen. Damit dies in allen Betriebssystemen gleich aussieht, wird hier nicht die normale Betriebssystem-Funktionalität genutzt.

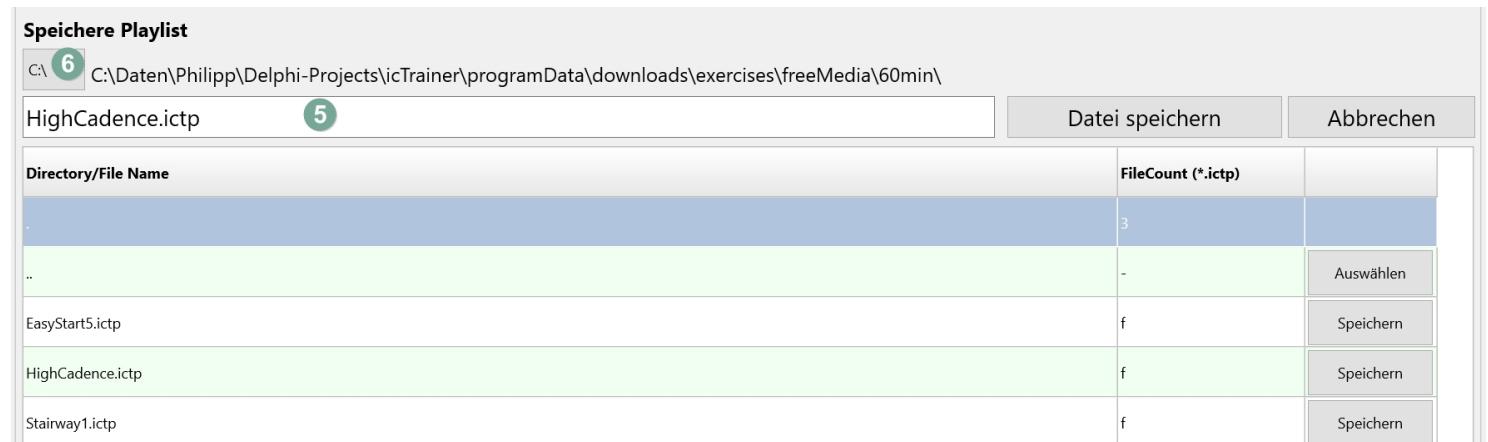
Da man aber selten die Verzeichnisse wechseln muss, sollte dies kein Problem darstellen. Sonst [schreibt uns](#), an welchen Stellen euch dies besonders nervt und wir prüfen, ob wir dies sinnvoll verbessern können.

- 1 Hiermit bestätigt man die Auswahl.
- 2 Man kann die Aktion (öffnen/speichern) hiermit abbrechen.
- 3 Dies ist das aktuell ausgewählte Verzeichnis, welches man hier mit dem Klick auf 1 bestätigt.
- 4 Hier kann man durch die Verzeichnisstruktur springen. Dies geht auch per Doppelklick auf die Verzeichnisnamen oder einem langen Tab. Das Verzeichnis mit den zwei Punkten, ist eine Ebene zurück. In der Liste der Verzeichnisse wird teilweise die Anzahl der mit den jeweiligen Dateiendung vorhandenen Dateien angezeigt.



- 5 Wenn man eine Datei speichern will, kann man zusätzlich den Dateinamen eingeben (und dabei die Vorgabe nach Belieben ändern). Trägt man einen Verzeichnisnamen vor den Dateinamen, wird dieses Verzeichnis automatisch als Unterverzeichnis des ausgewählten Verzeichnisses angelegt.

- 6 Hier kann man unter Windows das Laufwerk wechseln.



## Roadmap

---

Hier werden wir später unsere und eure Ideen auflisten und dementsprechend angehen. Umso mehr User sich für unser Produkt interessieren, umso mehr Features können wir auch nachlegen.

## Impressum

---

Philipp Hofmann  
Luhnenstr.12, 30559 Hannover, Germany  
Email: [info@ictrainer.com](mailto:info@ictrainer.com)  
Internet: [www.ictrainer.de](http://www.ictrainer.de)  
Umsatzsteuernummer: DE 301791726