Anleitung TriAs Zwift Training (MacBook)

In dieser Anleitung erklären wir dir, wie du ein zugesendetes Zwifttraining bzw. ein Zwifttraining von einer Internetseite in deinem Account bei Zwift einfügen kannst. Voraussetzung ist, dass du Zwift auf deinem Computer installiert hast (entweder MacBook oder Windows). Dies ist auch dann notwendig, wenn du zum Fahren dein Handy oder ein Tablet (z.B. iPad) nutzt.

<u>WICHTIG</u>: Wenn wir gemeinsam TriAs-Training auf Zwift haben, dann musst du zunächst einem Meet-up beitreten. Wie dies funktioniert, erklären wir dir in einem anderen Dokument, welches du hier findest: <u>https://www.trias-flensburg.de/Training/Zwift/</u>

Befolge die folgende Anleitungsschritte, wenn du einen Computer nutzt, auf welchem macOS installiert ist (MacBook).

Schritt 1:

Damit du ein Trainingsprogramm ausführen kannst, musst du die passende Datei auf deinen Computer laden. Bei der Datei handelt es sich um eine .zwo Datei. Die passende Datei findest du auf unserer Homepage unter: <u>https://www.trias-flensburg.de/Training/Zwift/</u>.

Unter diesem Link findest du neben allen wichtigen Anleitungen auch die verschiedenen Trainingsdateien. Du kannst entweder immer die passende Datei zum Trainingstag herunterladen, oder bereits alle vorhandenen Dateien auf einem bei Zwift einfügen. Welche Datei du für welches Training brauchst, kannst du der Anmeldung bei Eversports entnehmen.



Schritt 2:

Um die Datei herunterzuladen, musst du auf die Datei (hier im Bild "3x10' KA (Kraftausdauer) + Sprints") klicken. Der Download wird dir oben rechts angezeigt. Klicke auf das Symbol (Pfeil nach unten), um dir deine letzten Downloads anzeigen zu lassen.



Schritt 3:

Nun müssen wir den Ordner finden, in welchem die Dateien gespeichert sind (Experten können an dieser Stelle natürlich auch mit drag-drop arbeiten und direkt den Zwiftordner finden). Ziel ist es, die heruntergeladene Datei aus Safari auf den Desktop zu ziehen, damit wir sie wiederfinden können, bevor wie sie in das Spiel Zwift einfügen. Klicke dazu auf das Symbol ganz unten links. Eine Übersicht aller Speicherorte öffnet sich. Du findest in der linken Leiste nun das Symbol mit dem Pfeil wieder. In dieser Kategorie findest du nun die eben von der TriAs-Internetseite heruntergeladene Datei. Ziehe diese auf den Desktop, indem du sie markierst, "festhältst" und dann auf den Bildschirm neben das geöffnete Fenster ziehst.



É Finder Arkiv Rediger Oversigt	Gå Vindue Hjæl	lp						31 % 🔳	ଚି ଦି 🖁	B 1
		-								
	•••	< > Ove	rførsler	88 \$		⊘ ⊷ ∽	Q			
	Pavoritter AirDrop Seneste Programmer Skrivebord Kirvebord Skrivebord Coverførsler ICloud Cloud Drive Placeringer Placeringer Marker Ret	IMG_5185.PNG 828+1.792 IMG_5190.PNG 1.792+828 IMG_5195.PNG 1.792+828	IMG_5186.PNG 828×1.792 IMG_5191.PNG 1.792×828 IMG_5191.PNG 828×1.792	IMG_5187.PNG 828+1792 IMG_5192.PNG 1792+828 IMG_5192.PNG 1792+828 2.18min_Z3_com Cunder_zwo	IMG_5188.PNG 828+1.792 IMG_5193.PNG 1.792+828	ING_5189.PNG 1.792+528 ING_5194.PNG 1.792+628				
3.10min KA_+Sprints.zwo		-				2 4 15	FI 6			

Schritt 4:

Nun müssen wir den richtigen Zwiftordner finden. In der Menüleiste im geöffneten Fenster auf der linken Seite findest du einen Ordner "Dokumente". Wählen diesen aus und finde dann den nächsten Unterordner "Zwift". Klicke auf diesen Ordner und dann auf den nächsten Ordner "Workouts".





Schritt 5:

Klicke den Ordner mit der langen Nummer an. In diesen Ordner musst du nun die Zwiftdatei ziehen, welche wir zwischenzeitlich auf dem Desktop gespeichert hatten. Ziehe die Datei in den Ordner mit der langen Nummer. Die Datei ist nun im richtigen Ordner und kann von Zwift erkannt werden.

É Finder Arkiv Rediger Oversigt	Gå Vindue Hja	elp			31 % 💽 🗢 🗘 🛔
					Starmbile 2021-10.09.2
	•••	< > Workouts	:≡≎	≫ ⊘…∵v	
				-	Annalian
	Favoritter	Navn	 Ændringsdato 	Størrelse Ty	pe
	AirDrop	> 🔁 1	9. oktober 2021 kl. 10.27	M	app
	e	> 1113446	9. oktober 2021 kl. 10.31 4. december 2020 kl. 14.3	M	app
1313 A	A Programm				
	Dokumenter				H TT - A BE
and the second second	Skrivebord				1 FYLL
14 top 1 by the heads	Overførsler				FITTE STA
	iCloud				
	iCloud Drive				EN PHE
	Placeringer				
Contraction of the second	Netværk				
201 pt pt and a strain p	Mærker				
	Rød				
	Orange				
3_10min					
KA_+Sprints.2wo					
	🛃 🛄 📼	层 😓 📧 🕿 🤇) 🛇 🔦 🏶 📀 💳 🖸	🔹 📅 🗾	Statistics (************************************



Schritt 6:

Viele von uns spielen Zwift nicht auf dem Computer, sondern auf einem Handy oder einem Tablet. Damit die Datei auch hier zu sehen ist, muss sie einmal mit dem Computer im Spiel geöffnet werden. Öffne Zwift auf deinem MacBook und wähle "TRAINING".



HINWEIS: Da wir die Anleitung mit unterschiedlichen Dateien und zu unterschiedlichen Zeitpunkten erstellt haben, hat die Datei auf den folgenden Bildern einen anderen Namen ("PROBE…"). Befolgt man die Anleitung ab Schritt 1, handelt es sich immer um die gleiche Datei und die Datei hat auch den gleichen Namen im Spiel wie zuvor auf der Internetseite von TriAs gesehen.

Schritt 7:

Unter "Custom Workouts" solltest du jetzt das Workout wie unten angezeigt finden können. Der Ordner ist bei dir wahrscheinlich zunächst leer, da du noch keine Workouts eingefügt hast.

É ZwiftApp Window	24	1 % 💽 🗢 Q 😜 lør. 9. okt. 11.16
•••	Zwift	
C ZwitApp Window	Zwift WORKOUTS PLÄNE O Custom Workouts Wähle ein Workout aus dem linken O Zwift Academy 2021 Wähle ein Workout aus dem linken Zwift Academy Tri 2021 Wähle ein Workout aus dem linken Workout of the Week Bereich. Less than 30 minutes to burn Hess than 60 minutes to burn 90+ minutes to burn 90+ minutes to burn FTP Tests Athlete-Inspired Fun is Fast 2021 Voxwomen Tour 2021 Work FTP Builder 10-12wk FTP Builder Mut PRI Pare Met PRI Pare	% ● ○ Q ● Iar. 9. okt. 11.16
ZwiftApp Window		8 % 🕞 😤 Q 🗣 lør. 9. okt. 11 18
• • •	Zwift	
	Concurs Particle Particle	

Schritt 8:

Jetzt solltest du die Datei auf allen Geräten haben, wenn du dort bei Zwift einloggst.

Viel Spaß beim zwiften! 😊