

## **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.

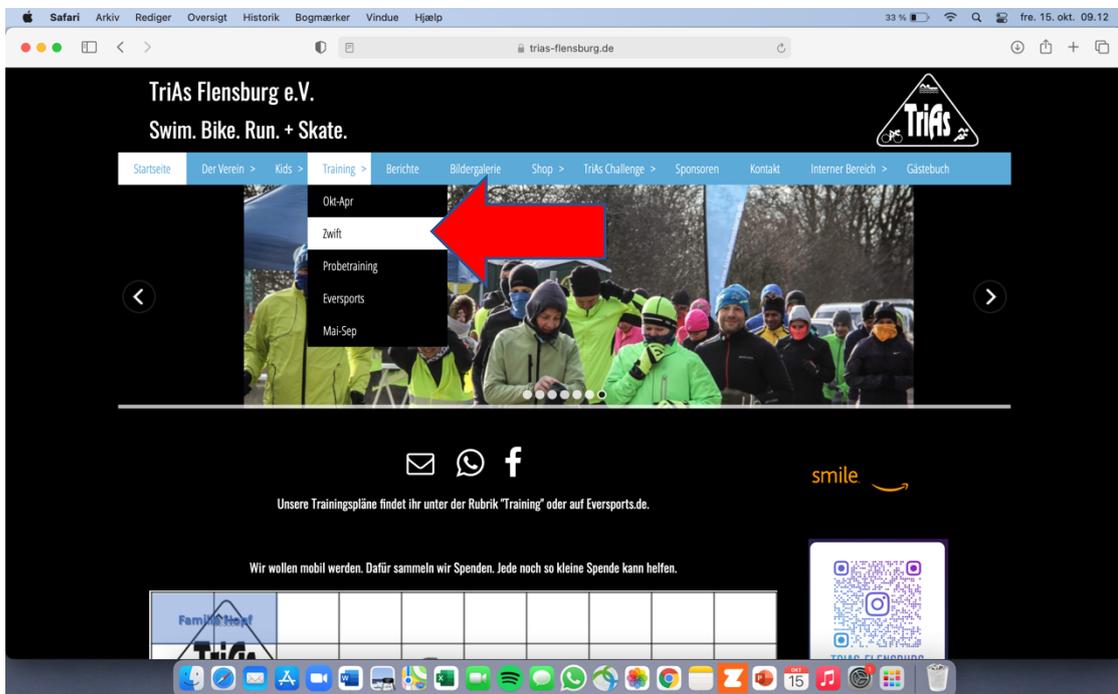
**WICHTIG:** Wenn wir gemeinsam TriAs-Training auf Zwift haben, dann musst du zunächst einem Meet-up beitreten. Wie dies funktioniert, erklären wir dir in einem anderen Dokument, welches du hier findest: <https://www.trias-flensburg.de/Training/Zwift/>

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

## Schritt 1:

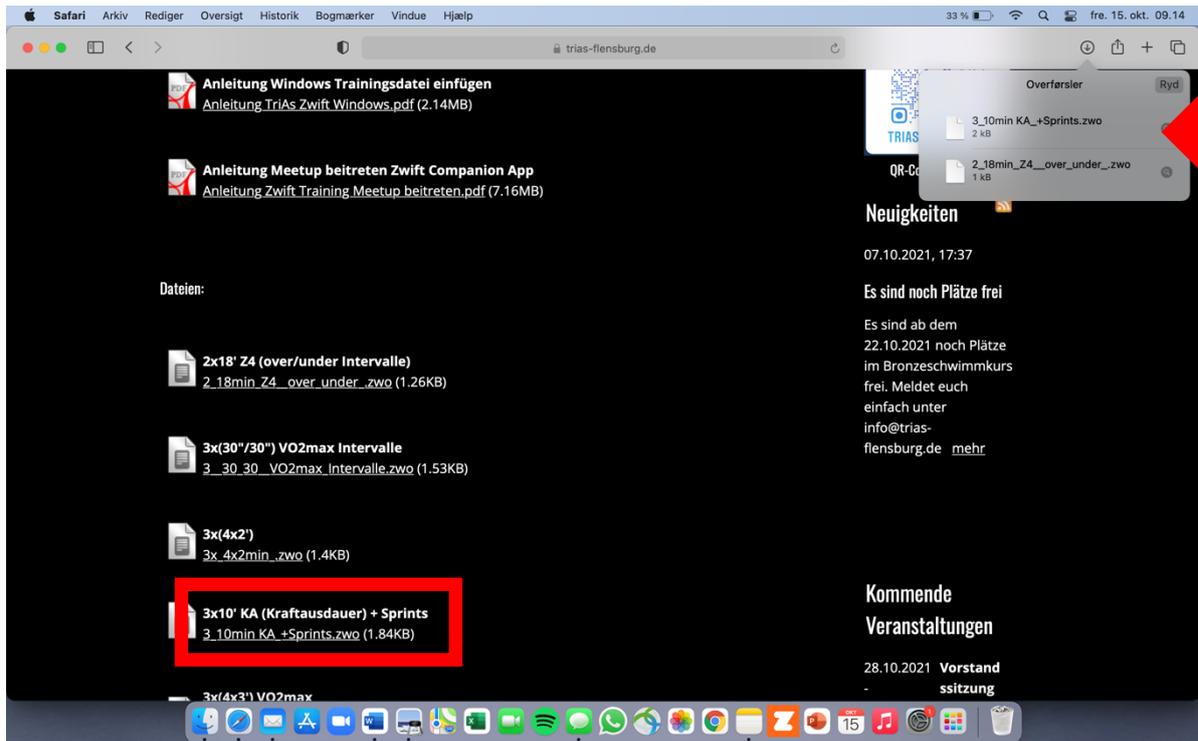
Damit du ein Trainingsprogramm ausführen kannst, musst du die passende Datei auf deinen Computer laden. Bei der Datei handelt es sich um eine .zwo Datei. Die passende Datei findest du auf unserer Homepage unter: <https://www.trias-flensburg.de/Training/Zwift/>.

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.



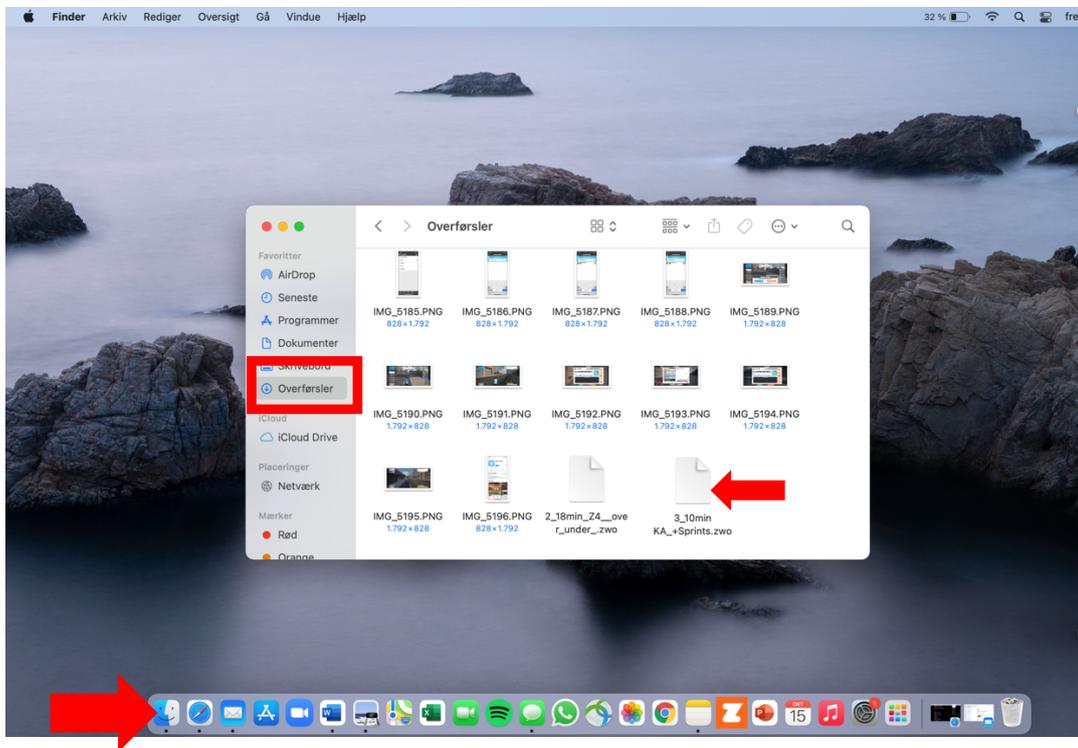
## Schritt 2:

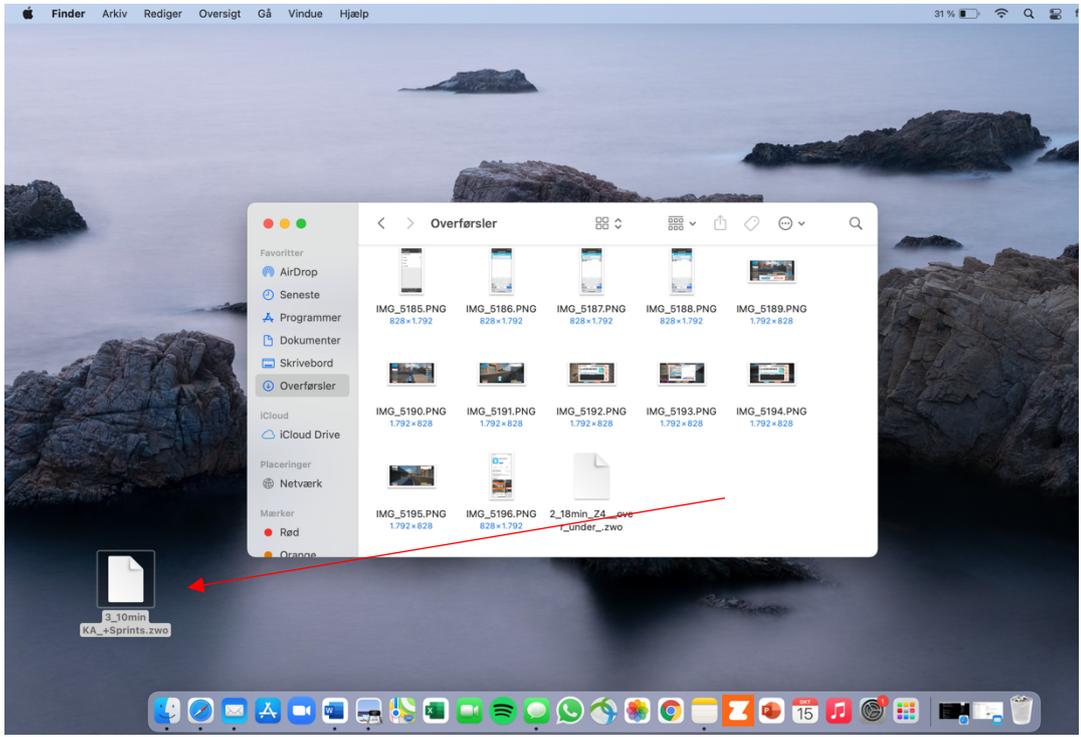
Um die Datei herunterzuladen, musst du auf die Datei (hier im Bild „3x10' KA (Kraftausdauer) + Sprints“) klicken. Der Download wird dir oben rechts angezeigt. Klicke auf das Symbol (Pfeil nach unten), um dir deine letzten Downloads anzeigen zu lassen.



### Schritt 3:

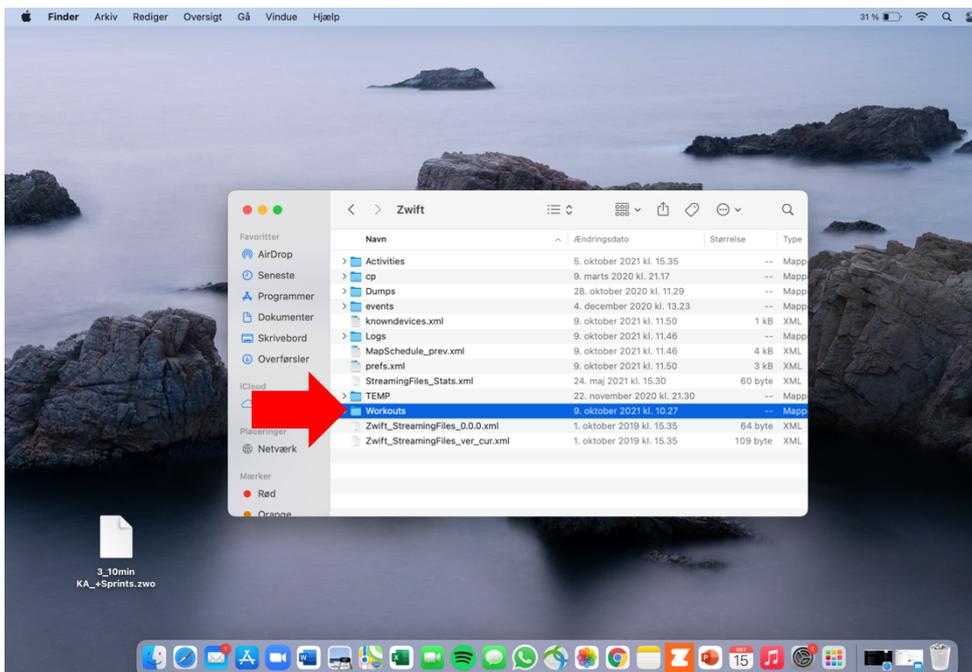
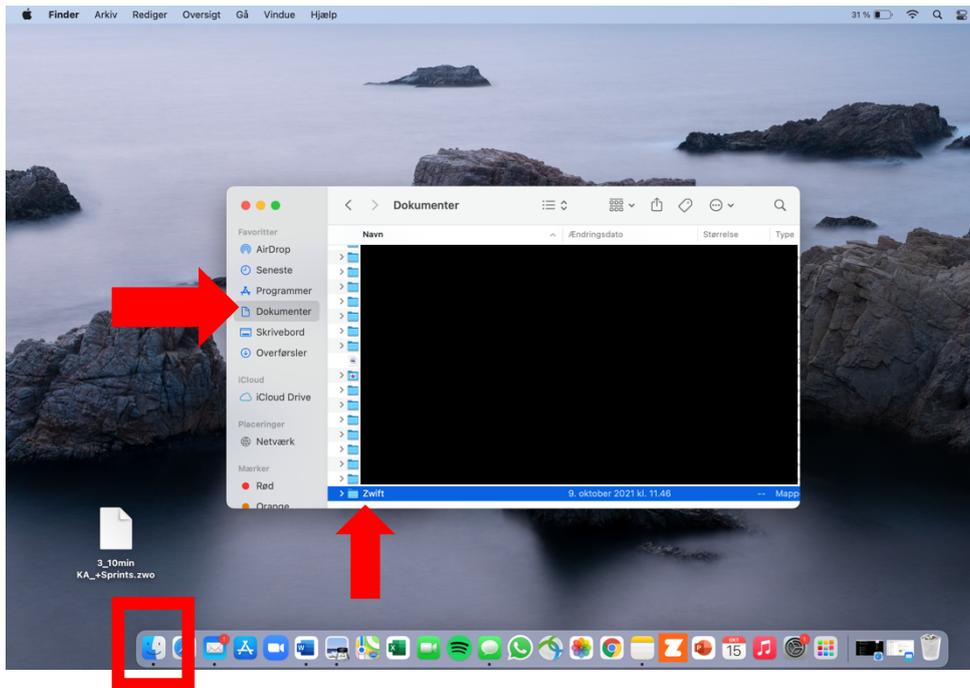
Nun müssen wir den Ordner finden, in welchem die Dateien gespeichert sind (Experten können an dieser Stelle natürlich auch mit drag-drop arbeiten und direkt den Zwiftordner finden). Ziel ist es, die heruntergeladene Datei aus Safari auf den Desktop zu ziehen, damit wir sie wiederfinden können, bevor 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.





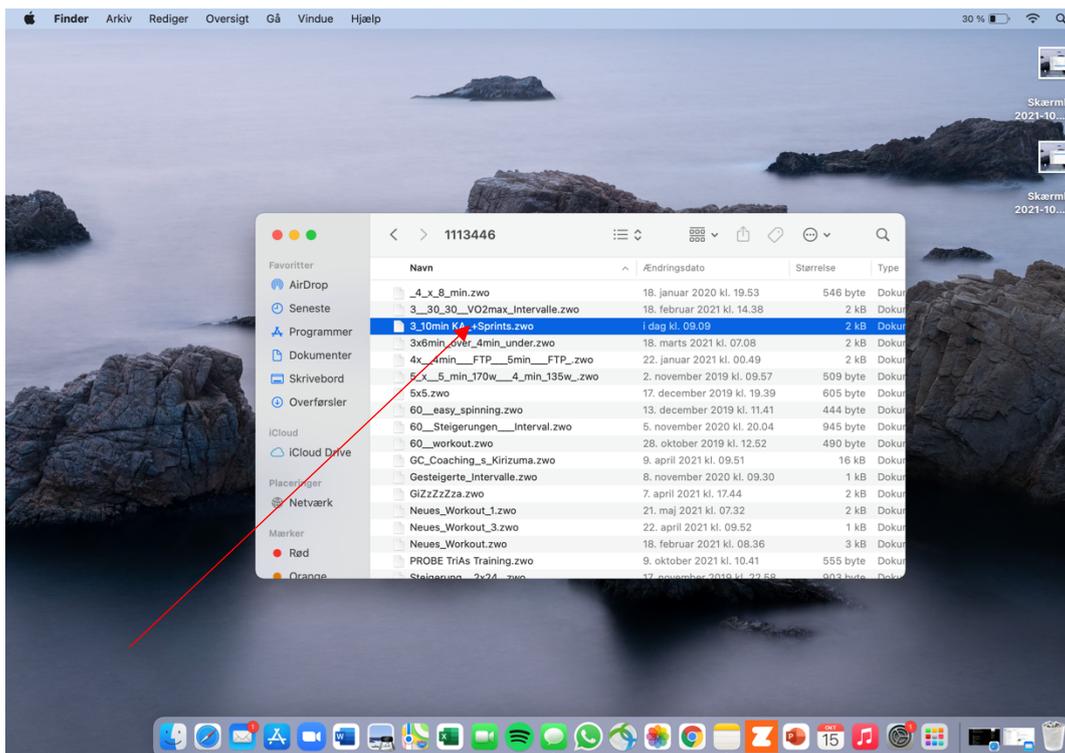
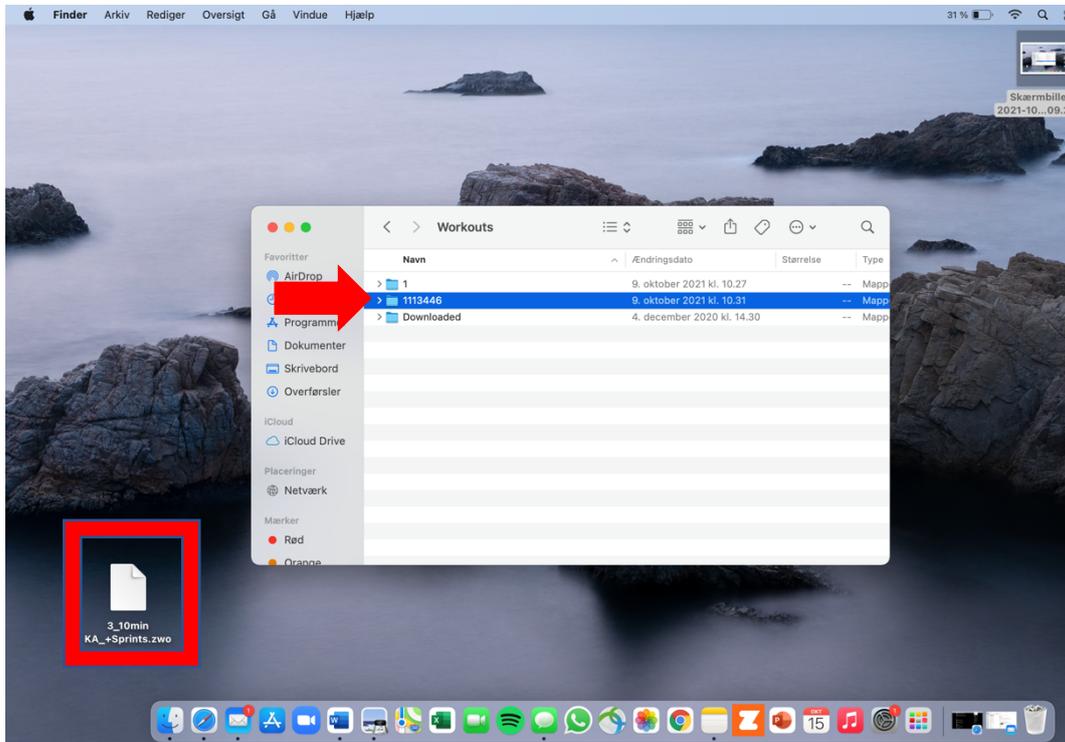
#### Schritt 4:

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“.



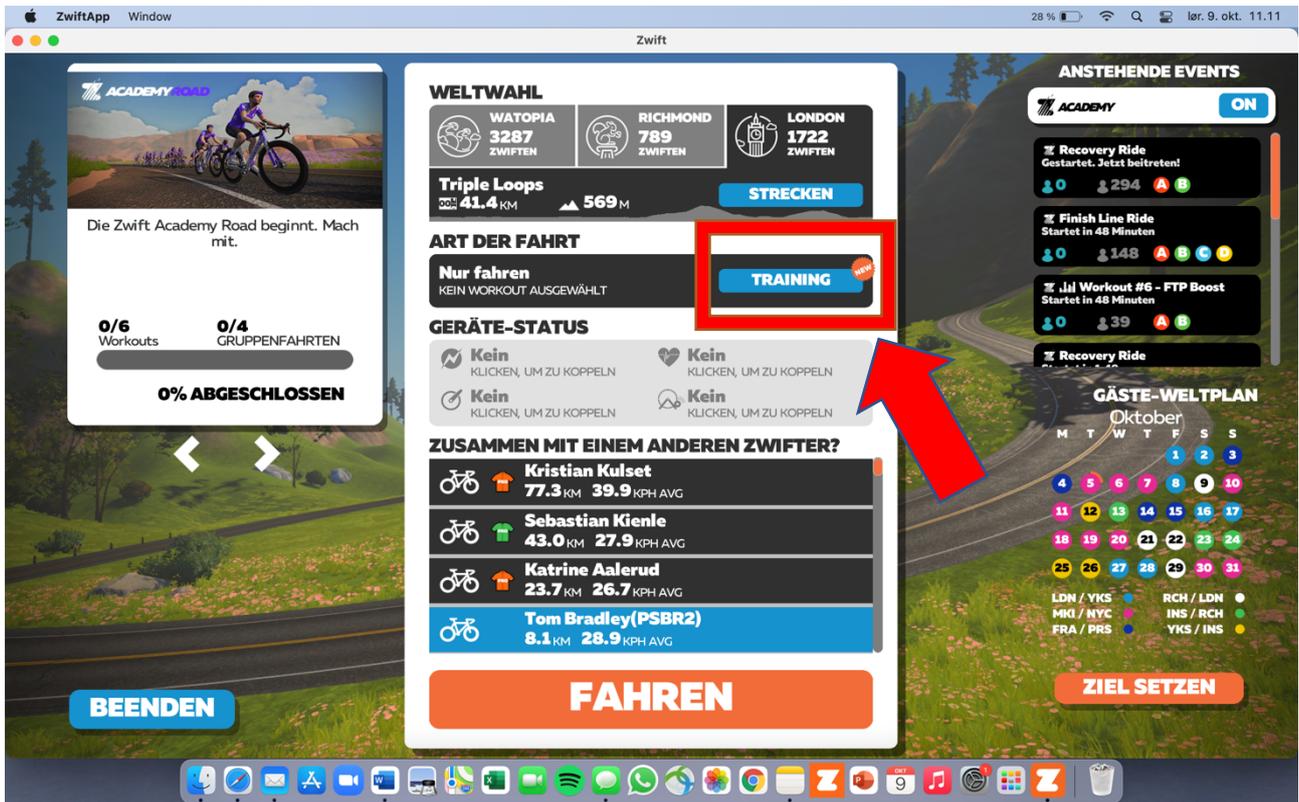
## Schritt 5:

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.



## Schritt 6:

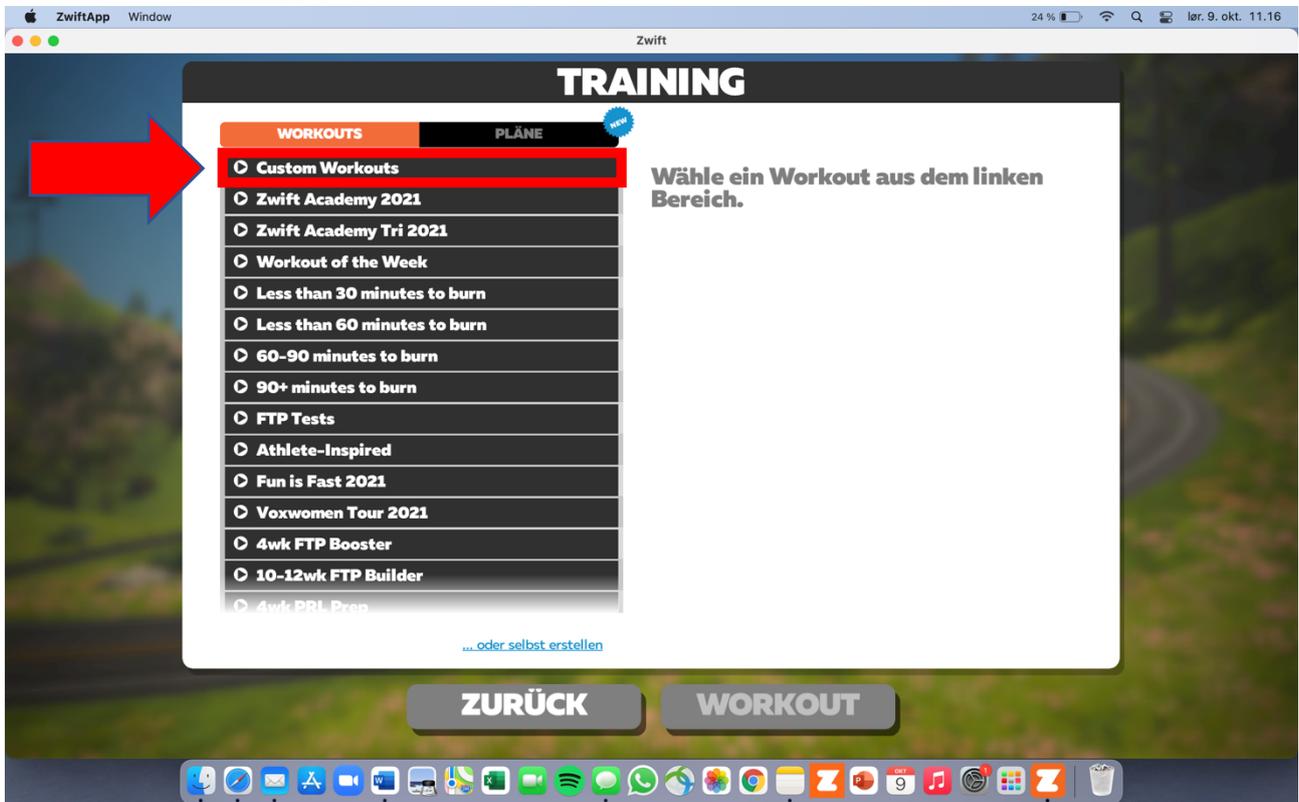
Viele von uns spielen Zwift nicht auf dem Computer, sondern auf einem Handy oder einem Tablet. Damit die Datei auch hier zu sehen ist, muss sie einmal mit dem Computer im Spiel geöffnet werden. Öffne Zwift auf deinem MacBook und wähle „TRAINING“.



**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.



**Schritt 8:**

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

Viel Spaß beim zwiften! 😊