Anleitung TriAs Zwift Training (Windows)

In dieser Anleitung erklären wir dir, wie du ein zugesendetes Zwifttraining bzw. ein Zwifttraining von einer Internetseite in deinen 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 folgenden Anleitungsschritte, wenn du einen Computer nutzt, auf welchem **Windows** installiert ist:

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 "2 x 18 Minuten Zone 4") klicken. Je nach dem, welchen Internetbrowser du verwendest, kann das Herunterladen der Datei unterschiedlich ablaufen. Hier wird die heruntergeladene Datei unten links angezeigt. Bei einigen Browsern wird das Herunterladen bspw. durch einen Symbol oben rechts angezeigt und nicht unten in der Leiste (selbiges Vorgehen gilt auch für das Herunterladen der Anleitungen).



Schritt 3:

Die Datei ist nun heruntergeladen und wir müssen sie "finden". Normalerweise wird die Datei im Ordner "Downloads" gespeichert. Klicke auf das Windowssymbol unten links auf deinem Bildschirm (alternativ wählst du die Windowstaste auf deiner Tastatur unten links). Bei alten Windowsvarianten steht unten links "Start", wonach du auf die Suchleiste klickst.

Pap	Sjakub Diz-2002		
Ξ			
	😚 3D-Viewer	r 💿	
	A		997 - 199
	Acrobat Reader DC Office	OneNote for	
	Alarm & Uhr Erkunden	soldedd	
	🥶 Amazon Prime Video for Windows		
	Ausschneiden und skizzieren	Solitaire	
	AusweisApp2 V Microsoft Store	Microsoft Edge	
	Q AusweisApp2		
~	🖴 Canon Inkjet Print Utility		
	Canon MG2900 series Benutzerre 🗡	Acrobat Reader	
Ľ	Canon Utilities 🗸	Tacx Desktop DC Movie Crea	to
23	Cortana		
~			
83	🔅 Einstellungen		
Φ	Erleichterte Bedienung		
	H 🚍 😂 🖬 🛗 🥥 🖬		∧ ∎ 🥂 ⊄× DEU 10:53 🖓



Du findest den Ordner am schnellsten, indem du einfach den Begriff "downloads" schreibst. Die Suchleiste sollte sich automatisch öffnen.

HINWEIS:

Die Datei wird hier in der Anleitung im weiteren Verlauf "PROBE TriAs Training.zwo" heißen. Dies hängt damit zusammen, dass wir die Anleitung zu unterschiedlichen Zeitpunkten und mit unterschiedlichen Dateien erstellt haben. Der Dateiname ist im Normalfall von Schritt 1 bis zum letzten Schritt der selbige.

← → ~ ↑ 🕇 > Die	eser PC → Lokaler Datenträger (C:) → Users → To	bias Jürchott > Downle	oads		ٽ ~	
	Name	Änderungsdatum	Тур	Größe		
* Schnellzugriff	V Heute (2)					
	DROPE TriAs Training Two	00 10 2021 10:42	ZW/Q-Datai	1 // P		
	ZwiftSetun (1)	09.10.2021 10:30	Anwendung	16.096 KB		
📋 Dokumente 🛛 🐓		0011012021110100	Annendung	101050110		
📰 Bilder 🛛 🖈	 Antang der woche (1) 					
Abrechnungen Trair	Zwift	04.10.2021 15:18	Dateiordner			
Forløb	V Letzte Woche (8)					
Präsentationen	Samtalesalon PP SWversion20_21	01.10.2021 09:36	Microsoft PowerP	834 KB		
Screenshots	😰 Progression og feedback	01.10.2021 09:35	Microsoft PowerP	506 KB		
	📹 Indbydelse til regionskursus i Five-a-side	01.10.2021 09:06	Microsoft Word-D	22 KB		
OneDrive	💼 Indbydelse til regionskursus i Five-a-side	01.10.2021 07:26	Microsoft Word-D	22 KB		
💻 Dieser PC	Dokumentation atletik ark del2	01.10.2021 07:23	Microsoft Word-D	17 KB		
🗊 3D-Objekte	Dokumentation atletik ark del 1	01.10.2021 07:23	Microsoft Word-D	17 KB		
E Bilder	💼 Dokumentation Atletik Johanna	01.10.2021 07:19	Microsoft Word 9	35 KB		
Desktop	DHL-Paketmarke_YKR2YCRQ4TBD_1_Mar	29.09.2021 18:49	Adobe Acrobat D	34 KB		
Dokumente	V Letzten Monat (15)					
- Downloads	Atletik skema	21.09.2021 15:18	Microsoft Word-D	18 KB		
Musik	💼 menk idræt	21.09.2021 15:17	Microsoft Word-D	17 KB		
	3912	21.09.2021 15:15	JPG-Datei	382 KB		
Videos	IMG-5342	16.09.2021 10:48	JPG-Datei	1.989 KB		
Lokaler Datenträger	🕼 Spørgsmål til undervisningsevaluering (3)	16.09.2021 08:58	Microsoft Word-D	22 KB		
💣 Netzwerk	OneDrive_1_15.9.2021	15.09.2021 07:19	WinRAR-ZIP-Archiv	26.364 KB		
	FD2122 Program og litteratur til kandidat	15.09.2021 07:18	Microsoft Word-D	90 KB		
	Spørgsmål til undervisningsevaluering (2)	15.09.2021 07:15	Microsoft Word-D	21 KB		
	20210907_Hinweise zu Sportkursen und A	09.09.2021 15:12	Adobe Acrobat D	171 KB		
	TFF 20212022_20210906_T0	06.09.2021 12:37	Adobe Acrobat D	41 KB		
	TFF 20212022_20210903_TJ	04.09.2021 15:25	Adobe Acrobat D	40 KB		

Wenn du den Ordner "Downloads" geöffnet hast, sollte oben die Trainingsdatei angezeigt werden. Diese Datei müssen wir nun noch in den "richtigen" Ordner verschieben, damit Zwift die Datei im Spiel erkennen kann.

Schritt 4:

Klicke mit Rechtsklick auf die Datei und danach auf "kopieren".



Schritt 5:

Die Datei ist nun kopiert. Sie muss jetzt in den Zwiftordner eingefügt werden. Dazu finden wir als nächstes den Zwiftordner. Klicke dazu am oberen Bildschirmrand auf "Lokaler Datenträger

(C)". I I I Downloads Datei Start Freiget	s ben Ansicht				- 0	× ~ (]
← → ~ ↑ ↓ > Di	eser PC > Lokaler Datenträger (C:) > Users > To	obias Jürchott → Downl	loads →		✓ Č	Jrc
1 Colore Harris (11)	Name	Änderungsdatum	Тур	Größe		^
Schnelizugriff	V Heute (2)					- 1
Uownloads 🖈	PROBE TriAs Training zwo	09.10.2021 10:43	ZWO-Datei	1 KB		
Uesktop 🖈	Z ZwiftSetup (1)	09.10.2021 10:30	Anwendung	16.096 KB		
📋 Dokumente 🛛 🖈	Anfong der Worke (1)					
📰 Bilder 🛛 🖈	 Aniang der Woche (1) 					
📙 Abrechnungen Trair	Zwift	04.10.2021 15:18	Dateiordner			
Forløb	V Letzte Woche (8)					
Präsentationen	😰 Samtalesalon PP SWversion20_21	01.10.2021 09:36	Microsoft PowerP	834 KB		
Screenshots	😰 Progression og feedback	01.10.2021 09:35	Microsoft PowerP	506 KB		
	💼 Indbydelse til regionskursus i Five-a-side	01.10.2021 09:06	Microsoft Word-D	22 KB		
OneDrive	Indbydelse til regionskursus i Five-a-side	01.10.2021 07:26	Microsoft Word-D	22 KB		
💻 Dieser PC	Dokumentation atletik ark del2	01.10.2021 07:23	Microsoft Word-D	17 KB		
3D-Objekte	Dokumentation atletik ark del 1	01.10.2021 07:23	Microsoft Word-D	17 KB		
Bilder	📷 Dokumentation Atletik Johanna	01.10.2021 07:19	Microsoft Word 9	35 KB		
Deskton	DHL-Paketmarke_YKR2YCRQ4TBD_1_Mar	29.09.2021 18:49	Adobe Acrobat D	34 KB		
Delemente	V Letzten Monat (15)					
Dokumente	Atletik skema	21.09.2021 15:18	Microsoft Word-D	18 KB		
Downloads	menk idræt	21.09.2021 15:17	Microsoft Word-D	17 KB		
Musik	3912	21.09.2021 15:15	JPG-Datei	382 KB		
Videos	IMG-5342	16.09.2021 10:48	JPG-Datei	1.989 KB		
🏪 Lokaler Datenträger	📳 Spørgsmål til undervisningsevaluering (3)	16.09.2021 08:58	Microsoft Word-D	22 KB		
Antzwerk	MoneDrive_1_15.9.2021	15.09.2021 07:19	WinRAR-ZIP-Archiv	26.364 KB		
	💼 FD2122 Program og litteratur til kandidat	15.09.2021 07:18	Microsoft Word-D	90 KB		
	📹 Spørgsmål til undervisningsevaluering (2)	15.09.2021 07:15	Microsoft Word-D	21 KB		
	20210907_Hinweise zu Sportkursen und A	09.09.2021 15:12	Adobe Acrobat D	171 KB		
	TFF 20212022_20210906_TJ	06.09.2021 12:37	Adobe Acrobat D	41 KB		
	TFF 20212022_20210903_TJ	04.09.2021 15:25	Adobe Acrobat D	40 KB	_	~
2.158 Elemente 1 Elemer	nt ausgewählt (568 Bytes)					
📲 🛱 🔚	🗟 🗄 🛗 💿 💀				へ ា / d× DEU 11:06 09.10.2021	2

						v 0 /	> Lokaler Da	tenträ
	Name	Änderungsdatum	Тур	Größe				
chnellzugriff	android	06.11.2018 20:05	Dateiordner					
Downloads 🖈	Benutzer	09.09.2020 11:55	Dateiordner					
Desktop 📌	Drivers	20.01.2015 08:56	Dateiordner					
Dokumente 🖈	ESD .	13.08.2018 19:17	Dateiordner					
Bilder 🖈	Intel	20.01.2015 08:09	Dateiordner					
Abrechnungen Trair	PerfLogs	07.12.2019 10:14	Dateiordner					
Forløb	Programme	23.01.2021 09:26	Dateiordner					
Präsentationen	Programme (x86)	05.11.2020 19:56	Dateiordner					
Screenshots	Pythor	31.12.2018 15:33	Dateiordner					
3D-Objekte Bilder Desktop Dokumente Downloads Musik Videos								
Jetzwerk								

Klicke als nächstes auf den Ordner "Programme "x86". Dieser Ordner kann eine andere Nummer enthalten. Er sollte aber in der Regel unter dem Ordner "Programme" zu finden sein.

□ □ □ □ □ □ Datei Start Freigeb	en Ansicht	(20)							- 6	> X I	?
← → * ↑ → Die	Name	Änderungsdatum	Typ	Größe			~ 0		Program	nme (x80)	^
🖈 Schnellzugriff	Missesseft Analysis Canvisas	20.01.2015.00.05	Dataiondoor	0105C							
🖊 Downloads 🛛 🖈	Microsoft Office	20.01.2015.09:05	Dateiordner								
🔜 Desktop 🛛 🖈	Microsoft Silverlight	24.01.2019 18:39	Dateiordner								
🗐 Dokumente 🚿	Microsoft SOL Server	20.01.2015 09:06	Dateiordner								
Nilder 🖈	Microsoft SQL Server Compact Edition	23.01.2019 14:52	Dateiordner								
Abrachpungan Trair	Microsoft.NET	09.09.2020 12:54	Dateiordner								
Abrechnungen han	Mozilla Firefox	10.07.2020 22:11	Dateiordner								
Foriøb	Mozilla Maintenance Service	10.07.2020 22:11	Dateiordner								
Präsentationen	MSBuild	09.09.2020 12:29	Dateiordner								
Screenshots	PDF24	21.05.2018 20:06	Dateiordner								
OneDrive	predm	20.01.2015 22:54	Dateiordner								
_	Realtek	20.01.2015 07:38	Dateiordner								
Dieser PC	Reference Assemblies	09.09.2020 12:29	Dateiordner								
🧊 3D-Objekte	🚯 Skype	06.03.2016 09:23	Dateiordner								
📰 Bilder		27.09.2021 17:33	Dateiordner								
E Desktop		10.07.2020 22:02	Dateiordner								
Dokumente		23.08.2017 13:29	Dateiordner								
Downloads		21.06.2015 13:47	Dateiordner								
Murik	Windows Defender	15.12.2020 11:54	Dateiordner								
	Windows Live	23.01.2019 14:52	Dateiordner								
Videos	Windows Mail	26.07.2021 12:59	Dateiordner								
Lokaler Datenträger	Windows Media Player	18.01.2021 20:45	Dateiordner								
🔿 Netzwerk	Windows Multimedia Platform	07.12.2019 15:54	Dateiordner								
-	Windows NT	07.12.2019 15:51	Dateiordner								
	Windows Photo Viewer	18.01.2021 20:45	Dateiordner								
N.	Windows Portable Devices	07.12.2019 15:54	Dateiordner								
	WindowsPowerShell	07.12.2019 10:31	Dateiordner								
	Zwitt	09.10.2021 10:36	Dateiordner								Y
47 Elemente 1 Elemer au	usgewählt									Bee 6	2
🖷 🛱 🔚 (🖻 🗄 🛗 💽					^		¢× DEU	11:10 09.10.20	21	

Öffne den Ordner mit dem Namen "Zwift" (hier ganz unten).

› · ↑ 📙 > Dieser	r PC → Lokaler Datenträger (C:) → Programn	ne (x86) > Zwift >			ٽ ~	
	Name	Änderungsdatum	Тур	Größe		
chnellzugriff	accets	09.10.2021 10:33	Dateiordner			
	data	09.10.2021 10:36	Dateiordner			
/	Windows ANT Dangle Drives	09.10.2021 10:31	Datelordner			
Dokumente	ANT DLL Größe: 2 51 GB		Anwendungserwe	240 KB		
Bilder 🖈	ao debuc Ordner: Audio, bikes, configs, Er	nvironment, Fonts, FX, Hu	mans and okument	1 KB		
Abrechnungen Trair	Dateien: 2dTree.tgax, 747Windov	w_DM.ztx, arrow.ztx, 30.08.2021 22:20	CAB-Datei	95 KB		
Forlah	APR2007 xinput x86	21.11.2014 12:52	CAB-Datei	53 KB		
P	bink2w64.dll	30.08.2021 22:21	Anwendungserwe	383 KB		
Prasentationen	BleWin10Lib.dll	18.09.2021 00:29	Anwendungserwe	222 KB		
Screenshots	CloseLauncher	09.02.2021 14:25	Anwendung	9 KB		
neDrive	Device0	01.09.2019 12:03	Textdokument	19.036 KB		
	DSETUP.dll	23.11.2015 19:54	Anwendungserwe	94 KB		
lieser PC	dsetup32.dll	23.11.2015 19:54	Anwendungserwe	1.530 KB		
3D-Objekte	A DXSETUP	23.11.2015 19:54	Anwendung	506 KB		
Bilder	dxupdate	21.11.2014 12:52	CAB-Datei	95 KB		
Desktop	Feb2010_X3DAudio_x64	30.08.2021 23:47	CAB-Datei	54 KB		
Dokumente	Feb2010_X3DAudio_x86	21.11.2014 12:52	CAB-Datei	21 KB		
Downloads	Jun2010_XAudio_x64	30.08.2021 23:48	CAB-Datei	271 KB		
Musik	Jun2010_XAudio_x86	21.11.2014 12:52	CAB-Datei	272 KB		
IVIUSIK	Launcher_ver_cur	24.06.2015 19:38	XML-Dokument	1 KB		
Videos	Patcher.dll	11.02.2021 13:03	Anwendungserwe	1.856 KB		
Lokaler Datenträger	PresentationCore.dll	09.02.2021 14:25	Anwendungserwe	1.386 KB		
letzwerk	PresentationFramework.dll	09.02.2021 14:25	Anwendungserwe	2.164 KB		
	unins000.dat	09.10.2021 10:31	DAT-Datei	6 KB		
	unins000	09.10.2021 10:30	Anwendung	730 KB		
	闄 VC_redist.x64	09.02.2021 14:25	Anwendung	14.500 KB		
	🖹 Zwift_1.0.81847_80d85896_manifest	09.10.2021 10:31	XML-Dokument	2.709 KB		
	Zwift ver cur	09.10.2021 10:31	XML-Dokument	1 KB		

Klicke als nächstes auf den Ordner mit dem Namen "data".

_ 🕑 🔜 ∓ data								-	٥	×
$\leftarrow \rightarrow \checkmark \uparrow \square \rightarrow D$	ieser PC → Lokaler D	atenträger (C:) → Programme (x86) > Zwift > data >			~	Ö	,⊃ "dat	a" durch	1suchen
	Name	^	Änderungsdatum	Тур	Größe					^
Schnellzugriff	Audio		09.10.2021 10:33	Dateiordner						
👆 Downloads 🛛 🖈	bikes		09.10.2021 10:33	Dateiordner						
🔜 Desktop 🛛 🖈	configs		09.10.2021 10:33	Dateiordner						
😫 Dokumente 🛛 🖈	Environment		09.10.2021 10:36	Dateiordner						
📰 Bilder 🛛 🖈	Fonts		09.10.2021 10:36	Dateiordner						
Abrechnungen Trai	FX		09.10.2021 10:36	Dateiordner						
Forløb	Humans		09.10.2021 10:36	Dateiordner						
Präsentationen	Localization		09.10.2021 10:36	Dateiordner						
- Freedoment	Misc		09.10.2021 10:36	Dateiordner						
Screenshots	Pickups		09.10.2021 10:36	Dateiordner						
OneDrive	Static		09.10.2021 10:36	Dateiordner						
Discus DC	🔜 UI		09.10.2021 10:36	Dateiordner						
Dieser PC	Video		09.10.2021 10:36	Dateiordner						
	Workouts		09.10.2021 10:36	Dateiordner						
	Worlds	Erstelldatum: 09.10.2021.10:36	09.10.2021 10:36	Dateiordner						
📃 Desktop	2dTree.tgax	Größe: 1,82 KB	23.04.2015 01:44	TGAX-Datei	342 KB					
🔮 Dokumente	747Window_	Dateien: workouts.categories	18.06.2020 07:18	ZTX-Datei	33 KB					
🖶 Downloads	arrow.ztx		10.05.2021 18:50	ZTX-Datei	2 KB					
b Musik	ATOC_Arch_N	IMGM.tgax	02.06.2015 03:40	TGAX-Datei	6 KB					
Videos	ATOCDecalNr	nl.tgax	21.05.2015 06:17	TGAX-Datei	342 KB					
I Labeles Detector	Bark_DM.tgax		21.08.2016 07:37	TGAX-Datei	171 KB					
Localer Datentrager	Bark_NM.tgax		21.08.2016 07:37	TGAX-Datei	342 KB					
💣 Netzwerk	BirdsOfParadi	se_Diffuse.tgax	02.12.2014 06:44	TGAX-Datei	342 KB					
	BirdsOfParadi	ise_Flower_Diffuse.tgax	21.08.2016 07:37	TGAX-Datei	22 KB					
	BirdsOfParadi	se_Nml.tgax	21.08.2016 07:37	TGAX-Datei	86 KB					
	blimp.ztx		03.02.2020 19:59	ZTX-Datei	8 KB					
	BlinkBW.ztx		15.04.2019 19:13	ZTX-Datei	1 KB					
	bloodred.tgax		18.06.2014 21:54	TGAX-Datei	22 KB					¥
268 Elemente 1 Element	t ausgewählt									
🖷 🛱 🔒	8	i 🧿 🔃				^ C	<i>(</i> /, ⊄×	DEU 09.	1:10 10.2021	\Box

In dem Ordner "data" findest du einen weiteren Ordner mit dem Namen "Workouts". Wir sind nun fast am Ziel…

☐ 🖸 📑 🗧 Workouts Datei Start Freigeb	en Ansicht							- 0 × ~ ?
\leftarrow \rightarrow \checkmark \uparrow \square \Rightarrow Die	eser PC > Lokaler Datent	träger (C:) > I	Programme (x86) > Zwift > data >	Workouts			5 V	. P "Workouts" durch
🖈 Schnellzugriff	Name	^	Änderungsdatum	Тур	Größe			
🕹 Downloads 🚿	workouts.categori	ies	10.08.2021 00:19	CATEGORIES-Datei	2 KB			
Desktop 🖈								
🔮 Dokumente 🖈								
📰 Bilder 🛛 🖈								
Abrechnungen Trair								
Forløb		Ans	sicht	~				
Präsentationen		Sor	tieren nach	~				
Screenshots		Akt	tualisieren					
OneDrive		Orc	dner anpassen					
💻 Dieser PC		Ein	fügen					
🧊 3D-Objekte		Ver	knüpfung einfügen					
📰 Bilder		Um	benennen rückgängig machen	Strg+Z				
E Desktop		Zug	griff gewähren auf	>				
🔮 Dokumente		Ne		<u> </u>				
👆 Downloads								
👌 Musik		EIG	enschaften					
Videos								
🏪 Lokaler Datenträger								
i Netzwerk								
1 Element								
- 8. <u>-</u>	o = =	6						DEU 11:14
		<u> </u>						09.10.2021

Klicke Rechtsklick und dann auf "Einfügen". Möglicherweise möchte dein Computer von dir die Administratorenrechte bestätigt bekommen. Sollte dies der Fall sein, klickst du auf "Fortsetzen". Die Trainings-Datei aus der Mail sollte nun im Ordner zu sehen sein.



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 Computer.



Als nächstes wirst du aufgefordert, deine Geräte zu koppeln. Diesen Schritt kannst du zunächst überspringen (außer, wenn du direkt mit deinem Computer losradeln möchtest...).



Klicke als nächstes auf den blauen Knopf "Training".

Klicke als nächstes "Custom Workouts". Es öffnen sich alle selbst erstellten Workouts, die du jemals eingefügt hast. Am Anfang ist dieser Ordner leer.

Zwift			– 🗆 X
	TRA	INING	
workouts	PLÄNE		
©1:30 Gesteigerte Intervalle ©1:00		Wähle ein Workout aus dem linken Bereich.	15
GiZzZzZza @1:00			e 150
Hygge @1:15	ditte		States of the
Hygge ©1:15	dillin		all the
LOX @1:05		4	
Q1:10	alili a j		
01:00			
01:00			Sec. 1
0.33 Z4 Intervalle			A CONTRACTOR
61:08	dillin		A REAL PROPERTY.
	oder selbst erstellen		Sec. 1
and the second se			
and the second second second second	ZURUCK	WORKOUT	
📲 🛱 👼 🗟 🖥 🛗 🍳 🖪 🚺			× 🕼 🦟 ⊄× DEU 11:25 💭

Wähle die richtige Datei aus. Für diese Anleitung unsere Probedatei: "PROBE – TriAs Training". Die Datei hier sollte den Namen haben, der auch in deiner Mail ganz am Anfang angezeigt wurde und variiert selbstverständlich von Training zu Training – je nach dem, was wir trainieren.



Nachdem du das Training angeklickt hast, wird dir eine erste Übersicht auf der rechten Seite angezeigt. Klicke nun auf den orangen Knopf "Workout" (unten).



Du gelangst automatisch auf den Startbildschirm in Zwift. Klicke nun auf "Fahren" (unten). Das Spiel startet und das Workout wird dir links oben angezeigt.



Du könntest das Workout nun hier auf deinem Computer fahren. Da du es nun einmal geöffnet hast, kannst du es aber auch auf jedem anderen Gerät öffnen. Startest du nun bspw. Zwift auf deinem iPad, wird auch hier das Workout unter "Custom Workouts" angezeigt.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Training!