

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.

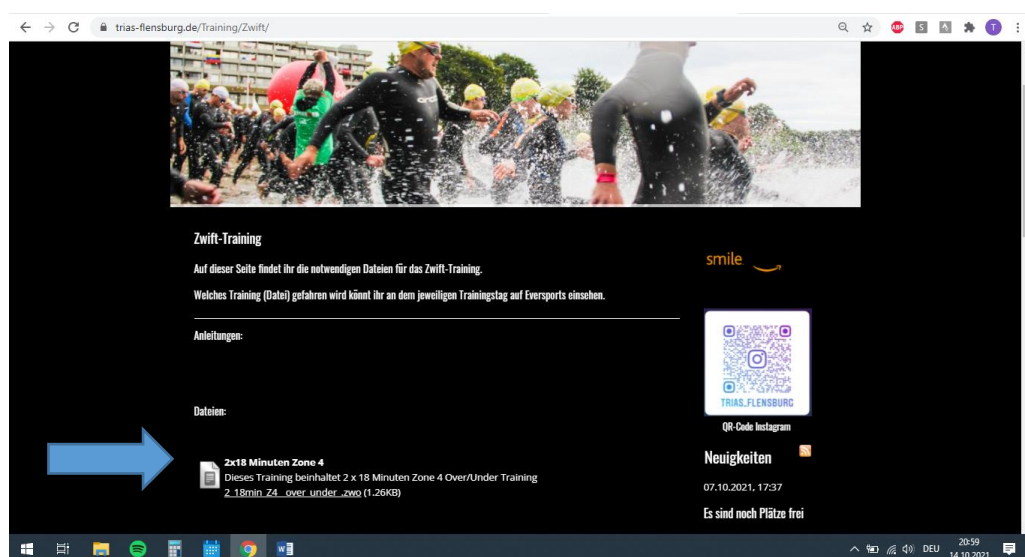
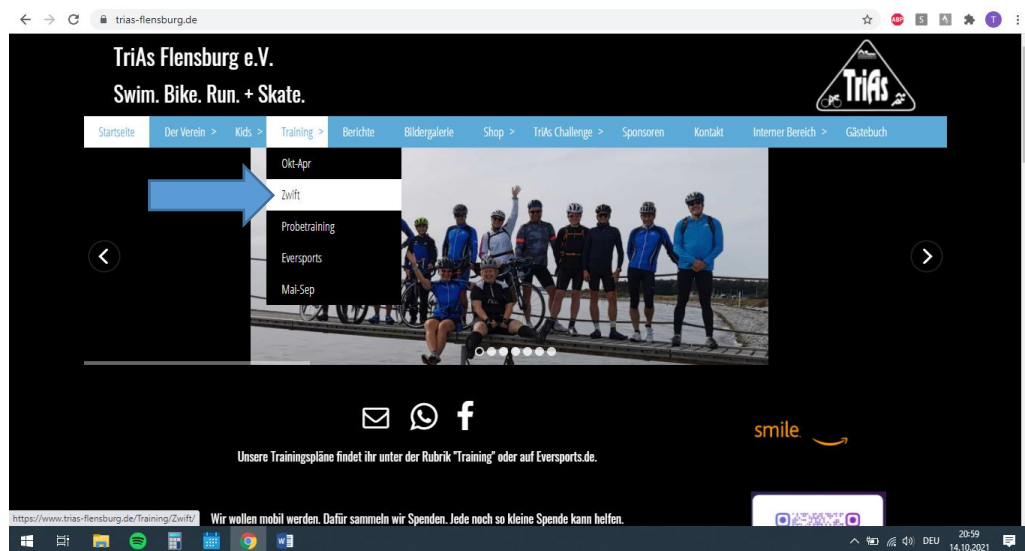
WICHTIG: Wenn wir gemeinsam TriAs-Training auf Zwift haben, dann musst du zunächst einem Meet-up beitreten. Wie dies funktioniert, erklären wir dir in einem anderen Dokument, welches du hier findest: <https://www.trias-flensburg.de/Training/Zwift/>

Befolge die folgenden Anleitungsschritte, wenn du einen Computer nutzt, auf welchem **Windows** installiert ist:

Schritt 1:

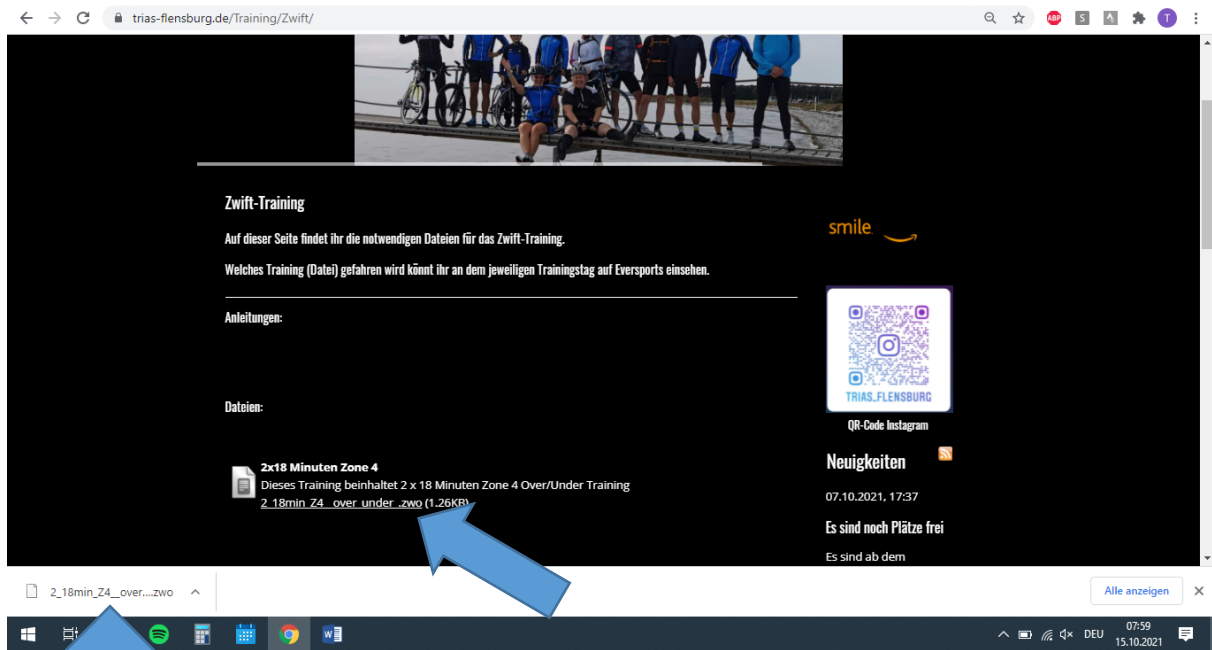
Damit du ein Trainingsprogramm ausführen kannst, musst du die passende Datei auf deinen Computer laden. Bei der Datei handelt es sich um eine .zwo Datei. Die passende Datei findest du auf unserer Homepage unter: <https://www.trias-flensburg.de/Training/Zwift/>.

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.



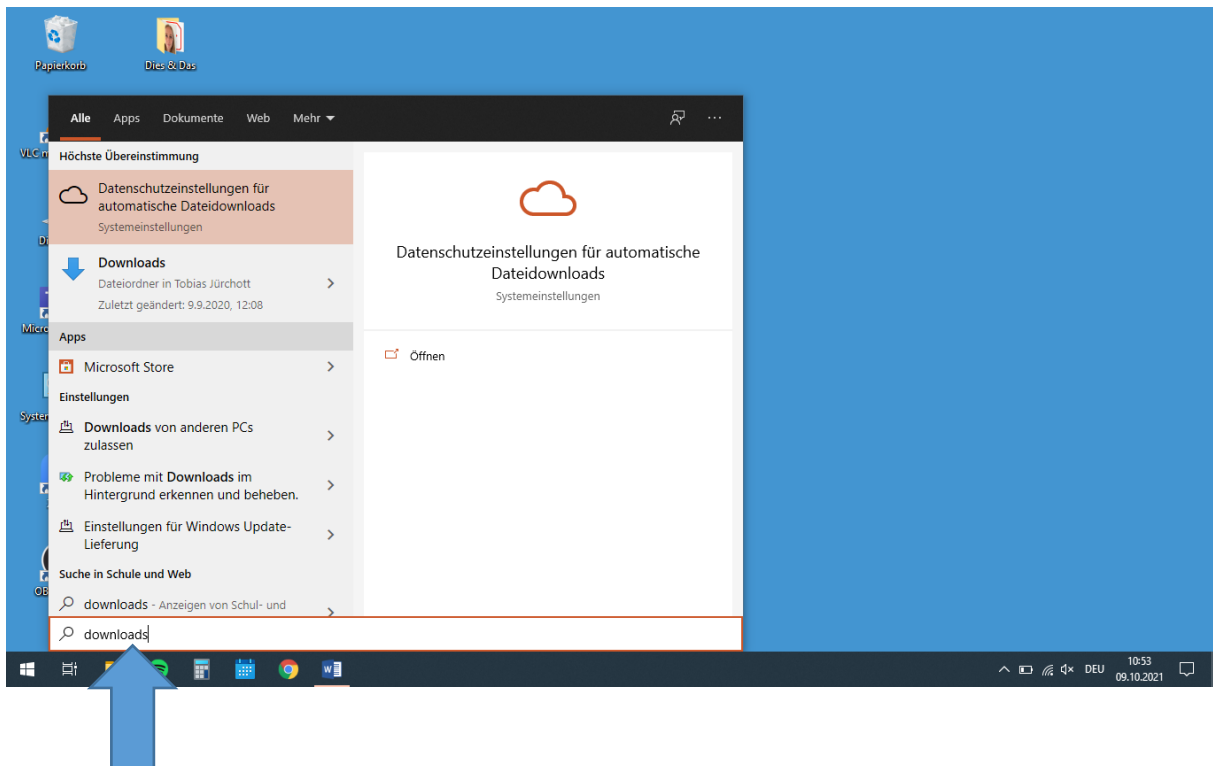
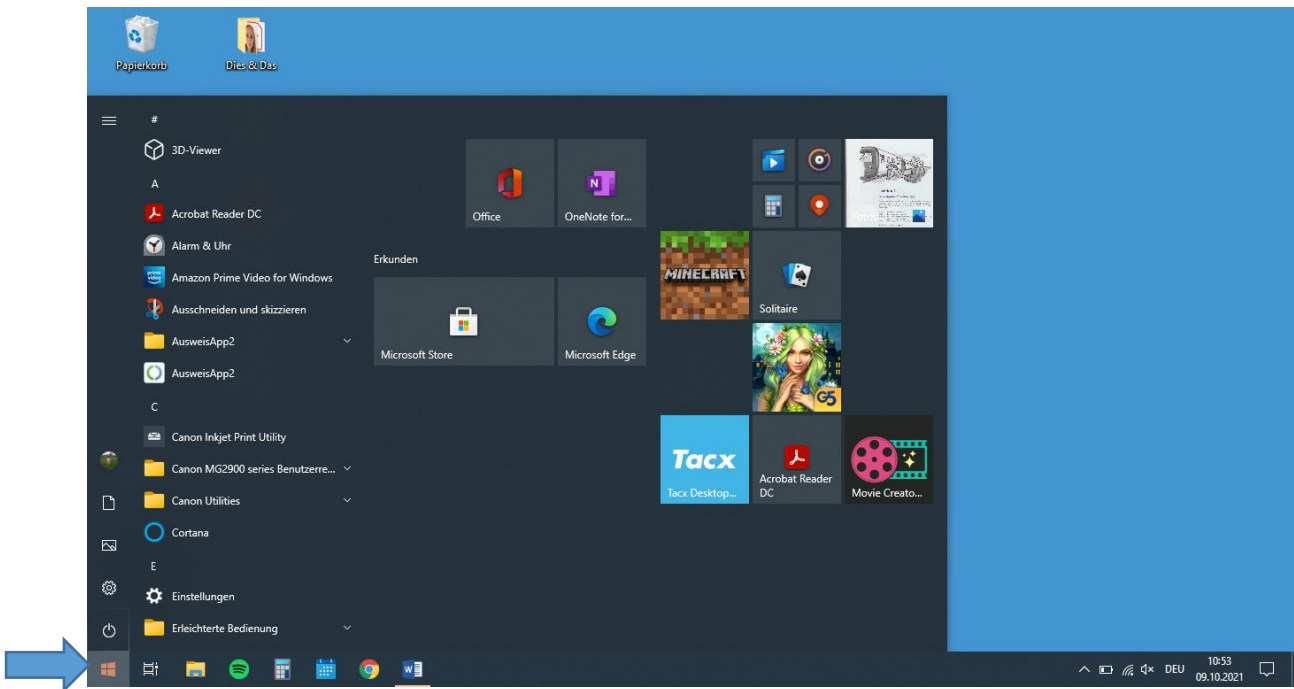
Schritt 2:

Um die Datei herunterzuladen, musst du auf die Datei (hier im Bild „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:

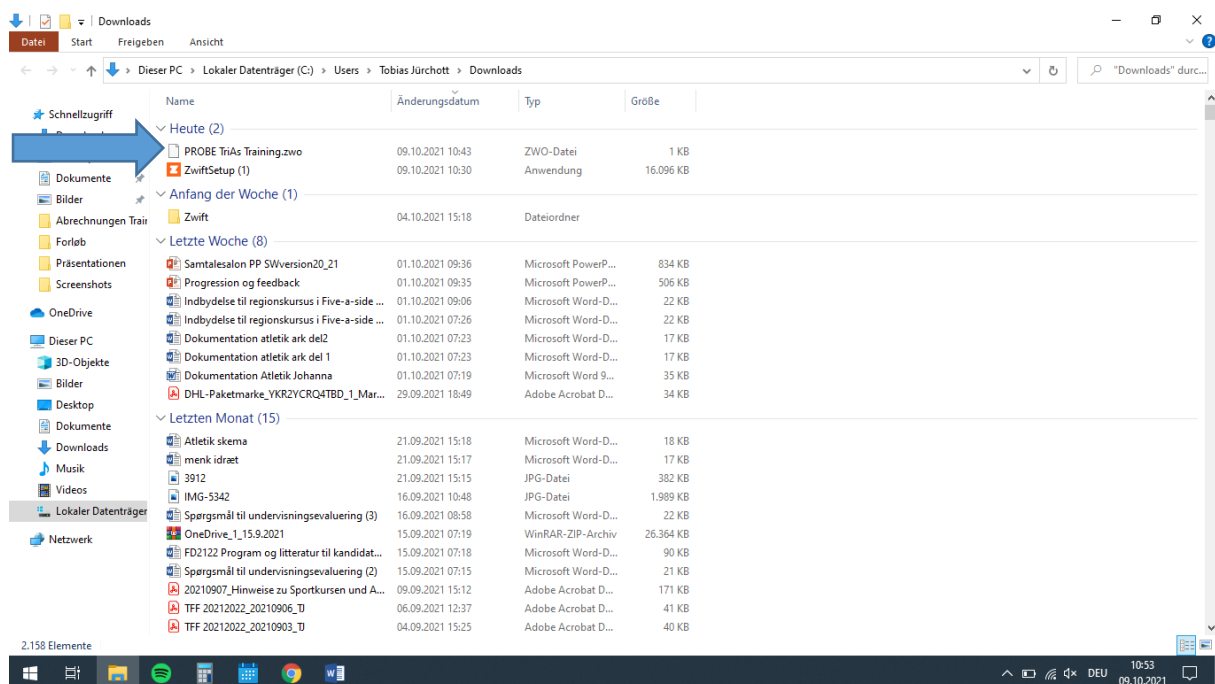
Die Datei ist nun heruntergeladen und wir müssen sie „finden“. Normalerweise wird die Datei im Ordner „Downloads“ gespeichert. Klicke auf das Windowssymbol unten links auf deinem Bildschirm (alternativ wählst du die Windowstaste auf deiner Tastatur unten links). Bei alten Windowsvarianten steht unten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



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

HINWEIS:

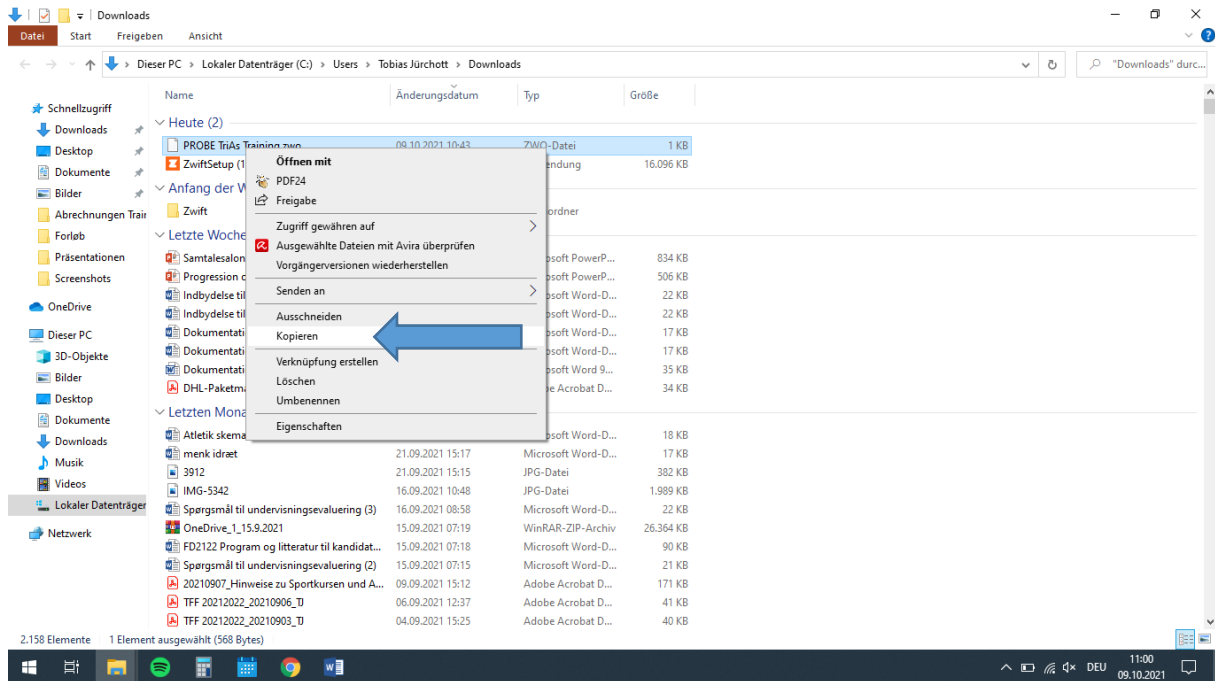
Die Datei wird hier in der Anleitung im weiteren Verlauf „PROBE TriAs Training.zwo“ heißen. Dies hängt damit zusammen, dass wir die Anleitung zu unterschiedlichen Zeitpunkten und mit unterschiedlichen Dateien erstellt haben. Der Dateiname ist im Normalfall von Schritt 1 bis zum letzten Schritt der selbige.



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.

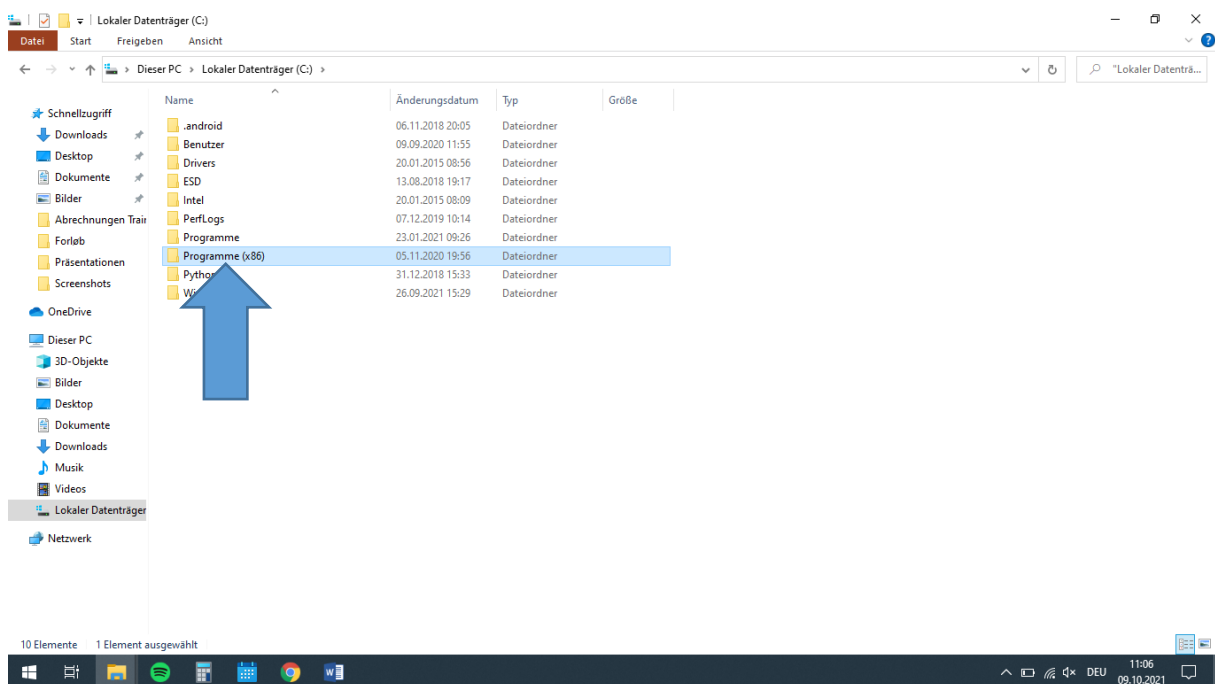
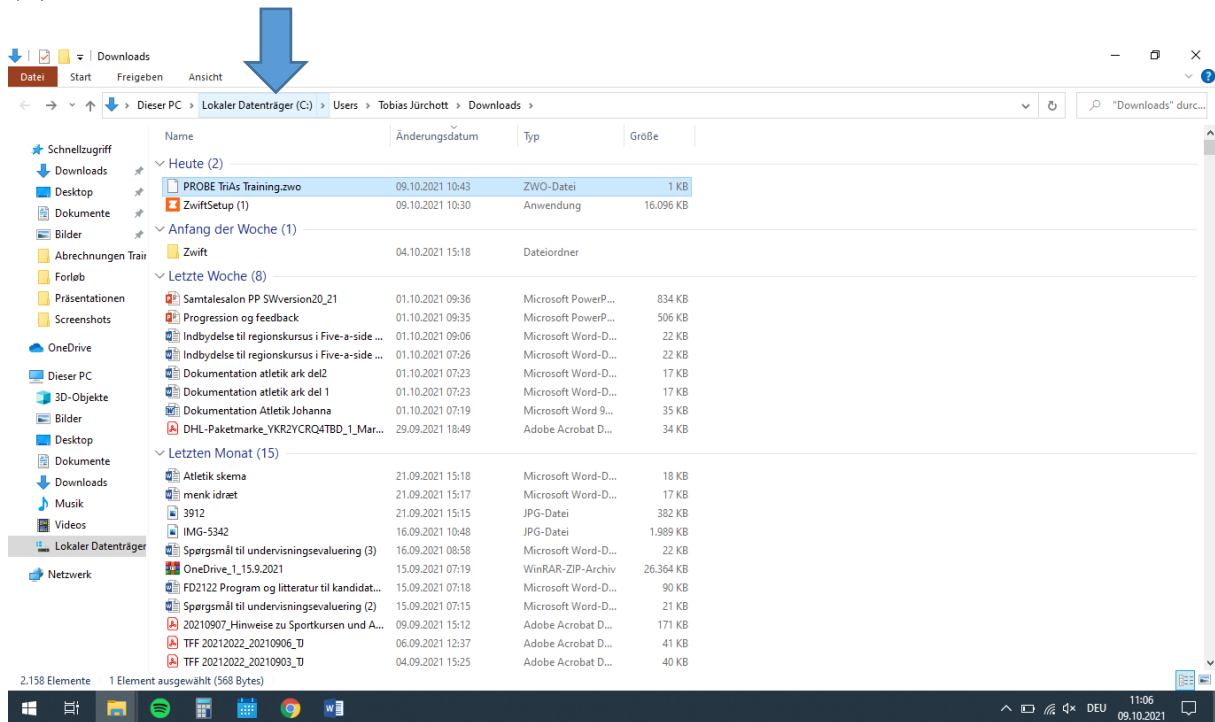
Schritt 4:

Klicke mit Rechtsklick auf die Datei und danach auf „kopieren“.

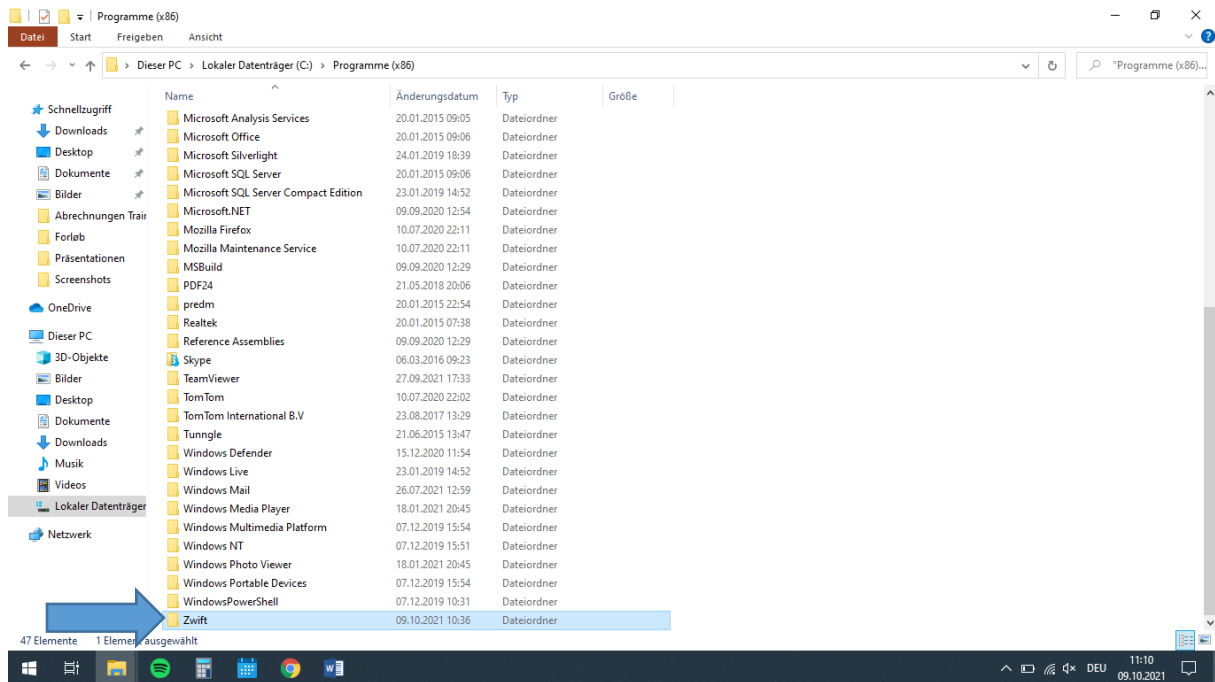


Schritt 5:

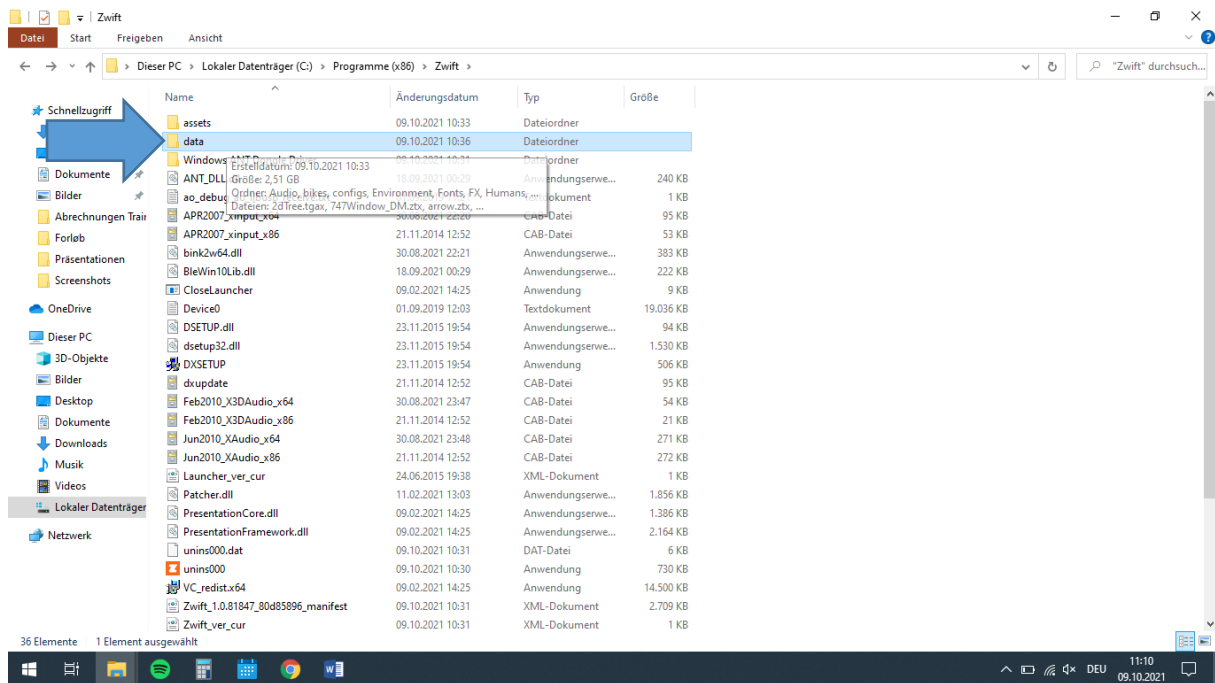
Die Datei ist nun kopiert. Sie muss jetzt in den Zwiftordner eingefügt werden. Dazu finden wir als nächstes den Zwiftordner. Klicke dazu am oberen Bildschirmrand auf „Lokaler Datenträger (C)“.



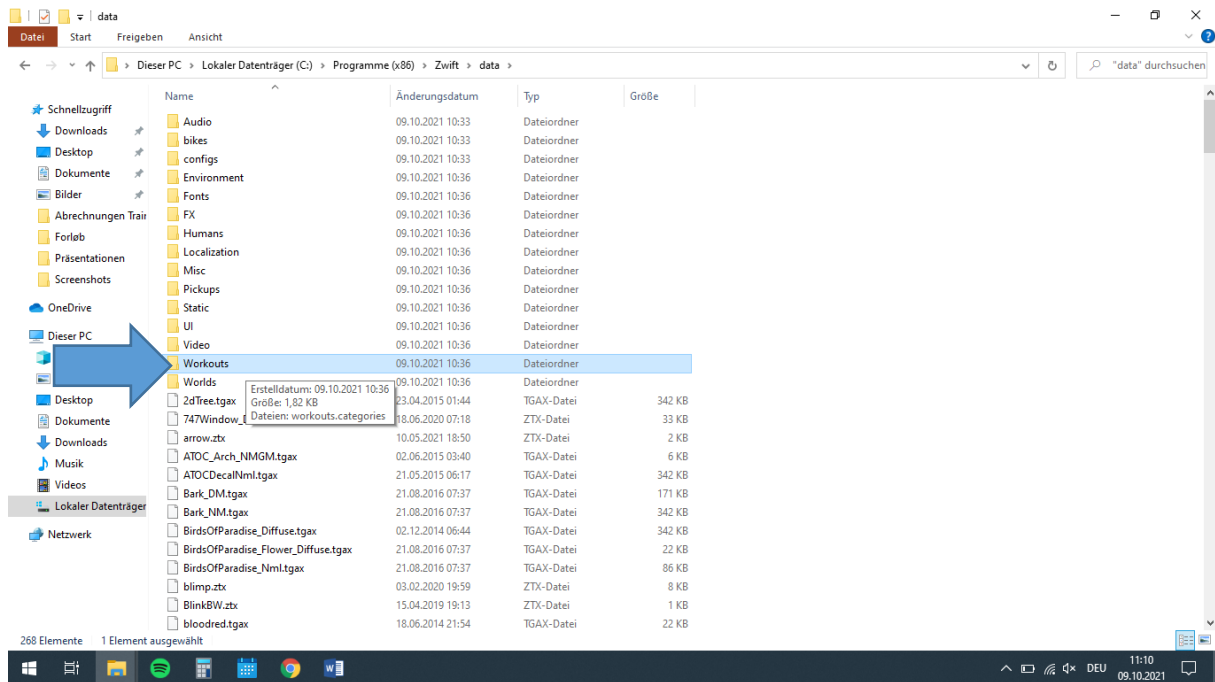
Klicke als nächstes auf den Ordner „Programme „x86“. Dieser Ordner kann eine andere Nummer enthalten. Er sollte aber in der Regel unter dem Ordner „Programme“ zu finden sein.



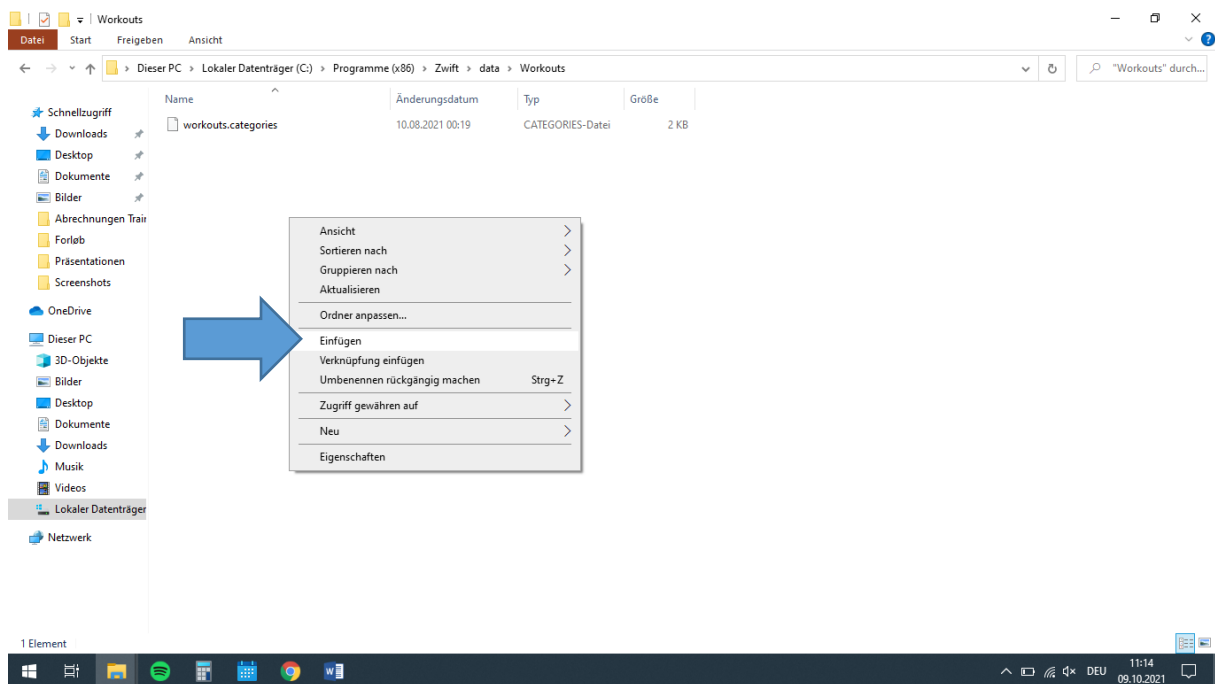
Öffne den Ordner mit dem Namen „Zwift“ (hier ganz unten).



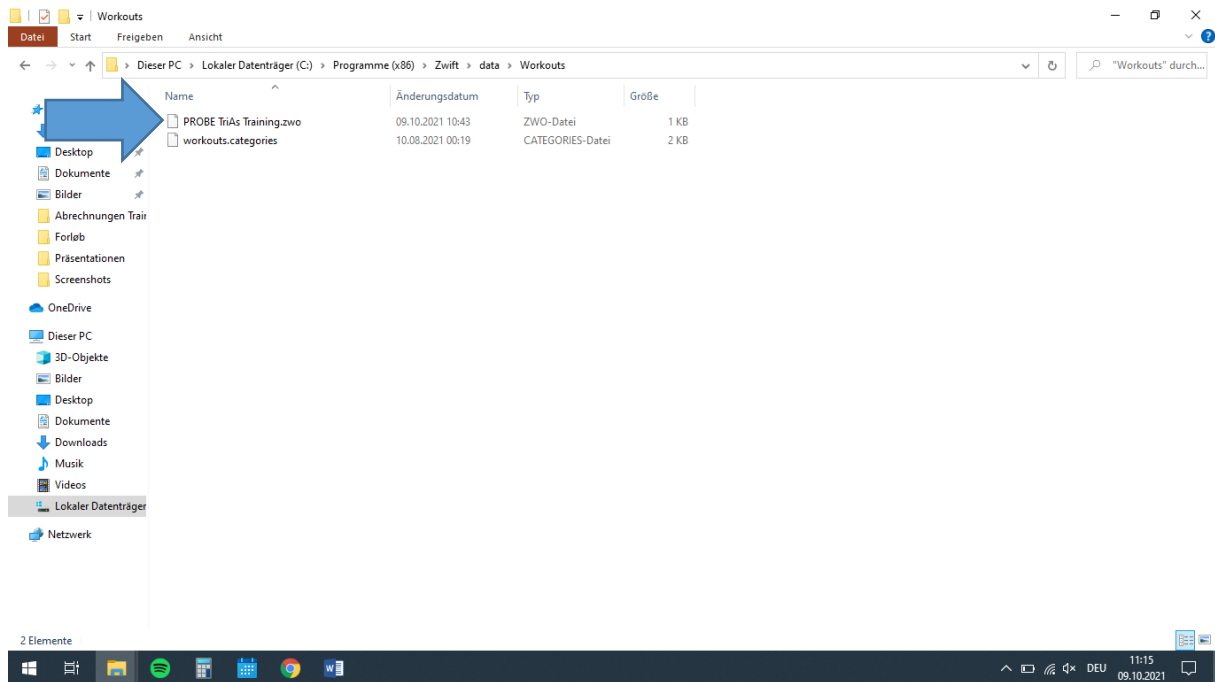
Klicke als nächstes auf den Ordner mit dem Namen „data“.



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

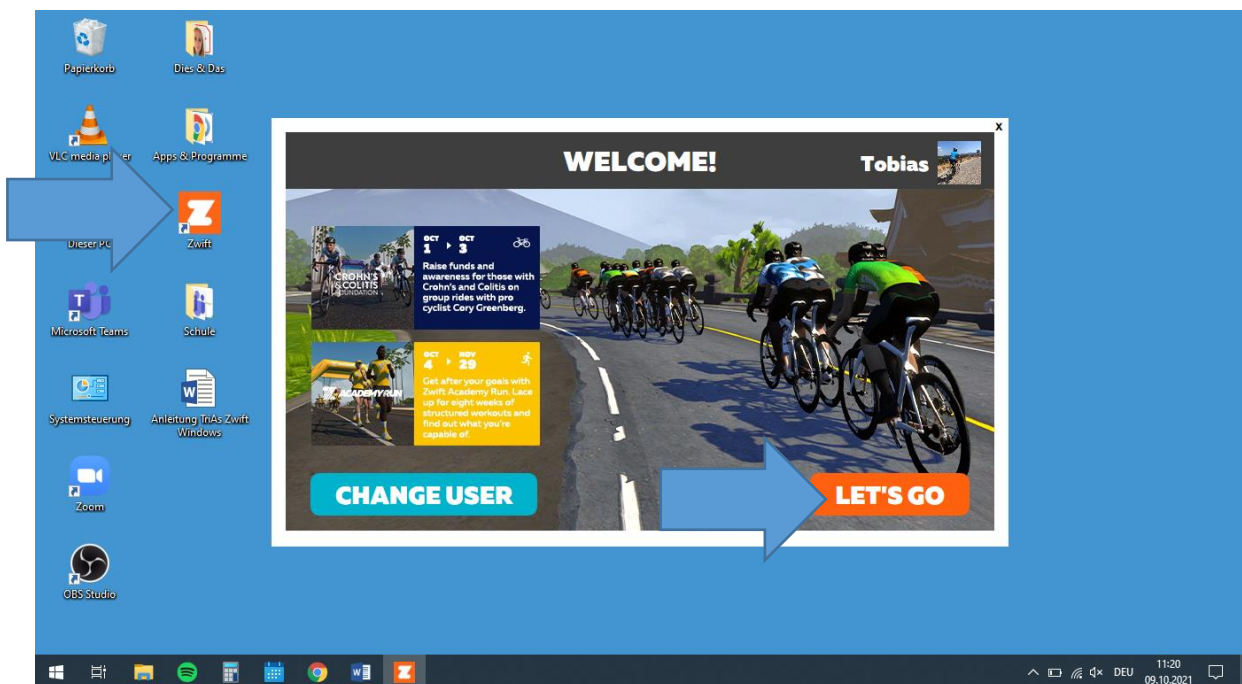


Klicke Rechtsklick und dann auf „Einfügen“. Möglicherweise möchte dein Computer von dir die Administratorenrechte bestätigt bekommen. Sollte dies der Fall sein, klickst du auf „Fortsetzen“. Die Trainings-Datei aus der Mail sollte nun im Ordner zu sehen sein.



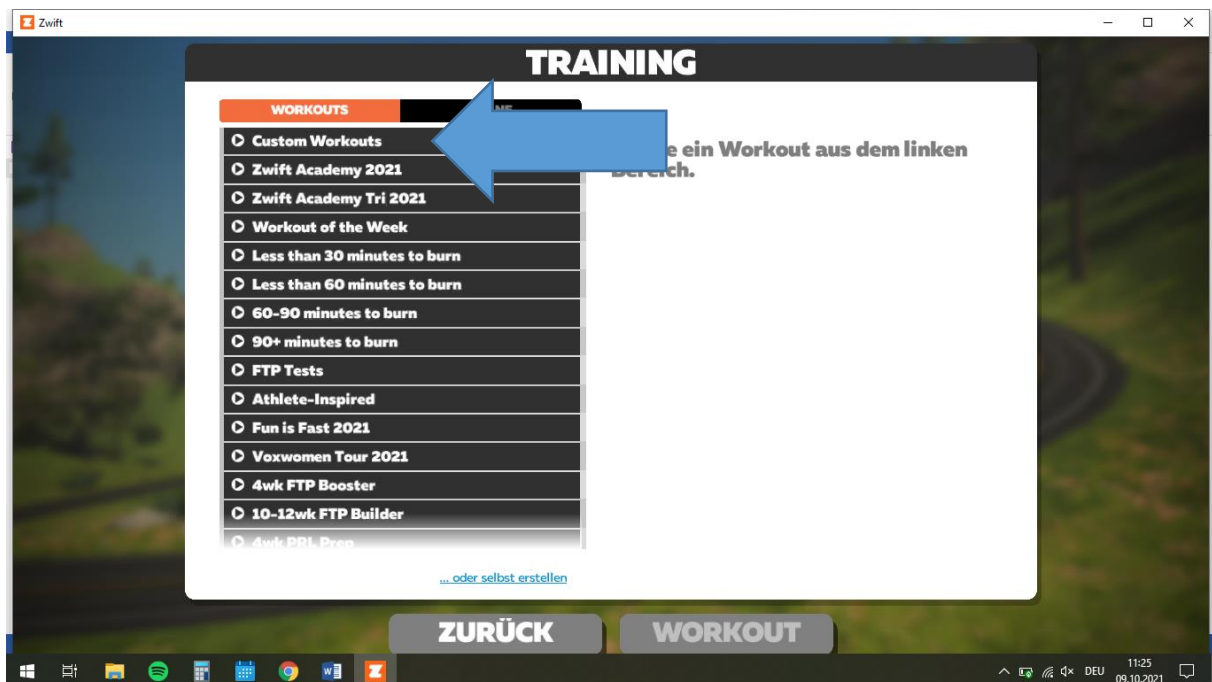
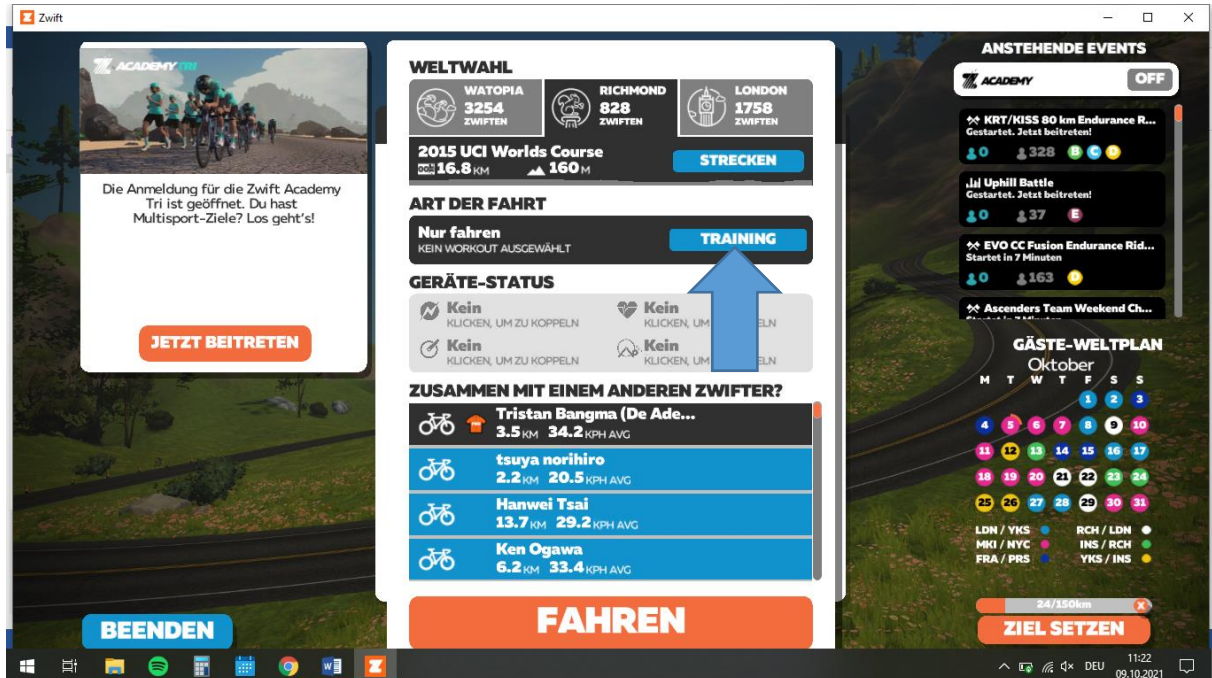
Schritt 6:

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.

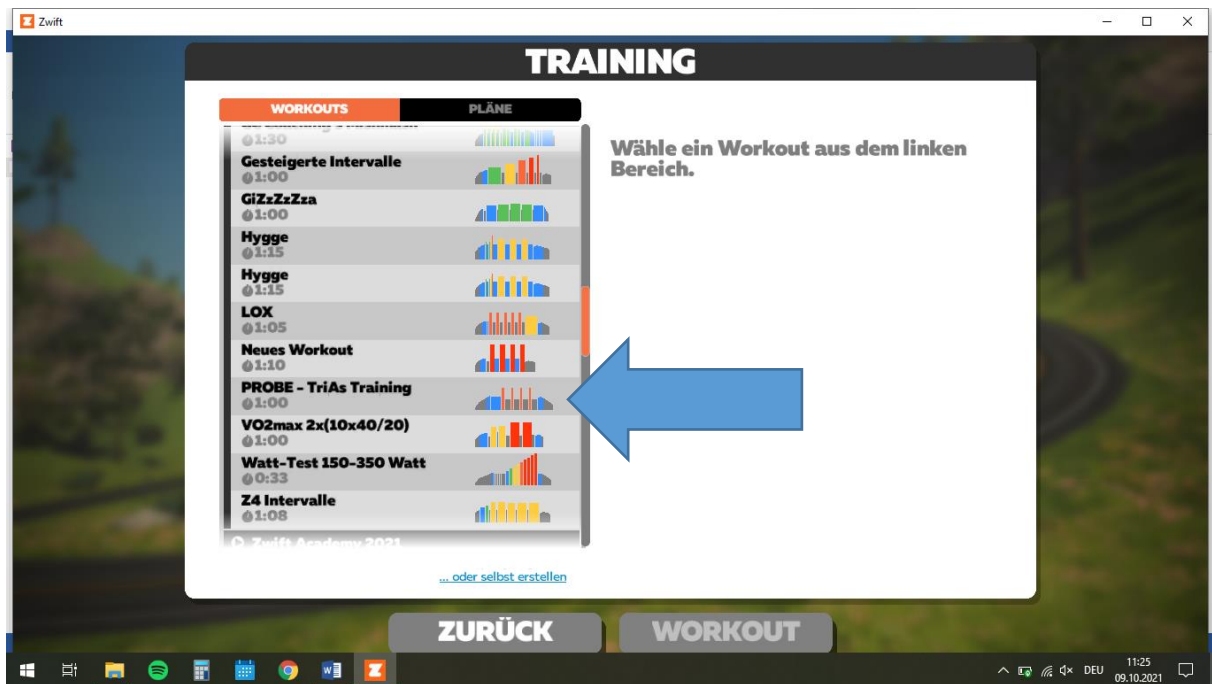


Als nächstes wirst du aufgefordert, deine Geräte zu koppeln. Diesen Schritt kannst du zunächst überspringen (außer, wenn du direkt mit deinem Computer losradeln möchtest...).

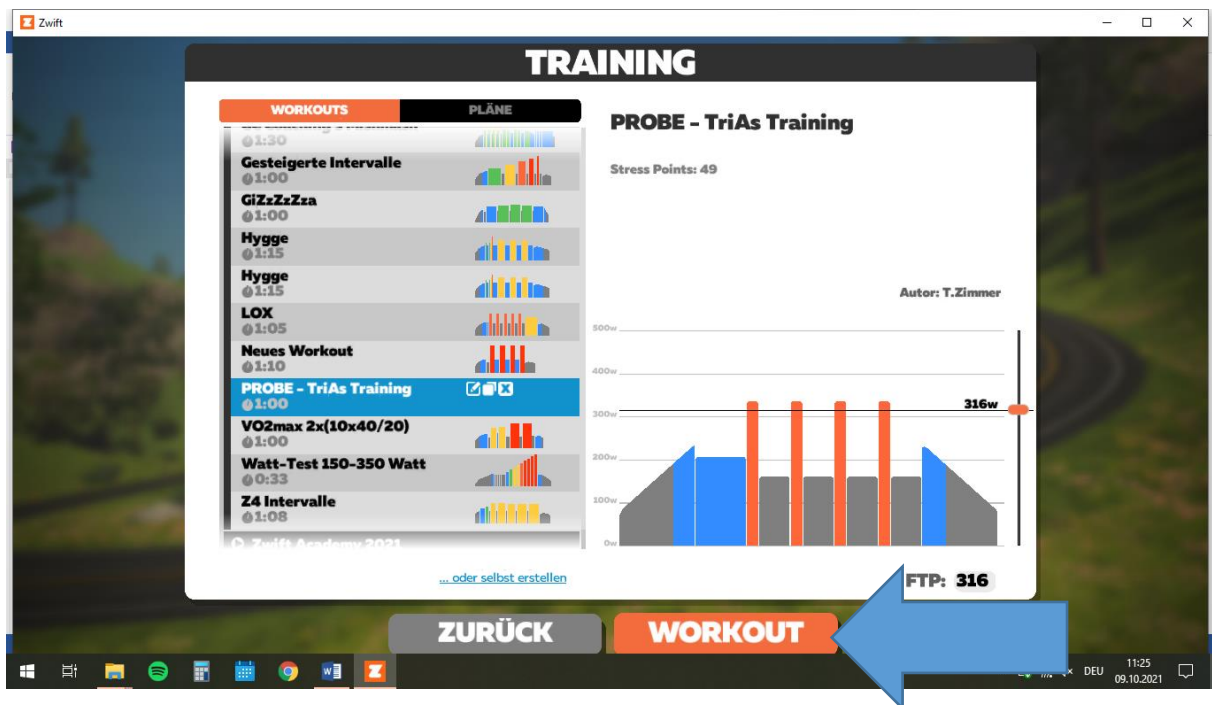
Klicke als nächstes auf den blauen Knopf „Training“.



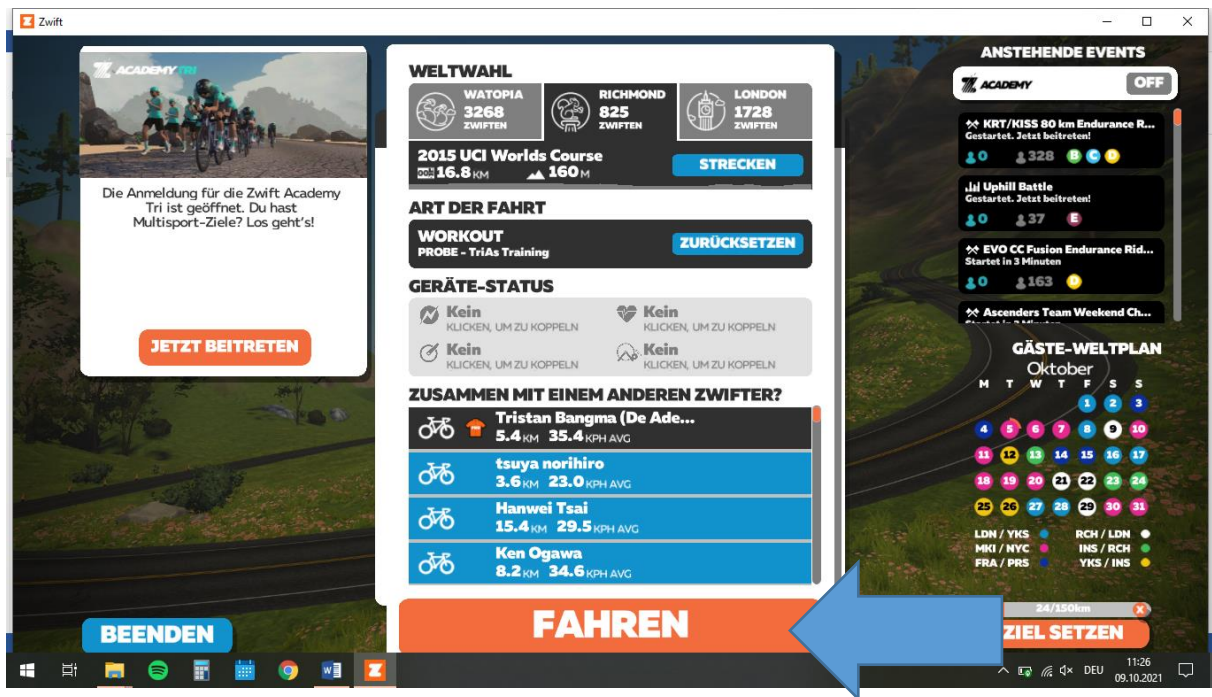
Klicke als nächstes „Custom Workouts“. Es öffnen sich alle selbst erstellten Workouts, die du jemals eingefügt hast. Am Anfang ist dieser Ordner leer.



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 orangenen 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!