

Hallo GPS- Läuferinnen und Läufer,

nachdem wir uns wie angekündigt mit der Navigation beschäftigen und danach die Frage kommt für was können wir die Uhr noch nützen können schlagen wir folgenden Punkt vor:

Trainingsplanung und Trainingssteuerung.

Hier möchten wir Garmin Trainingscenter und Exceltabellen vorstellen. Schwerpunkt werden die Plug-Ins „Training Load“ und „TrImp“ (Trainings Impulse) in SportTracks.

Das Plug In Training Load dient zur Steuerung der Trainingsbelastung.

Hier geht es um **CTL**, **ATL**, **TSB**.

Constant Traing Load, **Acute Training Load** und **Trainings Stress Balance**.

Wir haben Training Load „zum Laufen“ gebracht.

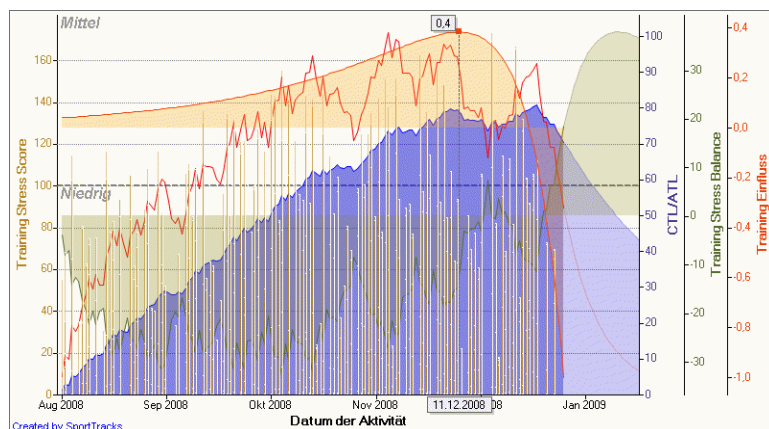
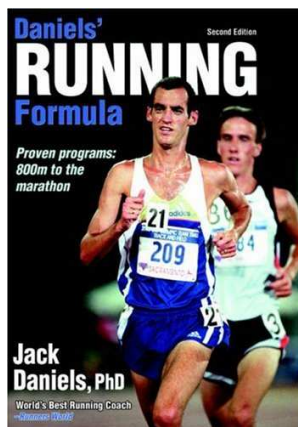
Um jedoch hier vernünftige grafische Auswertungen zu bekommen werden die Pulswerte der Trainings der letzten (möglichst viele) Tage benötigt.

Wenn sich jemand für dieses Tool interessiert sollte er rechtzeitig beginnen den **Brustgurt zu tragen**.

Ihr kann man sich einlesen:

[Link hier klicken](#)

Interessant wäre es auch, wenn jemand zuvor das englische Buch von Jack Daniels lesen würde um hier Feedback zu erhalten.



Wer bei der Erörterung aktiv mitmachen möchte darf uns gerne ansprechen.

Wir wünschen alles Gute und leichte Beine

Bernd, Georg und Eric