



marathon people



Copyright© 2007, marathonpeople.de, München, Germany

# RunPlan 2.3 für Palm OS®

## Benutzerhandbuch

November 2007

|   |        |
|---|--------|
| Überblick .....                                     | - 1 -  |
| Installation .....                                  | - 2 -  |
| Upgrade von RunPlan 2.x oder 1.x.....               | - 2 -  |
| Registrierung .....                                 | - 3 -  |
| Systemvoraussetzungen.....                          | - 4 -  |
| Systemfunktionen .....                              | - 4 -  |
| 5-Wege-Navigation .....                             | - 4 -  |
| Display .....                                       | - 5 -  |
| Eingabe der Laufdaten (Training) .....              | - 6 -  |
| Auswertung der Laufdaten (Logbuch).....             | - 10 - |
| Exportieren der Trainingsdaten.....                 | - 16 - |
| Trainingsplaner.....                                | - 18 - |
| Trainingspläne bearbeiten.....                      | - 23 - |
| Trainingspläne übertragen.....                      | - 25 - |
| Laden eines Trainingsplans.....                     | - 25 - |
| Kopieren von einzelnen Trainingsplaneinträgen ..... | - 25 - |
| Trainingstypen Datenbank bearbeiten .....           | - 25 - |
| Einstellungen .....                                 | - 26 - |
| Zu guter Letzt .....                                | - 30 - |

## Überblick

RunPlan ist ein elektronisches Lauftagebuch und Trainingsplaner für den ambitionierten Sportler. Geben Sie die Daten Ihrer Trainingseinheiten im Formular Training ein. Werten Sie ihre Trainingsdaten im Logbuch über einen beliebigen Zeitraum grafisch oder in Tabellenform aus. In Plan definieren Sie Ihren individuellen Trainingsplan, indem Sie Zielvorgaben festlegen. RunPlan vergleicht dabei Ihre Ziele mit den tatsächlich durchgeführten Trainings, so dass Sie auf einen Blick sehen, ob Sie "im Plan" sind.

## Installation

- 1) Datei RunPlan23.zip öffnen/entpacken
- 2) Doppelklick auf RunPlan.prc (wird damit in das Palm Installationsprogramm übernommen)
- 3) Nur bei Erstinstallation von RunPlan 2.3, oder wenn bisher RunPlan mit Versionsnummer kleiner 2.2 verwendet wurde:  
Doppelklick auf RunPlan\_table\_Category.pdb (Symbole für Sportarten)
- 4) Wahlweise: Doppelklick auf OlePetersen.pdb (Trainingsintensitäten nach Ole Petersen)
- 4) Aktivieren sie HotSync® (damit wird auch sichergestellt, dass Sie ein aktuelles Backup Ihrer Laufdaten auf Ihrem PC haben)

## Upgrade von RunPlan 2.x oder 1.x

RunPlan 2.3 können Sie einfach „über“ eine ältere RunPlan Version installieren. RunPlan 2.3 übernimmt dann Ihre bisherigen Benutzereinstellungen, Trainingspläne und das Logbuch mit Ihren gespeicherten Läufen. Unter Umständen muss RunPlan 2.3 mehrere Datenbanken auf einen neueren Stand bringen ("upgraden"). Nach diesem Schritt können die Daten nicht mehr mit älteren RunPlan Versionen verwendet werden.



Wenn Sie auf **Abbrechen** tippen, wird RunPlan 2.3 beendet und Ihre Datenbankdateien wurden nicht angerührt.

Wenn Sie daran interessiert sind, Ihre Daten im Originalzustand zu bewahren, kopieren Sie zur Sicherheit die Dateien

- RunPlan\_table\_Log.pdb
- RunPlan\_table\_Gear.pdb
- RunPlan\_table\_Training.pdb
- RunPlan\_table\_Category.pdb
- Ihre Trainingspläne (z.B. MedienMarathon2007.pdb)

auf Ihrem PC vom Verzeichnis `\Palm\\Backup` in anderes Verzeichnis.

## Registrierung

Solange Sie RunPlan nicht gekauft haben, läuft das Programm als "Demo". Demo ist auf 10 Trainingseinheiten und 10 Einträge im Trainingsplan beschränkt. Ansonsten entspricht der Funktionsumfang der Vollversion.

Hinweis: Benutzer, die eine ältere Version von RunPlan besitzen bekommen die neue Version kostenlos. Wenn Sie bisher RunPlan 1.x verwendeten, benötigen Sie allerdings einen neuen Schlüssel (, der Ihnen von marathonpeople.de zugeschickt wird). D.h. mit den Schlüsseln der Versionen 1.x kann RunPlan 2.3 nicht aktiviert werden.

Wenn Sie RunPlan 2.3 kaufen (z.B. [www.pdassi.de](http://www.pdassi.de)) erhalten Sie per Email eine Seriennummer, mit der Sie RunPlan 2.3 freischalten können.



Starten Sie dazu RunPlan 2.3 auf Ihrem Palm. Den Registrierungsdialog öffnen Sie mit Menü→Optionen→Registrieren... Die Seriennummer geben Sie in das Feld Schlüssel ein und schließen die Dialogbox mit OK.

Bitte bewahren Sie Ihre Seriennummer gut auf. Falls Sie RunPlan irgendwann neu installieren müssen, benötigen Sie die Seriennummer für die Programmaktivierung.

## Systemvoraussetzungen

- ab Palm OS® Version 3.5
- 400 KB freier Speicher auf dem Palm
- Farbe und Schwarzweiß
- Hochauflösung (320x320, 320x480) wird unterstützt

## Systemfunktionen

### 5-Wege-Navigation

|          | Treo 600, 650, 680<br>Tungsten T5, E2, T X  | Tungsten T3, E, C<br>Zire 72, Zire 31   | Sony (JogDial)   |
|----------|---|---|--|
| Training | Up → Fokus auf<br>Down → Fokus ab<br>Left → Fokus links<br>Right → Fokus rechts<br>Shift Up → Eintrag davor | Up → Eintrag davor<br>Down → Eintrag danach<br>Left → Fokus links<br>Right → Fokus rechts<br>Center → ? | Push Up → Seite auf<br>Push Down → Seite ab<br>Up → Fokus links<br>Down → Fokus rechts<br>Push → ? |

|               | Treo 600, 650, 680<br>Tungsten T5, E2, T X   | Tungsten T3, E, C<br>Zire 72, Zire 31  | Sony (JogDial)  |
|---------------|--|--|---|
|               | Shift Down → Eintrag danach<br>Center → n/a  |  |   |
| <b>Log</b>    | Up → Seite auf<br>Down → Seite ab<br>Left → Fokus auf<br>Right → Fokus ab<br>Shift Up → Zeile auf<br>Shift Down → Zeile ab<br>Center → Eintrag selektieren   | Up → Seite auf<br>Down → Seite ab<br>Left → Zeile auf<br>Right → Zeile ab<br>Center → Eintrag selektieren                      | Push Up → Seite auf<br>Push Down → Seite ab<br>Up → Zeile auf<br>Down → Zeile ab<br>Push → Eintrag selektieren                      |
| <b>Plan</b>   | Up → Seite auf (Woche, Monat)<br>Down → Seite ab<br>Left → Fokus auf<br>Right → Fokus ab<br>Shift Up → Tag davor<br>Shift Down → Tag danach<br>Shift Left → Spalte links<br>Shift Right → Spalte rechts<br>Center → Spalte editieren | Up → Letzte Woche, Monat<br>Down → Nächste Woche, Monat<br>Left → Tag davor<br>Right → Tag danach<br>Center → Spalte editieren | Push Up → Letzte Woche, Monat<br>Push Down → Nächste Woche, Monat<br>Up → Tag davor<br>Down → Tag danach<br>Push → Spalte editieren |
| <b>Listen</b> | Up → Seite auf<br>Down → Seite ab<br>Right → Fokus ab<br>Left → Fokus auf<br>Shift Up → Zeile auf<br>Shift Down → Zeile ab<br>Center → Zeile selektieren   | Up → Seite auf<br>Down → Seite ab<br>Left → Zeile auf<br>Right → Zeile ab<br>Center → Zeile selektieren                        | Push Up → Seite auf<br>Push Down → Seite ab<br>Up → Zeile auf<br>Down → Zeile ab<br>Push → Zeile selektieren                        |

Hinweis: Im Plan und Log Formular können Sie mit Menü→Optionen→[x] seitenweise scrollen bestimmen, ob die <Auf> and <Ab> Steuerknöpfe den Inhalt seitenweise (Woche, Monat) oder zeilenweise (Tag) verschieben sollen.



## Display

Auf Geräten mit Palm OS 5.x wird Hochauflösung unterstützt:  
320x320 und 320x480 Portrait (z.B. bei Tungsten T3, T|X, Sony TH-55)

Hinweis: Wenn das erweiterte 320x480 Display (HiRes+) Ihres Tungsten T3 bei RunPlan 2.3 (und wahrscheinlich auch anderen Programmen) nicht funktioniert, müssen Sie zwei "Patches" von Palm installieren (sie finden diese als T3\_DIA\_Compatibility\_prcs.zip in RunPlan23.zip)

## Eingabe der Laufdaten (Training)

Sportarten:



In RunPlan können Sie unterschiedliche Sportarten verwalten. Mit *Kat. Bearbeiten...* ändern Sie die Bezeichnung einer Sportarten, fügen eine Sportart hinzu oder löschen sie. Einer Sportart können Sie ein Symbol zuordnen.



Datum und Uhrzeit: Die beiden Auswahlelemente sind mit aktuellem Datum und Uhrzeit vorbelegt. Tippen Sie auf die Auswahlelemente, wenn Sie ein anderes Datum oder eine andere Uhrzeit für Ihren Lauf benötigen.

Kurs: Wenn Sie Bahnen oder Streckenabschnitte öfters durchlaufen, können Sie die zurückgelegte Strecke als Anzahl von Runden eingeben und berechnen lassen. Dazu definieren Sie vorher Kurse mit bekannter Länge. Tippen Sie dazu auf Menü→Eintrag→Laufstrecke bearbeiten... oder wählen Sie den Eintrag <Bearbeiten> in der Kurs-Auswahlliste.

**Strecke bearbeiten**

Theresienwiese  
o2  
Olympiabad  
<Neu>

**Kategorie:** Laufen

**Name:** Theresienwiese

**Strecke:** 3,00 km

**Runden:** 3

**Notiz:** die Hausstrecke,  
Asphalt,

Speichern    Löschen    [Icon]    X

Im obigen Dialog „Laufstrecke bearbeiten“ können Sie eine Anzahl Runden vorgeben. Wenn Sie also auf einer Rundstrecke z.B. meistens 3 Runden laufen, tragen Sie „3“ ein, und in der Trainingsansicht ergibt dann diese Strecke automatisch  $3 * 3 = 9$  km.

Dauer: Alternativ zur direkten Stift- oder Tastatureingabe können, können Sie die auch die Rotationspfeile verwenden.

**Training**  **Laufen**

**Datum:** So 26.06.2005 9:30

**Kurs:** ▾ Halbmarathon

**Runden:** 1  °F  

**Strecke:** 21,00 ▾ km

**Dauer:** 1 h 57 m 0 s   ✓

**Tempo:** 5:34 ▾ min/km

**Puls:** 166 ds 189 mx ..... rh

**Gew./kg:** 82 **Kalorien:** 1536 **f<sub>x</sub>**

**Notiz:** Stadtlauf, bisschen 

**Schuhe:**

asics gel-kayano  
 asics gt-2080  
 <Kein Eintrag>  
 <Bearbeiten...>

248,44 ▾ km






 18:59 




**Tempo:** Wenn Sie *Strecke* und *Dauer* eingegeben haben, können Sie eine der Tempo-Einheiten (min/km, min/mile, km/h, mph) antippen. RunPlan zeigt dann die Geschwindigkeit (*Tempo*) an. Dieser Wert wird nicht automatisch aktualisiert. Sie müssen also jedes Mal auf die Tempo-Auswahlliste tippen, wenn Sie einen gültigen Wert für Tempo benötigen.

**Gewicht:** Wenn Sie Ihren Gewichtsverlauf über einen Trainingszeitraum hinweg verfolgen möchten, können Sie Ihr aktuelles Gewicht eingeben.

**Kalorien:** Wenn Sie z.B. eine Pulsuhr mit Kalorienmessung verwenden, können Sie den gelieferten Wert hier eintragen. Wahlweise können Sie sich die im Training verbrannten Kalorien auch berechnen lassen, indem Sie das Formel-Symbol (**f<sub>x</sub>**) antippen. Für die Berechnung wird Ihr Gewicht benötigt, entweder aus dem Feld *Gewicht* (siehe oben) oder aber aus den Benutzereinstellungen (Menü→Optionen→Einstellungen→Gewicht).

Hinweis: Im Kapitel *Einstellungen* finden Sie Erläuterungen wie Sie die automatische Kalorienberechnung für unterschiedliche Sportarten anpassen können.

Notiz: Wenn Sie das Formular mit dem Knopf  nach oben schieben (oder bei 320x480 Hochoauflösung), wird das Notizfeld auf mehrere Zeilen erweitert.

Schuhe/ Gerät: Damit das Feld Schuhe (oder Gerät) sichtbar wird, müssen Sie unter Umständen erst das Formular mit dem Knopf  nach oben schieben. Tippen Sie auf <Bearbeiten> in der Auswahlliste um einen neuen Laufschuh (oder ein Sportgerät) einzutragen oder um zu erfahren, wie viele Kilometer ein Schuh schon auf den Sohlen hat oder wie oft Sie den Schuh im Einsatz hatten. (Damit diese Rechnung stimmt, müssen Sie für jedes Training den verwendeten Schuh angeben). Den aktuellen Kilometerstand sehen Sie auch in der Zeile unter „Schuhe:“ angezeigt.



**Ausrüstung bearbeiten** ⓘ

Asics GT2080  
Specialized Allez 27  
<Neu>

**Kateg.:**  ▼ Radfahren ▲ ▾

**Name:** Specialized Allez 27

**Kauf am:** Sep 30, 2006

**Notiz:** Sollte mehr Radfahren

**Strecke:** 228.00 ▼ km

**Zeit:** 13:00    **#:** 8

Speichern    Löschen        X

Befinden: Wählen Sie ein Symbol aus der Spanne „sehr gut“ bis „sehr schlecht“.

Zwischenzeiten: Wenn Ihre Uhr Zwischenzeiten liefert, können Sie diese jetzt in RunPlan eingeben und damit Ihre Laufleistung „im Kleinen“ kontrollieren. Tippen Sie auf das Stoppuhrsymbol (.

[Max] zeigt die schnellste Runde, [Min] die langsamste. [Sum] berechnet die Summe der Zwischenzeiten und -strecken, [Ø] die durchschnittliche Rundenzeit und -strecke.

| Zwischenzeiten   |      |         |      |                |
|--|------|---------|------|----------------|
| 1.   | 3,00 | 0:19:30 | 6:30 | langsamer B... |
| 2.   | 3,00 | 0:17:36 | 5:52 |                |
| 3.   | 3,00 | 0:17:02 | 5:40 |                |
| 4.   | 3,00 | 0:18:13 | 6:04 |                |
| Neu  | Sum  | ∅       | Max  | Min            |
| Zeit: 0 h 17 m 2 s   |      |         |      |                |
| Strecke: 3,00 km   |      |         |      |                |
| Tempo: 5 :40 min/km  |      |         |      |                |
| Notiz: .....   |      |         |      |                |
| Speichern    Löschen  X |      |         |      |                |

Hinweis: Wenn Sie die eingegebenen Zwischenzeiten und -strecken als Dauer und Strecke ins Formular Training übernommen haben möchten, müssen Sie [Sum] auswählen, bevor Sie Zwischenzeiten schließen.

Hinweis: Ein Häkchen (✓) neben dem Stoppuhrsymbol zeigt an, dass für den betrachteten Lauf Zwischenzeiten vorliegen.

## Auswertung der Laufdaten (Logbuch)

Sportarten:

| Logbuch    |                    |
|------------|--------------------|
| Alle       | Alle               |
| 123 Streck | Radfahren          |
| 26.06.05   | Schwimmen          |
| 17.07.05   | Laufen             |
|            | Kat. bearbeiten... |
|            | 4,70 0.20.29       |

Wählen Sie zuerst aus, welche Sportart Sie in der Auswertung betrachten möchten (oder Alle, )

**Logbuch**  **Laufen**

**Bis:** 06.04.07

| Zeitraum | Strecke (km)   | Zeit    | Filter  |
|----------|----------------|---------|---|
| Alle     |                |         | Alle  |
| 1 Jahr   |                |         | Tage  |
| 6 Monate | 6,71           | 0:      | Wochen  |
| 3 Monate | 6,70           | 0:      | Monate  |
| 30 Tage  | 8,40           | 0:      | Jahre   |
| 2 Wochen | 6,30           | 0:      | Gesamt  |
| 1 Woche  | 8,52           | 0:51:53 |   |
| <Datum>  | 4,00           | 0:25:00 |   |
| 19.11.06 | 8,80           | 0:53:52 |  |
| 03.12.06 | 8,80           | 0:55:03 |  |
| 10.12.06 | 8,70           | 0:58:46 |   |
| 17.12.06 | Halbmarathon   | 9:08    |  |
| 24.12.06 | Theresienwiese | 2:24    |   |
| 26.12.06 | Marathon       | 7:20    |   |
| 29.12.06 | Fano           | 7:00    |  |
| 31.12.06 | Olympiapark    | 5:20    |   |

**Filter:**  <Kurs>

**Neu** **Plan** **146/146** 

15:50     

Zeitraum: Bis ist mit dem aktuellen Datum vorbelegt, Sie können jederzeit ein anderes Datum bestimmen. Den Zeitraum legen Sie dann fest, indem Sie einen der Werte Alle, 1 Jahr, 9 Monate, 6 Monate, ... auswählen

Gruppierung: Sie können Trainings nach **Alle** (jedes einzelne Training), **Tage**, **Wochen**, **Monate**, **Jahre** und **Gesamt** (alle Trainings zusammen genommen) zusammenfassen.

Unten im Formular sehen Sie die Anzahl der ausgewählten Trainings bezogen auf die Gesamtzahl (44/44).

**Logbuch** **Laufen**

▼ **Alle** **Bis:** 23.04.06 **Wochen**

|            | Strecke (km) | Zeit | Tempo (min/km) | Geschw. (km/h) | Durchs. Puls | Max. Puls | Ruhepuls | Gewicht (kg) | Kalorien | Kurs |
|------------|--------------|------|----------------|----------------|--------------|-----------|----------|--------------|----------|------|
| <b>Sum</b> |              | ∅    | Max            | Min            | 5            | 4         | 2        | 7            | 8        | 1    |
| KW 36      | 55,00        |      |                |                |              |           |          |              |          |      |
| KW 37      | 24,00        |      |                |                |              |           |          |              |          |      |
| KW 38      | 18,00        |      |                |                |              |           |          |              |          |      |
| KW 39      | 47,40        |      |                |                |              |           |          |              |          |      |
| KW 2       | 13,58        | 1:31 |                |                |              |           |          |              |          |      |

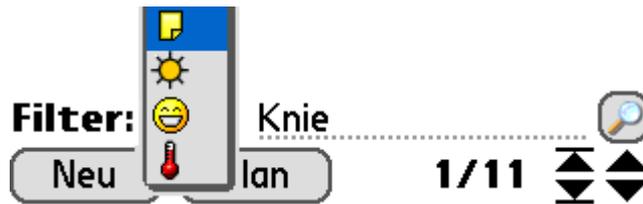
**Filter:** 10 ↔ 20

**Neu** **Plan** **44/44**

Als nächstes wählen Sie aus welche Kenngröße Ihrer Trainings Sie gezeigt haben möchten: **Strecke**, **Zeit**, **Tempo**, ..., **Gewicht**, **Kalorien**, **Kurs**. Dabei können zwei Spalten frei kombinieren

Sie haben jetzt die Möglichkeit, sich von diesen Kenngrößen **Summe**, **Durchschnittswert** (Symbol ∅), **Maximalwert** und **Minimalwert** zu bestimmen. Beispiele: Sie suchen den längsten Lauf, den Sie in 2005 bewältigt haben (**Jahre**, **Strecke**, **Max**). Sie suchen den schnellsten 10 Kilometer Lauf, den sie bisher gelaufen sind (**Gesamt**, **Tempo**, **<Bereich>**, **<von>10km <bis>10km, Max**)

**Filter:** Schränken Sie die Auswahl weiter ein:



|  |              |  |
|--|--------------|--|
|  | Strecke      | <von>--<bis> in Vorgabeeinheit (z.B. km), dann   |
|  | Zeit         | <von>--<bis> in stunden:minuten, dann            |
|  | Tempo        | <von>--<bis> in min:sek (z.B. pro km), dann      |
|  | Geschwindig. | <von>--<bis> in Vorgabeeinheit (z.B. km/h), dann |
|  | Durchs. Puls | <von>--<bis> in Schläge/min, dann                |
|  | Max. Puls    | <von>--<bis> in Schläge/min, dann                |
|  | Ruhepuls     | <von>--<bis> in Schläge/min, dann                |
|  | Gewicht      | <von>--<bis> in Vorgabeeinheit (z.B. kg) , dann  |
|  | Kalorien     | <von>--<bis> in kcal, dann                       |
|  | Kurs         | Auswahlliste                                     |
|  | Ausrüstung   | Auswahlliste                                     |
|  | Notiz        | Suchwort eingeben (durchsucht Notizen) , dann    |
|  | Wetter       | Auswahlliste                                     |
|  | Befinden     | Auswahlliste                                     |
|  | Temperatur   | <von>--<bis> in Vorgabeeinheit (z.B. °C), dann   |

Sortieren: Sortieren Sie Ihre Trainingsdaten nach Strecke, Zeit, Tempo... (linke Spalte). Symbol bedeutet absteigende Sortierung, aufsteigende Sortierung und behält die chronologische Ordnung bei (Datum der Trainingseinheit).

Notiz: Wenn Sie in einer Zeile auf das Notizsymbol () tippen, bekommen Sie die zugehörige Trainingsnotiz angezeigt. Tippen Sie mit dem Stift auf eine beliebige Stelle des Bildschirms, um den Notiz-Dialog wieder zu schließen:



Wenn Sie eine Ergebniszeile im Logbuch antippen, gelangen Sie in die Trainingssicht. Damit sehen Sie z.B. die Details ihres schnellsten 10 Km Laufs. Bei **Max** und **Min** entspricht eine Zeile im Logbuch genau einem Training. Bei **Summe** und **Durchschnitt** kann natürlich kein eindeutiges Training zugeordnet werden. Wenn Sie trotzdem auf eine Logbuchzeile tippen, gelangen Sie in der Regel zum ersten Training, das z.B. in der ausgewählten Woche stattgefunden hat.

Hinweis: Wenn Sie von **Logbuch** nach **Training** wechseln, und die Auswahl in **Logbuch** enthält mehr als eine Zeile, werden in **Training** Pfeiltasten angezeigt. Mit diesen können Sie nun in der Detailsicht einfach durch alle Trainings navigieren, die z.B. auf dem Kurs **Olympiapark** stattgefunden haben.

Neben der Listendarstellung können Sie sich die Auswertungen im Logbuch auch grafisch in Form von Balkendiagrammen anzeigen lassen.



Balkendiagramm über eine Spalte (lange Balken)



Balkendiagramm mit zwei Spalten (kurze Balken)

Die Farben der Diagramme können Sie ändern, indem Sie **Menü**→**Optionen**→ [ ] **Chart Farben wählen** antippen. (Das Menü ist dann auf **Menü**→**Optionen**→ [x] **Chart Farben wählen** umgeschaltet). Wenn Sie jetzt auf einen Balken tippen, erscheint ein Farbauswahldialog. Um den Farbauswahlmodus wieder zu verlassen, müssen Sie obigen Menüpunkt wieder zurückschalten.

Die Trainingszusammenfassung unten summiert beispielsweise über alle Aktivitäten. Wiederholtes Auswählen derselben Gruppierung (z.B. **Jahre**) schaltet zwischen detaillierter (a) und verdichteter Ansicht (b) um.

(a)

| Logbuch |               | Alle     |
|---------|---------------|----------|
| Alle    | Bis: 20.09.07 | Alle     |
| 123     | Strecke (km)  | Tage     |
| 2003    | 561,79        | Wochen   |
| 2004    | 420,99        | Monate   |
| 2005    | 193,32        | Jahre    |
| 2006    | 1028          | Gesamt   |
| 2007    | 727,20        | 50:05 70 |

(b)

| Logbuch   |               | Alle     |
|---|---------------|----------|
| Alle  | Bis: 20.09.07 | Alle     |
| 123   | Strecke (km)  | Tage     |
| 2004  | 420,99        | Wochen   |
|   | 378,49        | Monate   |
|  | 40,00         | Jahre    |
|  | 2,50          | Gesamt   |
| 2005  | 193,32        | 21:20 31 |
|  | 184,82        | 19:00 26 |
|  | 8,50          | 2:19 5   |
| 2006  | 1028          | 77:55 67 |
|  | 547,53        | 54:25 48 |
|  | 469,00        | 17:43 8  |
|  | 11,70         | 5:47 11  |

## Exportieren der Trainingsdaten

Wenn Sie Ihre Trainingsdaten auf dem PC weiterverarbeiten möchten, können Sie diese mit **Menü**→**Optionen**→**Einträge** exportieren aus dem Logbuch heraus als CSV (komma-getrennte Werte) in den Palm Merktzettel ("Memo") schreiben.



Hinweis: Es wird genau die Ergebnismenge an Trainings exportiert, die Sie im Logbuch aktuell ausgewählt haben.

Tipp: Am Ende des Export-Prozesses werden Sie nach der Kategorie gefragt, unter der die CSV-Daten abgelegt werden sollen. Legen Sie in "Memo" eine Kategorie "RunPlan" an, damit Sie ihre Daten später auch wieder finden.

Beim HotSync® wird der Merktzettel auf den PC übertragen, wo Sie ihn im "Palm Desktop" bearbeiten können.

Hinweis: Je nach Umfang Ihres Logbuchs kann die erzeugte CSV-Datei sehr groß werden. Beim Übertragen in den Palm Merktzettel ("Memo") wird diese u.U. aufgeteilt. Sie sehen dann im Merktzettel mehrere Einträge, die Sie später auf dem PC im "Palm Desktop" wieder zusammenfügen müssen. Damit die Reihenfolge stimmt, müssen Sie im Palm Merktzettel

mit Menü→Optionen→Einstellungen... die Sortierung vorher auf Manuell



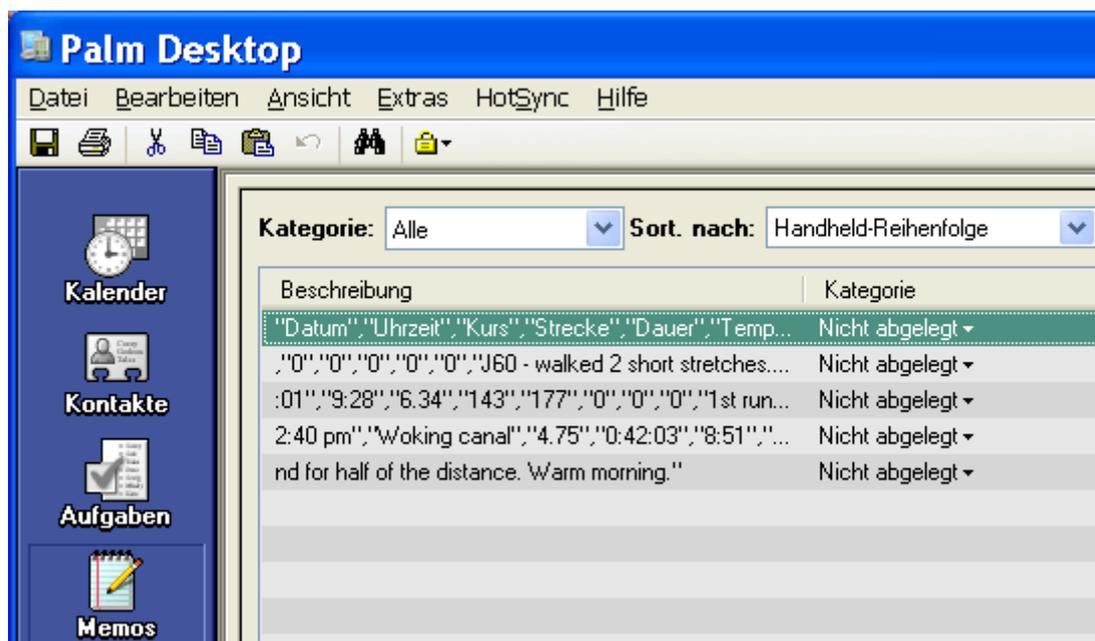
setzen.

Im Bild unten wurden nach dem CSV-Export fünf Einträge in "Memo" erzeugt. Um diese wieder zusammenzufügen, selektieren Sie den 2. Satz und gehen auf Menü→Bearbeiten→Alles auswählen, dann Menü→Bearbeiten→Kopieren. Jetzt selektieren Sie wieder den 1. Satz, positionieren ans Textende und gehen auf Menü→Bearbeiten→Einfügen. Diese Schritte wiederholen Sie für die Einträge 2 bis n.

Wenn der erste Eintrag nun die zusammengefügteten kompletten CSV-Daten enthält, selektieren Sie diesen und wählen Menü→Exportieren.... Als Exporttyp geben Sie Text (\*.txt) an und nennen die Datei z.B.

"Läufe2004.csv". Im nachfolgenden Dialog Exportfelder angeben wählen Sie ausschließlich Memo.

"Läufe2005.csv" können Sie jetzt beispielsweise in MS Excel importieren und weiterverarbeiten.



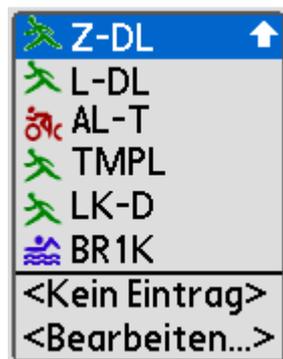
# Trainingsplaner

RunPlan bietet eine optimierte Kalenderansicht, die es dem Sportler einfach macht, einen Trainingsplan einzugeben und die Planziele im Auge zu behalten. Trainingspläne finden Sie in der einschlägigen Laufliteratur, in Laufzeitschriften und im Internet. Im Idealfall lassen Sie sich von einem Laufprofi einen individuellen Trainingsplan erstellen, der Ihrer persönlichen Fitness entspricht.

RunPlan soll hier nur das Werkzeug sein, das Papier und Bleistift ersetzt und Ihnen umständliche Berechnungen abnimmt.

Trainingspläne sehen in der Regel so aus, dass Sie an Tagen bestimmte Trainingsarten (Typ) mit einer bestimmten Dauer (Trainingsziel) einplanen.

Sportarten:



Die unterschiedlichen Trainingsarten (Z-DL, AL-T, siehe Typ) können Sie mit einer Sportart verbinden. In der Auswahlliste sehen Sie das Symbol für die Sportart.

Typ: Z.B. "langsamer Dauerlauf", "Marathontempo", "Fahrtspiel" etc. Sie müssen sich zuerst eine Liste mit Trainingskürzeln zusammenstellen. Tippen Sie dazu auf Menü→Eintrag→Trainingsarten bearbeiten... oder Sie tippen auf eine Zeile in der Typ-Spalte wählen den Punkt <Bearbeiten...> in der Auswahlliste. RunPlan kann in der Spalte Typ maximal vier Zeichen darstellen, deshalb der Begriff "Trainingskürzel".

**Laufplan**

◀ Juli

| Tag   | Typ            | Startzeit | Endzeit | Modus       | Alarm |
|-------|----------------|-----------|---------|-------------|-------|
| 10 Do | ...            |           |         |             |       |
| 11 Fr | L-DL           | 1:00      |         |             |       |
| 12 Sa | AL-T           | 0:35      |         | Fahrrad     |       |
| 13 So | S-DL           | 1:35      | 1:01    |             |       |
| 14 Mo | ...            |           |         |             |       |
| 15 Di | Z-DL           | 1:00      | 0:32    |             | 🕒     |
| 16 Mi | L-DL           | 1:10      |         | Anschlies   |       |
| 17 Do | Z-DL           |           |         |             |       |
| 18 Fr | L-DL           | 1:22      |         | Laufstil    | 🕒     |
| 19 Sa | AL-T           |           |         |             |       |
| 20 So | TMPL           | 1:51      |         | 1 bis 2 Geh | 🕒     |
| 21 Mo | LK-D           |           |         |             |       |
| 22 Di | BR1K           | 0:49      |         | Fahrrad     | 🕒     |
| 23 Mi | <Kein Eintrag> | 1:13      |         | Fahrrad     |       |

◀ Mona <Bearbeiten...> Σ 🏃 Alle

Training Logbuch 📄 ⬆ ⬇ ⬆

🏠 🔍 📄 17:53 ! 📶 📱 📶

3:00 Marathon  
Berlin2004  
ManfredSteffny  
**Berlin2005**  
<Bearbeiten...>

Z-DL ↑

L-DL

AL-T

TMPL

LK-D

BR1K

<Kein Eintrag>

<Bearbeiten...>

Trainingszeitpunkt: Wenn Sie in der Spalte **Tag** einen Kalendertag anklicken, können Sie die Anfangszeit Ihres Trainings angeben. Sie können für einen Tag mehrere Trainings festlegen, wenn z.B. erst Radfahren und anschließend Radfahren wollen.  
Markieren Sie einen Tag und wählen **Menü**→**Eintrag**→**Neu...**

**Eintrag** **Bearb. Optionen**

**Neu...**

**Laufplan** ▼ Berlin2006

◀ August ▶ 2006 ▶ 131 ☒

| Tag       | Typ  | Ist  | Notiz           |
|-----------|------|------|-----------------|
| 1 Fr 8:00 | AL-T | 1:10 | Powern          |
| 10:00     | S-DL | 1:00 | 1:07 Leichter T |

**Trainingsbeginn (neu)**

10 : 0 0 ◀▶

OK Abbrechen

|           |      |       |                |
|-----------|------|-------|----------------|
| 9 Sa      | ...  | ...   | ...            |
| 10 So     | S-DL | 2:15  | 1:15 1-2 Gehpa |
| 11 Mo     | ...  | ...   | ...            |
| 12 Di     | L-DL | 1:00  | Anschl. 3      |
| 13 Mi     | MTP  | 1:10  | 0:34           |
| ◀ Monat ▶ |      | 24:40 | 46:34          |

Training Logbuch

19:18

Trainingsziel: Viele Trainingspläne geben als Ziel eine Dauer vor (z.B. "30 min Tempolauf"). RunPlan ist allerdings so flexibel, dass Sie Trainingsziele auch anders definieren können: z.B. "5 km zügiger Dauerlauf mit ca. 5:20 min/km". Um ein Tagesziel einzugeben, tippen Sie auf eine Zeile in der Zielspalte. Im Dialog Trainingsziel können Sie sich z.B. die Strecke aus Tempo und Dauer berechnen lassen. Tippen Sie hierzu auf das Aktualisierungssymbol (↻) rechts neben Strecke. Wenn Sie einen Trainingsplan erstellen, der auf Laufstrecken basiert statt auf Laufzeit (Dauer) macht es Sinn, das Ziel-Symbol "Lineal" (📏) zu wählen. Dann wird in der Zielspalte die Strecke statt Zeit/Dauer angezeigt (Symbol "Läufer" (🏃) steht für "Tempo", Symbol 123 steht für die Anzahl der Trainings). Mit diesen Symbolen bestimmen Sie auch, was in der

Summenzeile am unteren Tabellenrand angezeigt wird.

**Laufplan** ▼ Berlin2006

◀ August ▶ 2006 131 ☒

| Tag   | Typ    | Ist        | Notiz |
|-------|--------|------------|-------|
| 27 Mi | ...    | ...        | ...   |
| 28 Do | 🏃 L-DL | 5 0:48     | 🕒     |
| 29 Fr | 🏃 TMPL | 10min Ein. |       |
| 30 Sa | ...    | ...        | ...   |
| 31 So | 🏃 S-DL | 3:00 2:35  | 🕒     |
| 1 Mo  | ...    | ...        | ...   |

**Trainingsziel** ⓘ

**Strecke:** 6,00 km ↕

**Dauer:** 0 h 30 m 0 s ↕

**Tempo:** 5 : min/km ↕

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 , ⬅

OK Abbrechen

Training Logbuch 📄

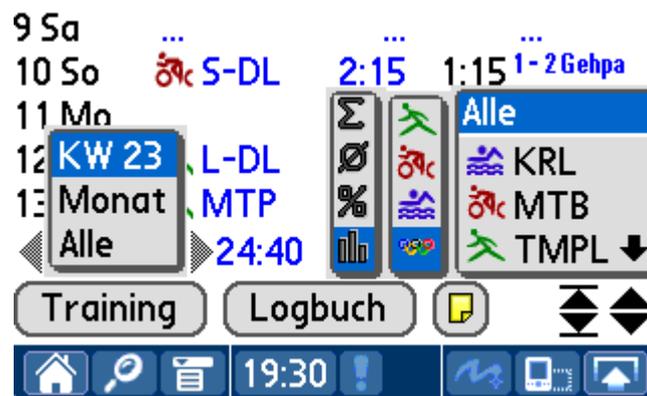
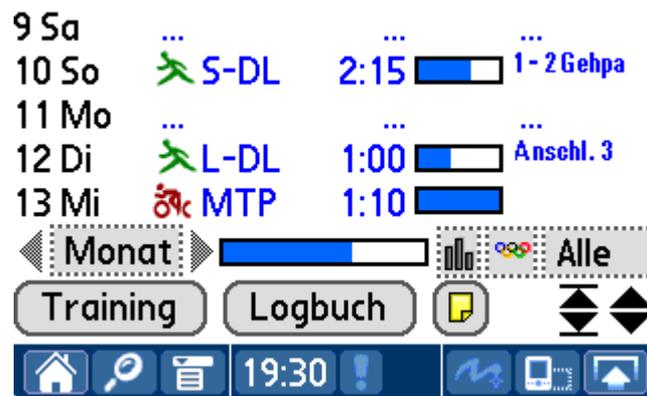
🏠 🔍 📄 17:12 ! 📶 📱 📶

Ist: Jedes Training, das Sie im Formular **Training** eingegeben haben, taucht in der **Ist** Spalte für den entsprechenden Tag auf. Bei der Zuordnung wird die Sportart berücksichtigt. Ob Strecke, Zeit/Dauer oder Tempo angezeigt wird, hängt (wie in der Zielspalte) vom Ziel-Symbol ab.

Countdown: Neben dem Symbol ☒ werden die verbleibenden Tage vom heutigen Datum bis zum nächsten (Lauf-)Event angezeigt. Der „Event“ ist der letzte Eintrag in Ihrem aktuellen Trainingsplan. Mit ▼ können Sie einfach zu diesem letzten Eintrag springen.

Summenzeile: Hier sehen Sie Ihr Trainingsoll im Vergleich zu den durchgeführten Trainingseinheiten über die eine Woche (z.B. KW 23), einen Monat oder über den gesamten Trainingsplan (Alle) aufsummiert. Neben der Summe (Symbol Σ) können Sie auch den Mittelwert (Symbol ø) oder Prozent (Symbol %) abrufen. In der Prozentsicht können Sie leicht ablesen, zu wie viel Prozent Sie Ihren Trainingsplan erfüllt haben. Mit dem Symbol 📊 sehen Sie Ihre Planerfüllung grafisch als „Fortschrittsbalken“. Weiterhin können Sie bestimmen, nach welcher Sportart (🏃) oder welcher Trainingsart (Typ) gefiltert werden soll. In der Einstellung <Alle> werden in der Summenzeile für "Ziel" alle Einträge im Trainingsplan berücksichtigt und alle Einträge im Logbuch, die in den Zeitraum des Trainingsplans

fallen. Dabei ist es egal, ob die tatsächlichen Trainings an "geplanten" Tage stattfanden oder an anderen. Wenn Sie ein bestimmtes Trainingskürzel auswählen (z.B. FS), dann werden nur die Trainingsplaneinträge "Fahrtspiel" angezeigt und auch nur diese in die Summenberechnung einbezogen. In der Ist Spalte tauchen dann nur die tatsächlichen Trainingseinheiten auf, die an den Tagen durchgeführt wurden, an denen "Fahrtspiel" geplant war. Wenn Sie eine bestimmte Sportart (z.B. Fahrrad) auswählen, werden z.B. alle Trainings außer „Fahrrad“ ausgeblendet. In der Ist Spalte sehen Sie dann auch nur Fahrrad-Trainingseinheiten.



Freie Tage: Wenn Sie Menü→Optionen→Freie Tage verbergen aktivieren, tauchen in der Kalendertabelle nur Tage auf, an denen entweder ein Training geplant oder durchgeführt ist. Ansonsten erscheinen alle Tage des Kalenders.



Trainingsplan-Selektor: Wenn Sie auf das Auswahlelement in der Titelzeile des Formulars (hier Berlin 2005) tippen, sehen Sie eine Liste Ihrer Trainingspläne und können Einträge hinzufügen, löschen oder ändern. Idee ist, dass Sie Ihren Plänen sprechende Namen geben können (Vorgabe ist Standard), ältere Trainingspläne oder fertige Pläne von anderen RunPlan 2.3 Benutzern wieder verwenden können (siehe Trainingspläne bearbeiten).

Notiz: Hier können Sie Bemerkungen zum geplanten Training eingeben (z.B. "10 min. Einlaufen, 8x4 min Tempointervalle, 3 min Trabpause"). Tippen Sie entweder direkt in die Notiz Spalte oder drücken Sie den

Knopf . Beim Ansehen und Bearbeiten sehen Sie den Text mehrzeilig im Palm Tastaturdialog.

Alarm-Symbol (): RunPlan kann geplante Trainings auch in den Palm Terminplaner (Kalender) eintragen, z.B.:

9:30 ● RunPlan: L-DL; (12,00 km);   
2 Gehpausen

Dies kann entweder automatisch für alle geplanten Trainings geschehen (Menü→Optionen→Einstellungen→In Terminplan eintragen) oder Sie entscheiden im Einzelfall (Menü→Eintrag→Als Termin eintragen oder Menü→Eintrag→Im Terminplan löschen). Mit Menü→Optionen→Ereignisse eintragen können Sie einen kompletten Trainingsplan nachträglich in den Palm Kalender übertragen – oder mit Menü→Optionen→Ereignisse entfernen auch wieder komplett aus dem Palm Kalender herausnehmen.

Sprung ins Trainingsformular: Wenn Sie auf einen Eintrag in der Ist Spalte tippen, wechselt RunPlan ins Trainingsformular und zeigt die durchgeführte Trainingseinheit im Detail.

Hinweis: Wenn Sie an einem Tag ein (einziges) Lauftraining geplant haben, dann aber mehrere durchgeführte Läufe für diesen Tag eingetragen haben, sehen Sie im Trainingsplan als Ist-Zeit die addierte Zeit aller Lauftrainingseinheiten für den jeweiligen Tag.

## Trainingspläne bearbeiten

Sie können einen Trainingsplan kopieren und auf der Zeitachse vor- und zurückschieben. Damit haben Sie die Möglichkeit, einen alten Trainingsplan wieder zu verwenden oder einen Plan, den Sie per

HotSync® oder „Übertragen“ auf Ihren Palm gebracht haben, auf Ihre anvisierte Laufveranstaltung hin einzustellen. Dazu ändern Sie entweder:

- das **Von**: Datum (der erste Tag Ihre Trainingsplans)
- das **Bis**: Datum (das Datum des Marathons/der Veranstaltung, auf die Sie hinarbeiten)

Wenn Sie z.B. für die Vorbereitung Ihres Berlin 2006 Marathons Ihren Berlin 2005 Plan noch mal verwenden wollen, müssen Sie in RunPan folgende Schritte ausführen:

- selektieren Sie `Berlin2005`
- wählen Sie `[Kopie]`
- ändern Sie **Von**: oder **Bis**:
- benennen Sie `Berlin2005_C` nach `Berlin2006` um
- wählen Sie `[Speichern]`
- wählen Sie `[X]` (Schließen)

**Trainingspläne bearbeiten**

3:00 Marathon  
Berlin2004  
Berlin2003  
ManfredSteffny  
<Neu>

**Plan:** Berlin2004

**Von:** 20.05.04 **Bis:** 26.09.04

**Typ:** ▼ Ole Petersen

**Anzahl:** 53

Speichern Löschen Kopie X

Hinweis: **Typ**: können Sie auf dem vorbelegten `RunPlan_Table_Training` belassen, außer Sie arbeiten mit mehreren unterschiedlichen Trainingsplänen, die wiederum unterschiedliche Trainingstypen (**Typ**:) verwenden.

Ändern Sie **Typ**: jedoch in einen anderen Namen als `RunPlan_Table_Training`, wenn Sie vorhaben Ihren Plan, an andere RunPlan 2.3 Benutzer weiterzugeben.  
Siehe Trainingspläne übertragen.

## Trainingspläne übertragen

Wenn Sie einen Trainingsplan an Freunde weitergeben wollen, wählen Sie Menü→Optionen→Übertragen... Ihr aktueller Plan wird dann per Infrarot auf einen anderen Palm PDA übertragen.

Hinweis: RunPlan 2.3 überträgt die Trainingsplan-Datenbank (z.B. Berlin2005.pdb) immer zusammen mit der zugeordneten Trainingstyp-Datenbank (z.B. OlePetersen.pdb)

Wenn Sie einen Trainingsplan mit Typ: RunPlan\_Table\_Training übertragen, werden Sie gewarnt, dass Sie damit bei Ihrem „Gegenüber“ möglicherweise dessen RunPlan\_Table\_Training.pdb überschreiben. Verwenden Sie deshalb immer einen anderen Typ: als RunPlan\_Table\_Training, wenn Sie den Plan weiterverbreiten wollen!

## Laden eines Trainingsplans

Außer per Infrarot können Sie einen Trainingsplan auch über den PC auf Ihren Palm PDA synchronisieren.

- 1) Wenn Sie einen Trainingsplan PlanXY.pdb (plus TypXY.pdb) von einem anderen RunPlan 2.3 Benutzer als PC-Dateien erhalten, synchronisieren Sie diese ganz einfach per HotSync® auf Ihr Gerät. Wenn danach RunPlan 2.3 starten, werden die neu hinzugekommenen Pläne und Trainingstypen automatisch erkannt
- 2) Wenn Sie einen von Ihren eigenen Trainingsplänen weitergeben wollen, benutzen Sie dazu nach einem HotSync® die entsprechenden Dateien in Ihrem Palm-Sicherungsverzeichnis (z.B. C:\Palm\\Backup)

## Kopieren von einzelnen Trainingsplaneinträgen

Mit Menü→Eintrag→Kopieren und Menü→Eintrag→Einfügen können Sie auf einfache Weise wiederkehrende Trainings innerhalb Ihres Plans handhaben (z.B. den „langen Lauf“ jeden Sonntag...).

## Trainingstypen Datenbank bearbeiten



Wenn Sie z.B. Ihre Trainingstyp-Datenbank `RunPlan_table_Training` „klonen“ wollen (siehe Hinweis in Trainingspläne übertragen), müssen Sie folgende Schritte ausführen:

- selektieren Sie `RunPlan_table_Training`
- wählen Sie [Kopie]
- benennen Sie `RunPlan_table_Training_C` um, z.B. in `MeinTraining`
- wählen Sie [Speichern]
- wählen Sie [X] (Schließen)

## Einstellungen

Benutzereinstellungen in RunPlan können Sie mit Menü→Optionen→Einstellungen... vornehmen.

**Einstellungen**

 ▼ Laufen

Strecke: ▼ km      ▼ min/km

Kalorien: ▼ Lauf1

---

**Körpergröße:** 186... ▼ cm

**Gewicht:** 82... ▼ kg      (BMI)

**HRmax:** 0      **Alter:** 35...

---

Läufe in Terminplan übertragen

Benutzerdefinierte Farben

**Startformular:** ▼ Training

OK      Abbrechen

Sportarten: Die Einheiten für Strecke und Tempo können Sie für jede Sportart einzeln festlegen. Für Laufen wählen Sie z.B. km und min/km, für Schwimmen z.B. m und min/100m. (Die Änderungen für jede einzelne Sportart müssen Sie mit OK speichern, d.h. Sie müssen den Einstellen Dialog unter Umständen mehrmals öffnen)

**Einstellungen**

 ▼ Radfahren

Strecke: ▼ km      ▼ km/h

Kalorien: ▼ <Neu>

---

**Körpergröße:** 186... ▼ cm

**Gewicht:** 82... ▼ kg      (BMI)

**HRmax:** 0      **Alter:** 35...

---

**Kalorien Parameter**

kcal/kg/min: 0,0948 @20... km/h

Zunahme: 9,60... % pro km

OK      Abbrechen

Kalorien: Im Formular „Training“ können Sie sich den Kalorienverbrauch RunPlan besitzt voreingestellte Kalorienrechner für Laufen (Lauf1) und Radfahren (Rad1). Für andere Sportarten oder falls Sie die Kalorienberechnung für Laufen und Radfahren ändern wollen, wählen Sie <Neu> aus der Auswahlliste.

Die RunPlan Kalorienberechnung basiert auf drei Kenngrößen: Jede Sportart/Aktivität hat einen typischen Kalorienkoeffizient ( $\text{kcal}/\text{kg}/\text{min}$ ). Die nachfolgende Tabelle zeigt Kalorienkoeffizienten für ein paar gängige Sportarten.

| Aktivität     | kcal/kg/min |
|---------------|-------------|
| Schwimmen     | 0.071       |
| Radfahren     | 0.108       |
| Rollerblading | 0.117       |
| Jogging       | 0.165       |

Üblicherweise nimmt der Kalorienverbrauch zu, wenn Sie einen Sport intensiver betreiben (z.B. schneller Radfahren). Um diese Tempoabhängigkeit zu berücksichtigen, geben Sie die Parameter Ausgangsgeschwindigkeit (@) und Zunahme (% pro Tempoeinheit) an. Wenn Sie letztere Parameter nicht kennen oder nicht benötigen, setzen Sie sie einfach auf Null. Dann wird nur der Kalorienkoeffizient ( $\text{kcal}/\text{kg}/\text{min}$ ) für die Berechnung herangezogen. Nachfolgende Tabelle gibt ein Beispiel, wie beim Radfahren der Kalorienkoeffizient mit der Fahrgeschwindigkeit zunimmt.

| Tempo (km/h) | kcal/kg/min | % Zunahme pro km/h |
|--------------|-------------|--------------------|
| 20           | 0,0950      | 5                  |
| 22           | 0,1047      | 5                  |
| 24           | 0,1155      | 5                  |
| 26           | 0,1273      | 5                  |
| 28           | 0,1404      | 5                  |
| 30           | 0,1547      | 5                  |
| 32           | 0,1706      | 5                  |
| 34           | 0,1881      | 5                  |
| 36           | 0,2074      | 5                  |
| 38           | 0,2286      | 5                  |
| 40           | 0,2521      | 5                  |

Um das obige Beispiel abzubilden, setzen Sie die Kalorienparameter für Radfahren wie folgt:

**Kalorien Parameter**

kcal/kg/min: 0,0950 @ 20 km/h

Zunahme: 5 % pro km/h

OK Abbrechen

Die Berechnung des Kalorienverbrauchs ist dann recht einfach:

Kalorienkoeffizient (kcal/kg/min) x Gewicht (kg) x Dauer (min)

Ein 70 kg schwerer Radfahrer, der 2 Stunden mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 20 km/h fährt, verbraucht demnach:

$$0.0950 * 70 \text{ kg} * 120 \text{ min} = 798 \text{ kcal}$$

**Einstellungen**

Einheiten: Zeit: ▼ hh:mm:ss

▼ Schwimmen

Strecke: ▼ m ▼ min/100m

Körpergröße: 186 cm

**Body Mass Index (BMI)**

**BMI: 22,5**  
**(18.5 - 24.9)**  
**Normalgewicht**

OK

BMI: Tippen Sie auf BMI, um Ihren Body Mass Index berechnen zu lassen. Voraussetzung ist, dass Sie vorher Ihre Körpergröße und Gewicht eingegeben haben.

## Zu guter Letzt

Das Team von MarathonPeople wünscht Ihnen viel Spaß und sportlichen Erfolg mit RunPlan 2.3!

Ihre Meinung ist uns wichtig, schreiben Sie uns:

[RunPlan@marathonpeople.de](mailto:RunPlan@marathonpeople.de)

Oder besuchen Sie uns im Internet: [www.marathonpeople.de](http://www.marathonpeople.de)

Copyright © 2007, marathonpeople.de, München, Germany