

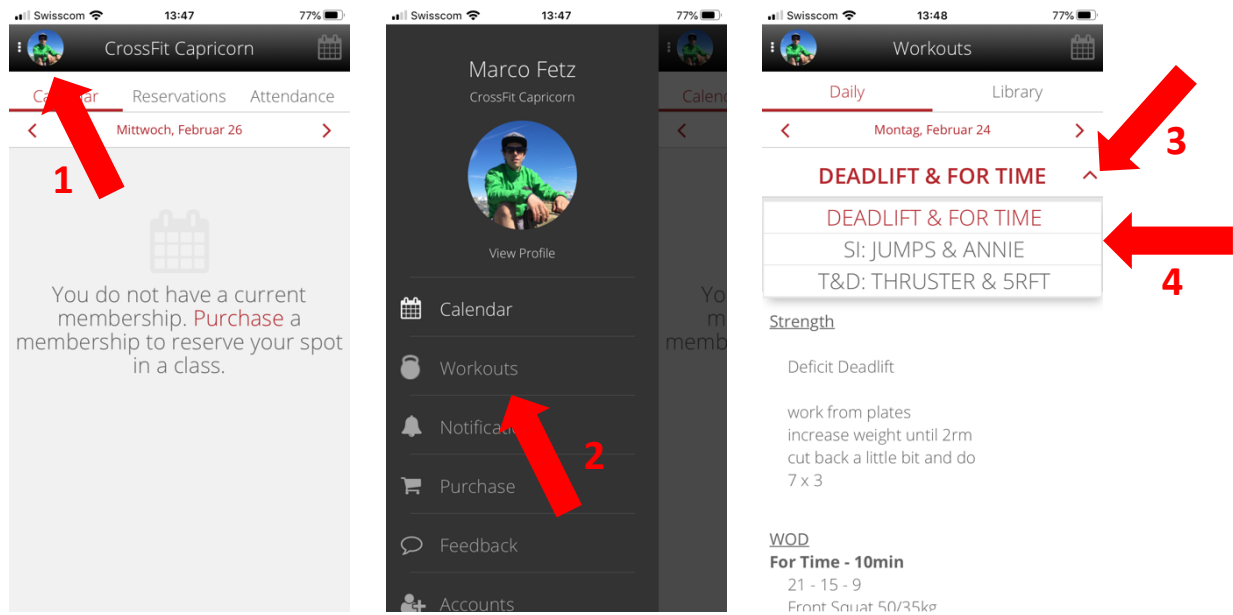
Resultateingabe in der Zen Planner Member App

Resultateingabe nach dem Besuch einer Crossfit Stunde

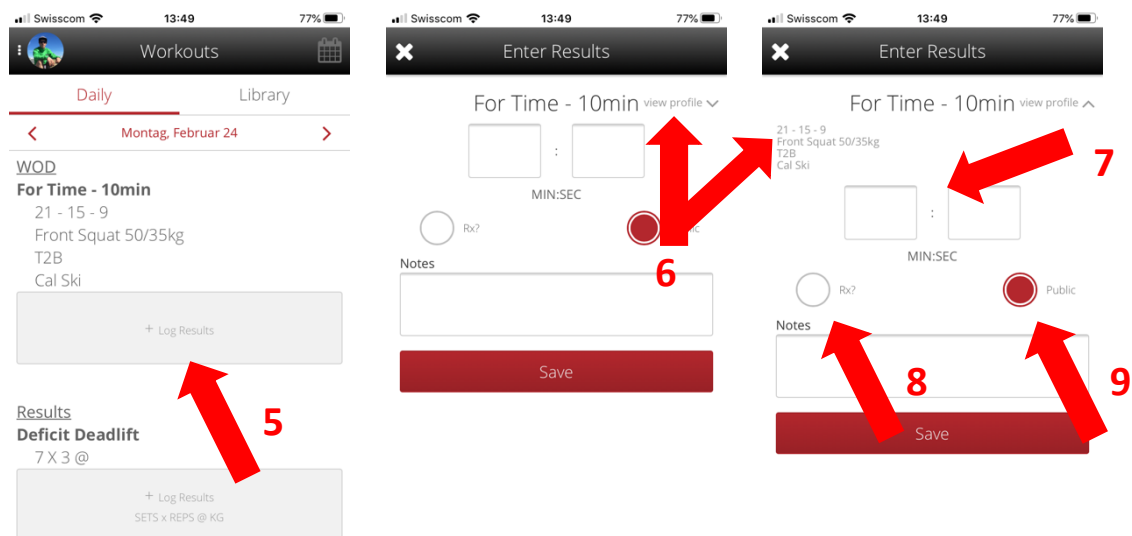
Die Zen Planner Member App öffnen. Oben links auf die drei Punkte resp. das Bild klicken (1) und im Menü Workouts auswählen (2).

Es erscheint das heutige Programm.

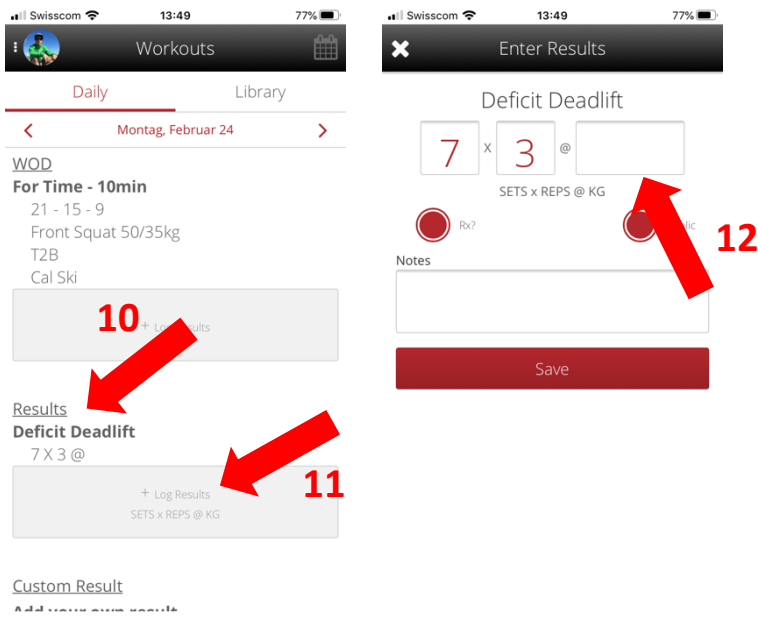
Durch Drücken auf den Pfeil neben der Überschrift (3) kann zwischen CF WOD, SI und T&D gewechselt werden (4).



Um das WOD Resultat einzugeben auf «Log Results» drücken (5). Durch klicken auf «View profile» (6) kann das Workout eingblendet werden. Nun das Resultat (in diesem Beispiel die Zeit) eingeben (7). Darunter auswählen, ob das Workout «Rx» oder «gescaled» absolviert wurde (8) und ob das Resultat «public» (für andere Members sichtbar) oder «privat» (nur für sich selber und Coaches sichtbar) sein soll (9).

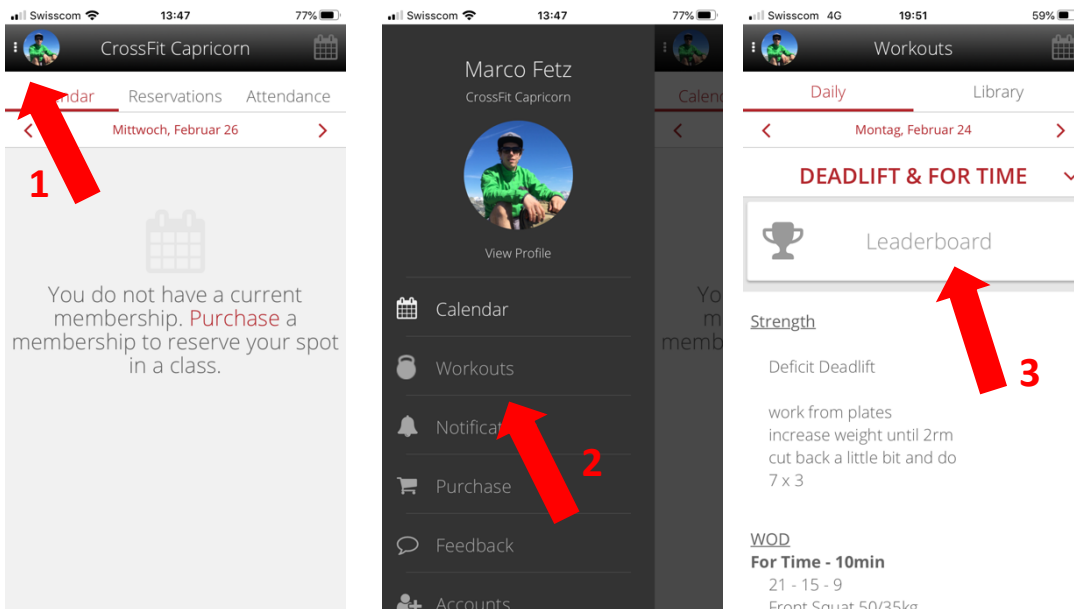


Die Resultate für des Kraftteils können neu am Ende unter Results (10) eingegeben werden. Auch hier wieder auf «Log Results» drücken und das Ergebnis (hier z.B. das Gewicht in kg) eingeben (12) .

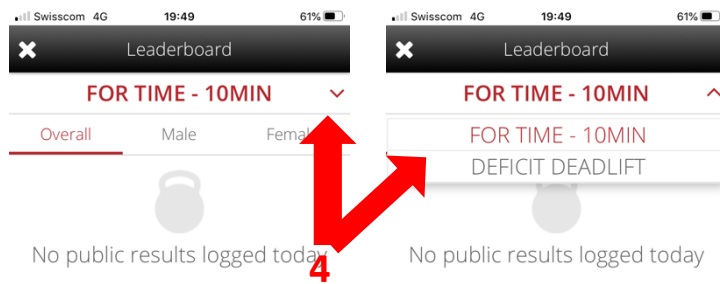


Das tägliche Leaderboard abrufen

Die Zen Planner Member App öffnen. Oben links auf die drei Punkte resp. das Bild klicken (1) und im Menü Workouts auswählen (2). Es erscheint das heutige Programm. Nun ganz oben auf «Leaderboard» drücken (3).



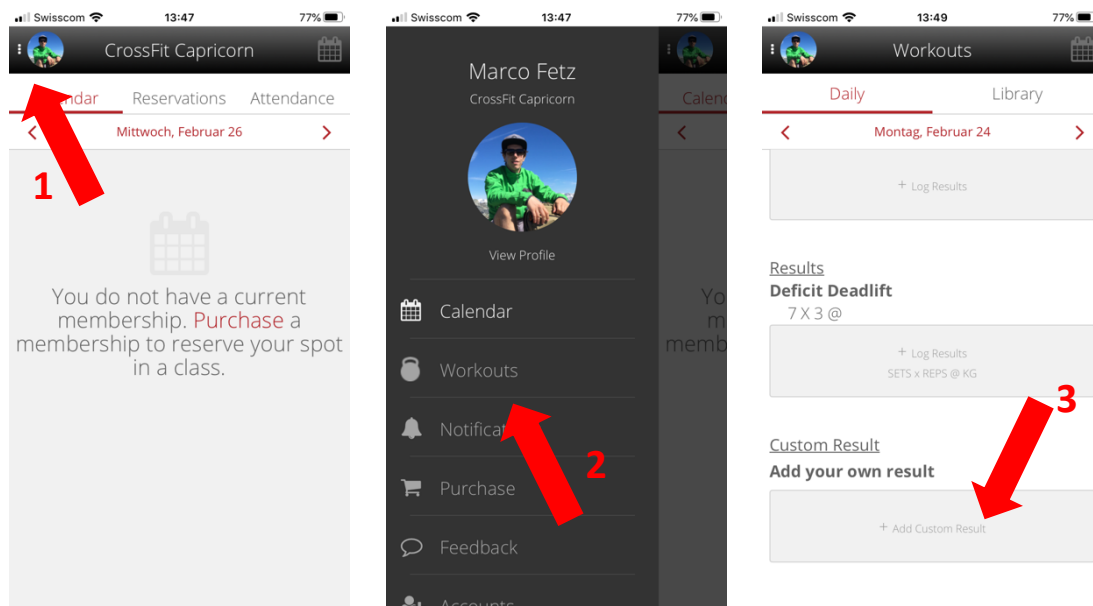
Falls es öffentliche Resultate gibt, seht ihr diese nun hier. Oben könnt ihr zwischen den verschiedenen Leaderboards für den heutigen Tag wechseln (4).



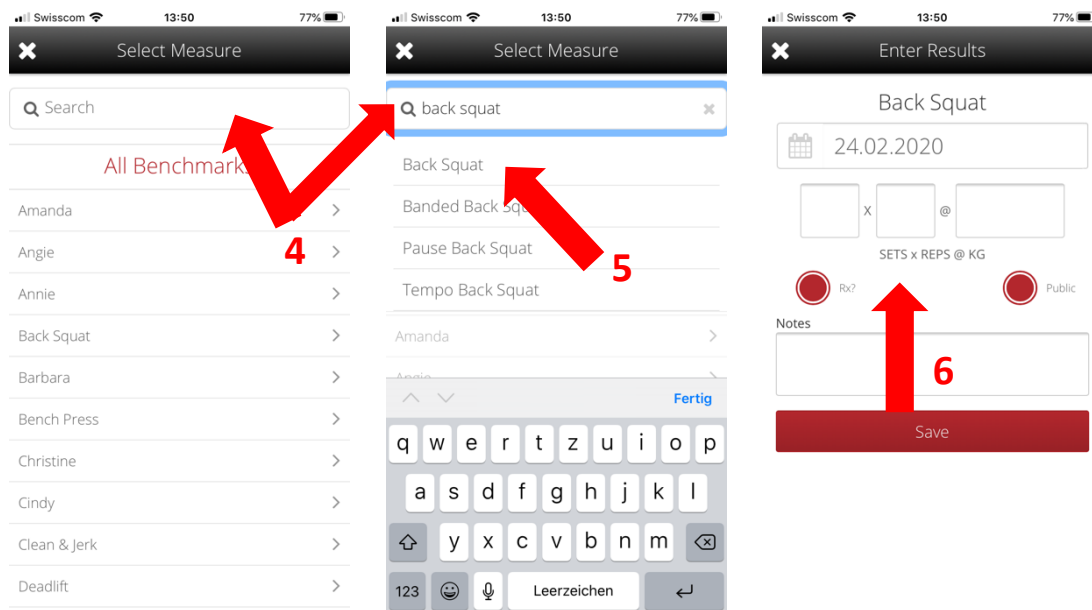
Resultateingabe nach dem Besuch des Open Gyms

Die Zen Planner Member App öffnen. Oben links auf die drei Punkte resp. das Bild klicken (1) und im Menü Workouts auswählen (2).

Es erscheint das heutige Programm. Nun ganz nach unten scrollen und bei «Custom Result» auf «Add Custom Result» drücken (3).



Nun bei «Search» nach dem absolvierten Movement suchen (z.B. Back Squat) (4) und dieses aus der Dropdown-Liste auswählen (5). Danach die gewünschten Eingaben machen (Datum, Sets, Reps, Gewicht, Zeit, Rx, Public, Notes etc.) (6).

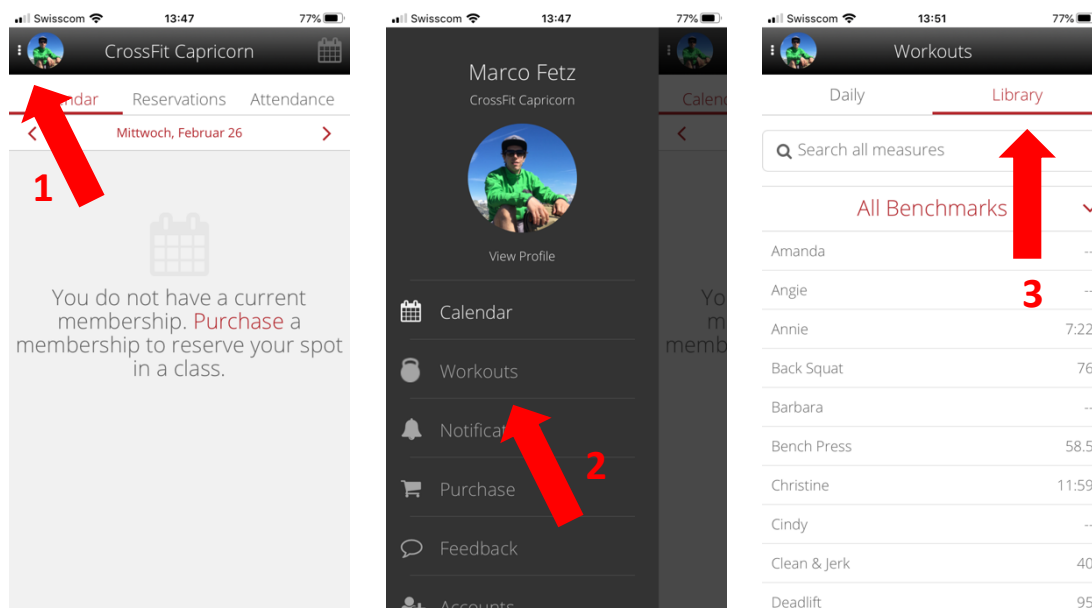


Resultate abrufen

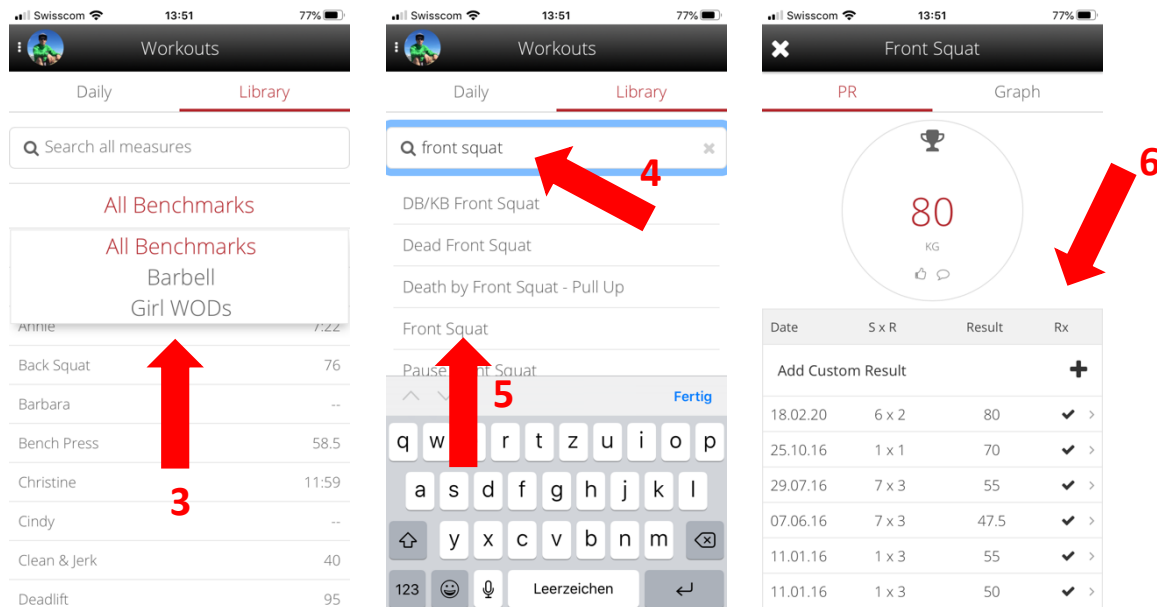
Die Zen Planner Member App öffnen. Oben links auf die drei Punkte resp. das Bild klicken (1) und im Menü Workouts auswählen (2).

Es erscheint das heutige Programm. Nun oben von «Daily» auf «Library» wechseln (3).

Nun sieht ihr bereits die Übersicht über eure eingetragenen «Benchmark» Resultate (Girl WODs und ausgewählte Langhantel-Übungen).



Ihr habt die Möglichkeit die angezeigten Resultate zu filtern (4) oder nach einem bestimmten «Measure» zu suchen (z.B. Front Squat) (5). Durch Auswählen des «Measures» aus der Dropdown-Liste wird euch die Übersicht über eure Resultate angezeigt (6). Hier seht ihr euer PR und ihr könnt euren Fortschritt auch grafisch anzeigen lassen.



Einige Gründe für die regelmässige Eingabe der Resultate:

- Überprüfung des Fortschrittes
- Defizite/Schwächen erkennen und daran arbeiten
- Resultate vom letzten Mal kennen und versuchen diese zu überbieten
- Ihr könnt nachschauen, was z.B. 80% von eurem Front Squat 1 Rep Max ist
- Eure Fitness Daten sind zentral an einem Ort gespeichert, keine weitere Excel-Liste oder ähnliches nötig
- Wenn ihr wollt, könnt ihr eure Leistung mit anderen Members von Crossfit Capricorn vergleichen. Dies zeigt euch, wo ihr bereits stark seid und wo es noch Potenzial gibt.