

Pokyny pro klienty

Děkujeme, že jste si vybrali naši službu ON-LINE TRÉNINKOVÝ PLÁN. Trenéři VITAL PRAHA využívají pro přípravu Vašeho tréninkového plánu, jeho vyhodnocení a komunikaci s Vámi špičkovou aplikaci TrainingPeaks.

Stručný postup

1. Laktátový test absolvujete v dohodnutém termínu ve VITAL PRAHA.
2. Úvodní schůzka nebo komunikace mezi klientem a trenérem: nastavení spolupráce, seznámení s historií a cíli klienta.
3. S použitím zasláného odkazu si klient založí svůj účet sportovce v aplikaci TrainingPeaks.
4. Klient si spáruje účet v TrainingPeaks s domovskou aplikací svých sportovních hodinek (např. Garmin Connect).
5. Klient si v nastavení svého profilu v TrainingPeaks nastaví způsob notifikace (aplikace, mobil, e-mail).
6. Trenér nastaví v profilu klienta v TrainingPeaks tréninkové zóny pro srdeční tep, tempo a ev. výkon.
7. Trenér v aplikaci TrainingPeaks připraví klientovi tréninkový plán.
8. Klient si nastaví synchronizaci svých hodinek s jejich domovskou aplikací, aby se mu nahrály tyto tréninky do hodinek (datový tok synchronizace: TrainingPeaks → domovská aplikace hodinek → hodinky).
9. V den tréninku si klient spustí trénink v hodinkách (příklad Garmin: aktivita běh → Spustit trénink → start).
10. Po dokončení tréninku klient trénink v hodinkách uloží.
11. Hodinky se buď automaticky synchronizují s domovskou aplikací a následně s TrainingPeaks nebo klient provede synchronizace manuálně.
12. Trenér trénink vyhodnotí v TrainingPeaks a dle předem nastavené frekvence a způsobu komunikace předá informace klientovi. Případná změna tréninkového plánu se klientovi opět nahraje do hodinek.