

App test 18.02.2026

Admin:

Beschreibung / Medien / Bewegungsablauf via AI erstellen „Error generating description: An API Key must be set when running in a browser“

Kategorie besser mit dropdown Menü damit man nur anhand der vorgaben kategorisieren kann

Bei Übung speichern „Error saving exercise: Could not find the 'author_id' column of 'exercises' in the schema cache“

Bei Auswahl im dropdown scrolls gesamtes Übungsfeld nicht nur das dropdown Menü



Hier wird eine Möglichkeit gebraucht den Zirkel / warm up zu beschreiben
 Hier sind nur Anweisungen zu der einzelnen Übung möglich
 Bsp. Warm up - Fahrrad 5-10 min danach 3 Runden sauber und kontrolliert durcharbeiten
 Die Möglichkeit bei Gewicht / RPE etc auch diese Auswahl wegzulassen da im warm up oft einfachübungen gefragt sind wo das Gewicht keine Rolle spielt

#	Typ	Wdh	Gewicht (kg)	RPE
1	Normal	-	kg	-

5-10 min Ergo
 3 Runden
 Worlds greatest stretch x 5 / 5
 Bodyweight single leg RDL x 5 / 5
 Goblet reverse Lunges x 5 / 5 - 12 KG

#	Typ	Wdh	Gewicht (kg)	RPE
1	Normal	-	kg	-

Bei Runden - wenn möglich Auswahlmöglichkeiten AMRAP / For Time / For Quality / EMOM

Beispiele
 AMRAP (As many reps(rounds) as possible)
 AMRAP 10 min

5 Klimmzüge
10 Push ups
15 Squats
Nach 10 min zählt dann absolvierte Rundenzahl

For Time

5 Runden	1 Runde
5 Klimmzüge	1000m Run
10 Push ups	20 Deadlifts @100KG
15 Squats	50 Push up

Tracking - benötigte Zeit

For Quality

5 Klimmzüge
10 Push ups
15 Squats
tracking - benötigte Zeit (unterschied zu time ist aus coach Sicht das er bei dem einen ballern soll und bei dem anderen einfach locker arbeiten soll und auf Qualität achten soll)

EMOM (every minute on the minute) Es wird etwas vorgegeben was in einer vorgegebener zeit abgearbeitet werden sol und den rest der zeit ist Pause

Bsp EMOM 12 - 12 x 1 minute Zeit

Beispiel 1 EMOM 12
5 Pull ups
Athlet macht 12 minute lang jede Minute 5 pull ups

Beispiel 2 EMOM 12
5 Pull ups
10 Push ups
Athlet macht 12 minute lang jede Minute 5 pull ups + 10 push ups

Beispiel 3 EMOM 12
1. 5 Pull ups
2. 10 Push ups

Athlet macht 12 minute lang jede Minute im Wechsel 5 pull ups oder 10 push ups
Minute 1 - 5 pull ups
Minute 2 - 10 push ups

Das ganze kann auch mit jeweils 2 Minuten , 3 Minuten oder anderen Zeitvorgaben gestaltet werden

Im planer Training wird nicht gespeichert