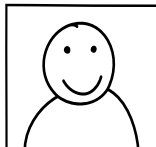


09:52 AM



# Fitness Dashboard

Mein Fitness-Ziel



Speichern



Training starten



122 bpm

Herzfrequenz

Detailansicht



65 kg

Gewicht

Detailansicht



7'777 Schritte

Aktivität

Detailansicht



30 min Training heute

Trainingsplan

Detailansicht



2 Trainings diese Woche

History

Detailansicht

09:52 AM



# Training starten

Joggen



Trainings-Dauer

55



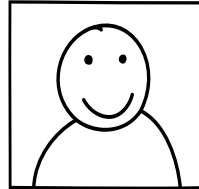
Training jetzt starten

09:52 AM



# Fitness Dashboard

Mein Fitness-Ziel



Speichern



Training dauert noch 35min



Stoppen



122 bpm

Herzfrequenz

Detailansicht



65 kg

Gewicht

Detailansicht



7'777 Schritte

Aktivität

Detailansicht



30 min Training heute

Trainingsplan

Detailansicht



2 Trainings diese Woche


History

Detailansicht

09:52 AM




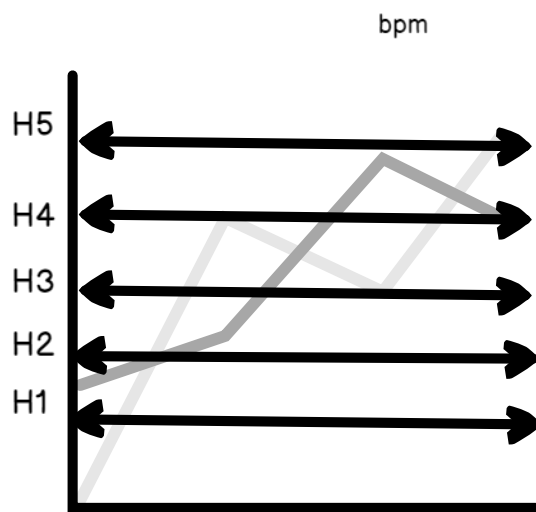
# Herzfrequenz

 122

mit Gerät koppeln

Herzfrequenz manuell eintragen

122 



Durchschnitt der letzten Woche

Zurück zum Dashboard



Training dauert noch 35min

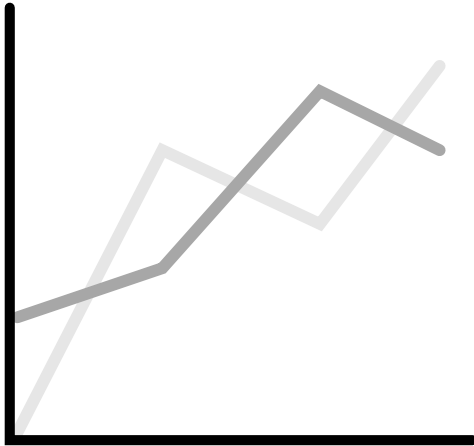
09:52 AM



# Gewichtskontrolle

Bitte Gewicht eintragen

65



Wow - Was für ein  
Erfolg!

Zurück zum Dashboard

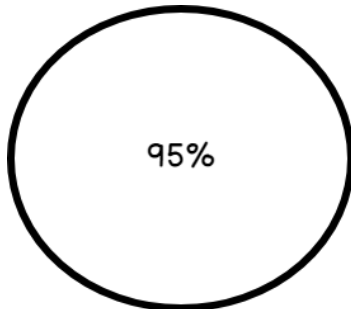


Training dauert noch 35min

09:52 AM



# Tägliches Aktivitätsziel



wow so viel Bewegung an einem Tag, weiter so!  
Du kannst dein heutiges Ziel noch erreichen indem du 10 min spazieren gehst

## Anzahl Schritte (heute)

9'000

## Aktivität (heute)

Joggen 5 km

Zurück zum Dashboard

09:52 AM



# Trainingsplan KW25

## Cardio Load

Unterfordernd    Erhaltend    **Aufbauend**    Überfordernd

weiter so! du hast dein  
Training allmählich  
gesteigert :)

## Trainingseinheit

anpassen

löschen

hinzufügen

Wochentag ▲	Datum ▲	Trainstyp ▲	Dauer ▲	Status
Montag	19.06.23	Joggen	45min	offen
Dienstag	20.06.23	Mobility	30min	offen
Mittwoch	21.06.23	Joggen	60min	offen
Donnerstag	22.06.23	Krafttraining	20min	offen
Freitag	23.06.23	Ruhetag		
Samstag	24.06.23	Mobility	30min	offen
Sonntag	25.06.23	Logjog	80min	offen

Zurück zum Dashboard



09:52 AM

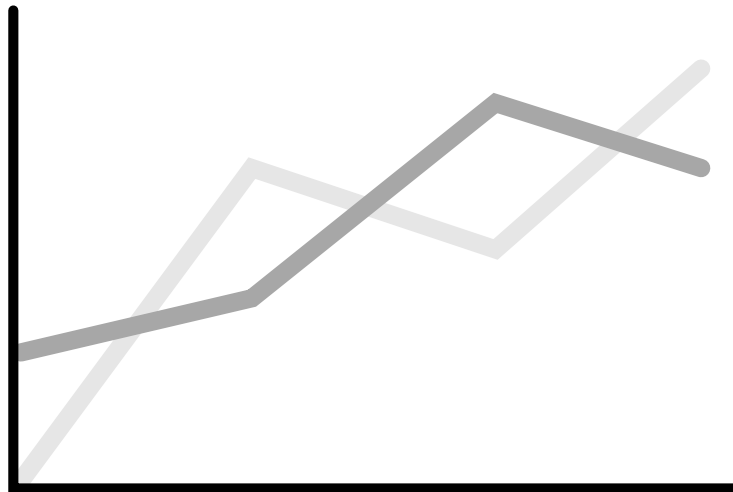


# Fitness History

Gewicht

Schritte

Puls (max)



## Trainings

Datum ▲	Trainsty ▲	Dauer ◆	Schritte	Puls (max
11.01.2001	Joggen	45min	12'000	198
09.01.200	Rudern	60min	n/a	222

Zurück zum Dashboard