

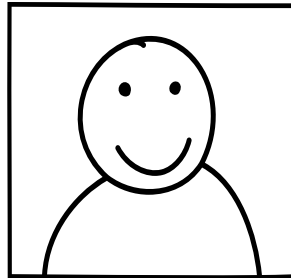
09:52 AM



Fitness Dashboard

Herz Gewicht Aktivität Trainingsplan History

Ziel erfassen




Speichern

Ein guter
Tag zum
Sport
treiben!

Weiter zur neuen Dashboard-Version




 Training starten

 Training starten

09:52 AM




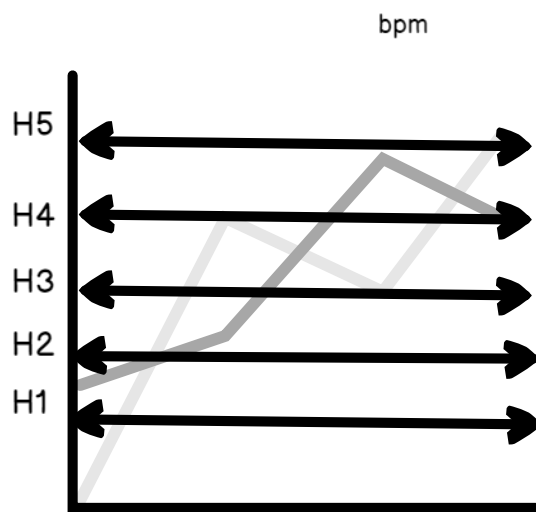
Herzfrequenz

 122

mit Gerät koppeln

Herzfrequenz manuell eintragen

122 



Durchschnitt der letzten Woche

Zurück zum Dashboard



5:30

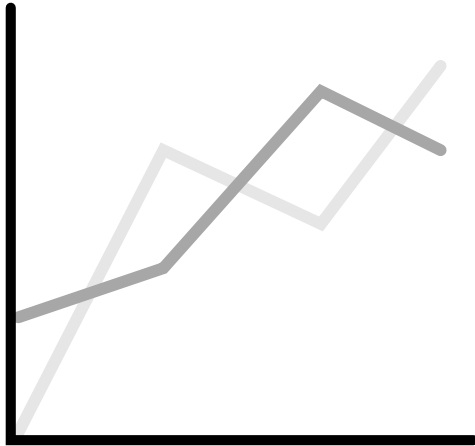
09:52 AM



Gewichtskontrolle

Bitte Gewicht eintragen

65



Wow - Was für ein
Erfolg!

Zurück zum Dashboard

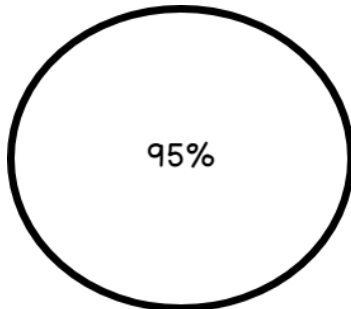


5:30

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](#)



5:30

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](#)**5:30**

09:52 AM

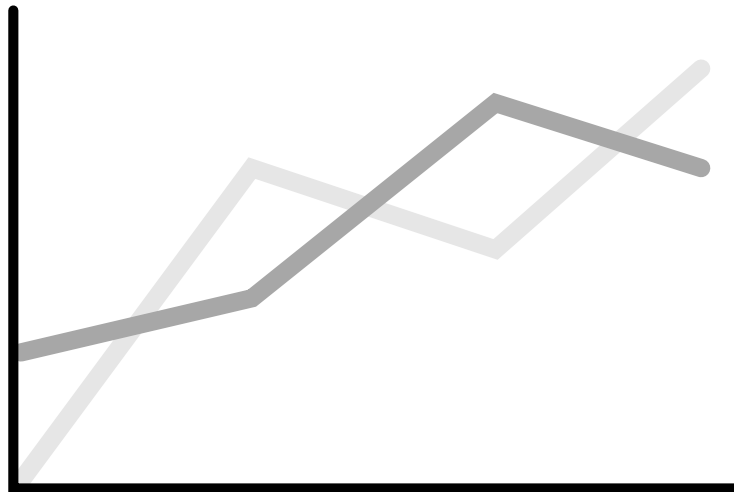


Fitness History

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



5:30