

手机应用【PACER】的说明文档

1. 概述

本 app 为跑步爱好者（runner）和领跑员（pacer）而开发。有 5 个 tab

1.1.疾速跑：针对在跑道上进行的间歇跑，把训练计划和秒表功能结合在一起。可以定制间歇跑的计划，执行间歇跑的计划，每 100 米的语音提示。间歇时间的语音提示。保证疾速跑的精准。

1.2.配速表：根据马拉松的完赛时间/公里配速生成配速表，并可做成 pdf 文件，用邮件发出，便于打印。还可在考虑到起跑/中途补给/后半程撞墙等因素时，定制属于每个跑者自己的马拉松配速策略，也可作为马拉松赛前的配速模拟计算。

1.3.工具箱：每个工具都是一个独立的算法，有些是国际上有名的算法。还有一些常用的小工具。

1.4.比赛兔：用于在马拉松比赛中，领跑员（pacer，俗称兔子）配速的精准控制。

1.5.干货：这里收集的都是跑者阿飞写的跑步作文的链接。

2. 疾速跑

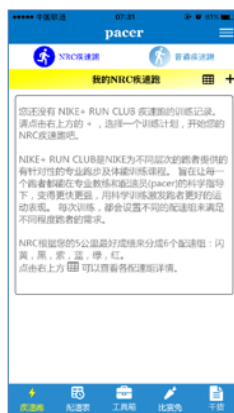
包括 2 个 TAB，【NRC 疾速跑】和【普通疾速跑】。NRC 疾速跑是 NRC 跑步俱乐部专用的，配速分为 6 个颜色等级。普通疾速跑为一般跑者所用。

2.1 NRC 疾速跑

2.1.0 整体画面跳转流程



2.1.1 【我的 NRC 疾速跑】画面



没有跑步记录时的画面



有跑步记录时的画面
左滑可以【删除】记录



有跑步记录时的画面
右滑可以【再练一次】同样的计划
点击记录可【再练一次】同样的计划



点击 [网格图标]，查看各配色的配速数据

2.1.2 【NRC 训练计划】画面



点击顶部左边的<, 返回前画面

点击顶部右边的 , 显示 NRC 配速明细

点击顶部右边的+, 跳转到【编辑 NRC 训练计划】画面, 新建计划


点击某个计划跳转到【编辑 NRC 训练计划】画面


2.1.3 【编辑 NRC 训练计划】画面




点击顶部左边的<, 返回前画面

点击顶部右边的 , 显示 NRC 配速明细

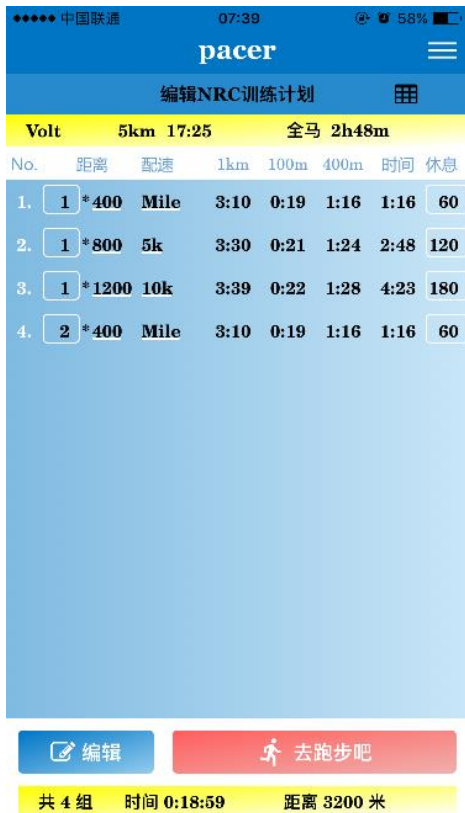
点击顶部右边的 , 恢复计划到初始状态

点击顶部右边的 , 复制一个计划到最后

点击  确定, 画面上的数据不可再修改

点击  加计划, 加一个计划到最后

点击  减计划, 删除最后一个计划

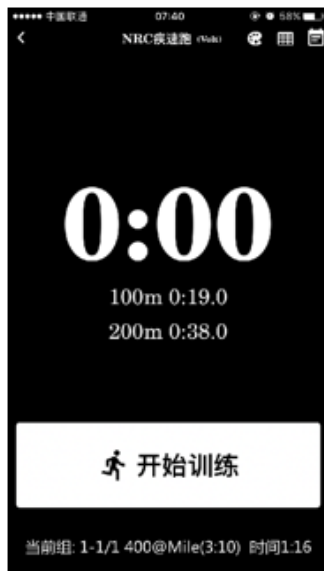


点击【确定】之后的画面样子

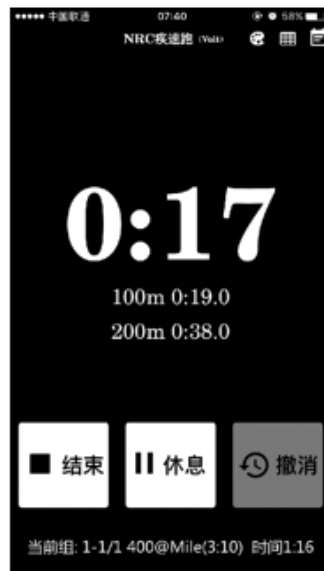
点击【编辑】，可以回到修改模式

点击【去跑步吧】，跳转到【NRC 疾速跑】画面

2.1.4 【NRC 疾速跑】画面



开始跑步前



跑步中



休息中


点击【开始训练】，到【跑步中】模式，开始计时，并在每 100 米时刻震动，并语音提示。领跑员可根据跑道上的距离，来确认自己所用的时间是否和计划一致，从而控制自己的速度。在每组训练结束的前 10 秒，连续震动，提醒配速员马上该停下了，免得跑多。

点击【休息】，进入休息模式，开始休息计时。在休息模式即将结束的前 15 秒，震动提醒。


点击【跑步】，进入跑步模式，开始跑步计时。

当有错误操作时，长按【撤销】，撤销最近一次的【休息】或者【跑步】操作，恢复到前一个模式。

长按【结束】，结束训练，跳转到【训练记录】画面。

点击，查看各配色的配速数据

点击，跳转到【训练记录】画面。

点击，画面在彩色模式和黑白模式间切换



开始跑步前



跑步中



休息中

2.1.5 【训练记录】画面



跑步中跳转来时



跑步结束后跳转来时



由【我的NRC疾速跑】跳转来时

2.2 普通疾速跑



画面流程与操作大致与 NRC 一样，只是没有了 NRC 的训练计划，而配速可以自己输入。

3. 配速表

用 3 种方式来生成马拉松比赛的配速表，【完赛时间】，【公里配速】，【定制】。生成的配速表可以通过邮件发送到电脑便于打印，格式有 PDF 和文本。也可把文本拷贝到其他 app 中使用。

3.1 根据【完赛时间】来生成配速表



3.2 根据【公里配速】来生成配速表

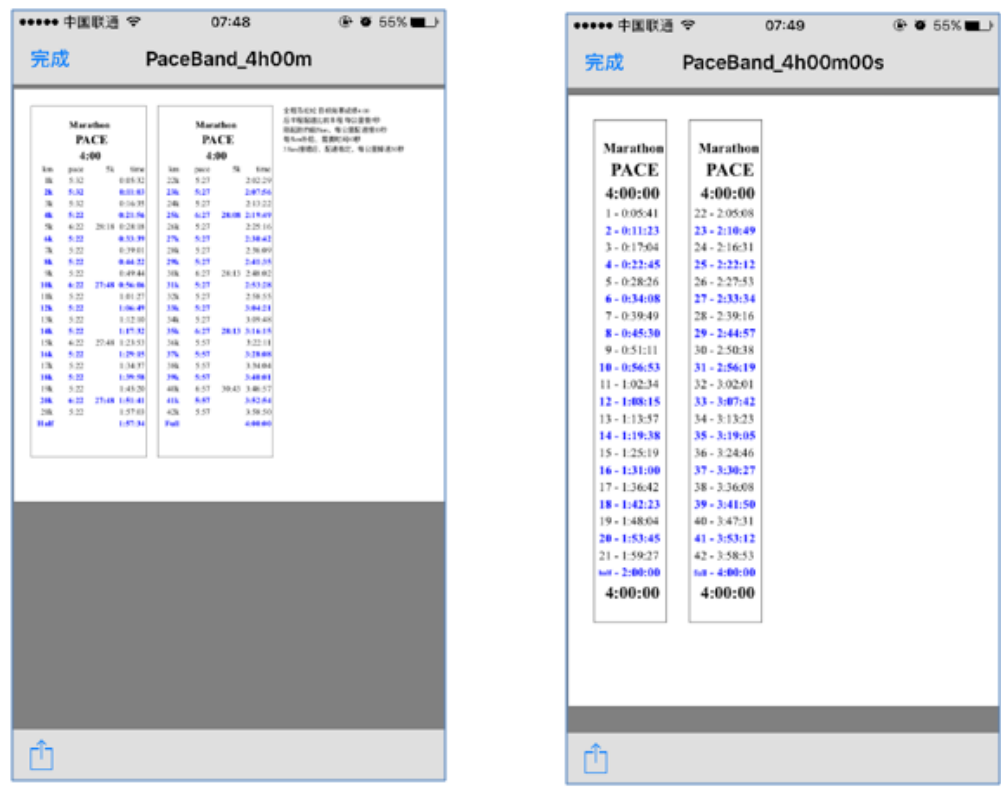


3.3 【定制配速表】

根据起跑的拥挤，途中补给，后半程撞墙等因素，来定制马拉松配速表。



3.4 邮件发送出去的 PDF，打开后如下



左边是定制过的，右边是传统的。

4. 工具箱

这里目前提供了 23 个跟跑步有关的小工具。点击左边的五角星，可以标记/取消自己喜欢的工具。



部分工具的截图如下：



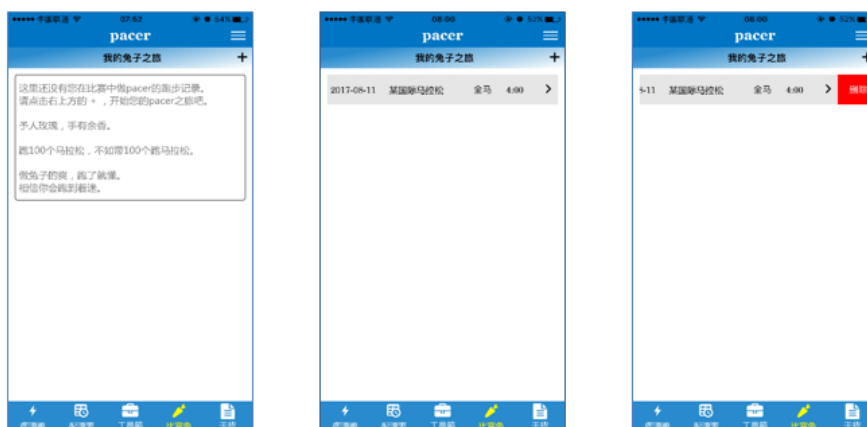
5. 比赛兔

用于马拉松比赛中的，领跑员（pacer，俗称兔子）配速的精准控制。在发令枪响时，过起跑线时，按下对应的按钮，自动记录晚起跑时间，计算出新的配速。在通过每公里的路程牌时，按下对应的按钮，记录最近 1 公里的时间，并计算出当前误差，以及之后的新配速。

5.0 整体画面跳转流程



5.1 【我的兔子之旅】画面



没有跑步记录时的画面

有跑步记录时的画面

有跑步记录时的画面

点击+，可以跳转到【新加比赛】画面

左滑，可以选择删除一个记录
单击一个记录可以查看具体明细数据

5.2 【新加比赛】画面

输入信息后，点击【确定】可以跳转到【比赛中】画面

比赛日期 2017-08-11

比赛名称 某国际马拉松

比赛距离 ☒ 全马 ☐ 半马 ☐ 10km

完赛时间 400

确定

5.3 【比赛中】画面

为了辅助领跑员在比赛中，全程匀速并在指定的时间完赛，需要领跑员在【发令枪响】，【过起跑线】，【过 n 公里】时，按下对应的按钮，来记录具体时间。并计算出当前的误差，以及之后的配速。如果漏了某公里，可以长按+跳过。如果误按了某公里，可以长按-回退。



5.4 【比赛结果】画面

比赛中以及比赛后都可以跳转过来，查看每公里的实际时间，以及快慢情况。



6. 干货

这里收集的都是自己写的跑步文章链接，点击后用浏览器打开对应的网页。

7. 菜单

点击右上角的 ，可以打开菜单。



7.1 【设置】

修改 app 的各开关。



7.2 【清除工具箱中的数据】

点击后，会把工具箱中曾经输入的数据清除掉（行李备忘录除外）

