**手机应用【PACER】的说明文档**

目录

[**1.** **概述** 2](#_Toc494381828)

[**2.疾速跑** 2](#_Toc494381829)

[**2.1 NRC疾速跑** 2](#_Toc494381830)

[2.1.0 整体画面跳转流程 2](#_Toc494381831)

[2.1.1 【我的NRC疾速跑】画面 2](#_Toc494381832)

[2.1.2 【NRC训练计划】画面 3](#_Toc494381833)

[2.1.3 【编辑NRC训练计划】画面 3](#_Toc494381834)

[2.1.4 【NRC疾速跑】画面 4](#_Toc494381835)

[2.1.5 【训练记录】画面 5](#_Toc494381836)

[**2.2普通疾速跑** 6](#_Toc494381837)

[**3.配速表** 6](#_Toc494381838)

[3.1 根据【完赛时间】来生成配速表 6](#_Toc494381839)

[3.2 根据【公里配速】来生成配速表 7](#_Toc494381840)

[3.3 【定制配速表】 7](#_Toc494381841)

[3.4 PDF格式 8](#_Toc494381842)

[**4.工具箱** 8](#_Toc494381843)

[**5.比赛兔** 9](#_Toc494381844)

[5.1 整体画面跳转流程 9](#_Toc494381845)

[5.2 【我的兔子之旅】画面 9](#_Toc494381846)

[5.3 【新加比赛】画面 10](#_Toc494381847)

[5.4 【比赛中】画面 10](#_Toc494381848)

[5.5 【比赛结果】画面 11](#_Toc494381849)

[**6.干货** 11](#_Toc494381850)

[**7.菜单** 11](#_Toc494381851)

[7.1 设置 11](#_Toc494381852)

[7.2 清除工具箱中的数据 12](#_Toc494381853)

[**8.QA** 12](#_Toc494381854)

[Q1：要使用GPS么? 12](#_Toc494381855)

[Q2：在公路上间歇跑可以用Pacer APP么？ 12](#_Toc494381856)

[Q3：在疾速跑时，不小心按了“休息“怎么办？ 13](#_Toc494381857)

[Q4：按“结束“按钮，不能结束跑步? 13](#_Toc494381858)

[Q5：跑步时，把pacer APP关闭了，再打开怎么没有结束跑步？ 13](#_Toc494381859)

[Q6：在马拉松比赛中，不小心按了“过X公里”，而实际上还没过怎么办？ 13](#_Toc494381860)

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。

1. **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**

* + 1. **整体画面跳转流程**



* + 1. **【我的NRC疾速跑】画面**



* + 1. **【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 |

* + 1. **【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  如果要删除中间的某个计划，需要左滑那个计划，可以看到删除按钮  点击，画面上的数据不可再修改  点击，加一个计划到最后  点击，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 |

* + 1. **【NRC疾速跑】画面**

****

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



* + 1. **【训练记录】画面**



* 1. **普通疾速跑**

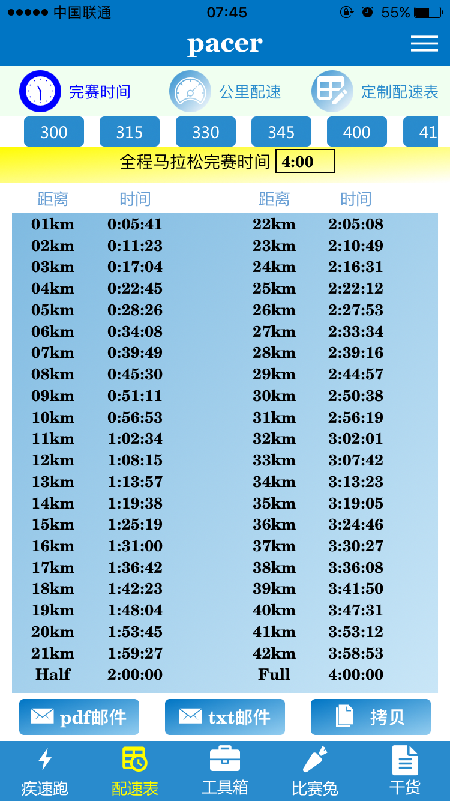


画面流程与操作大致与NRC一样，只是没有了NRC的训练计划，而配速可以自己输入。

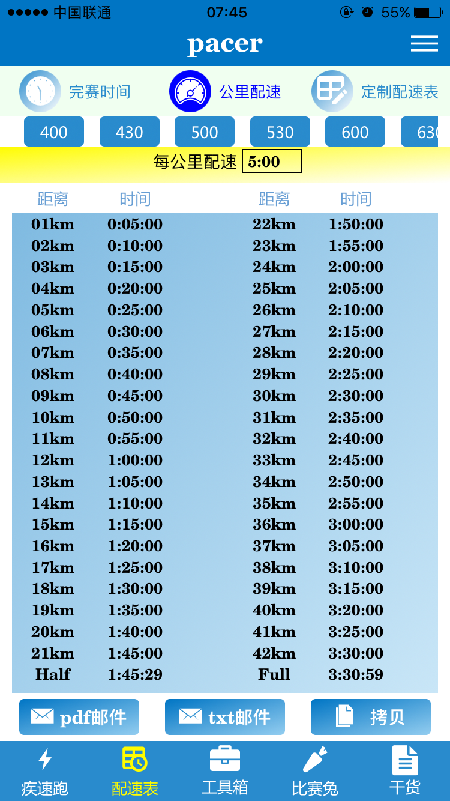
1. **配速表**

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。

* 1. **根据【完赛时间】来生成配速表**



* 1. **根据【公里配速】来生成配速表**

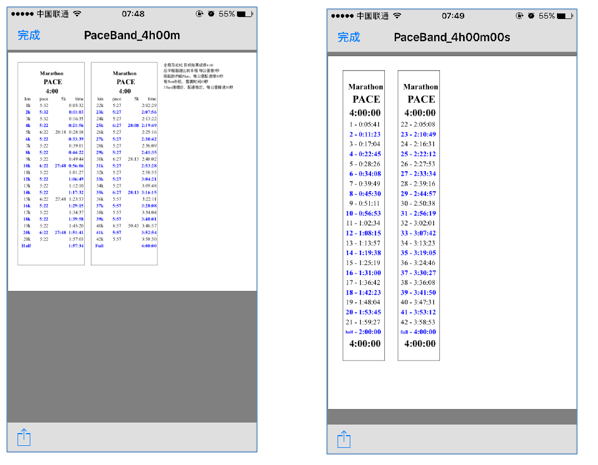


* 1. **【定制配速表】**

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。



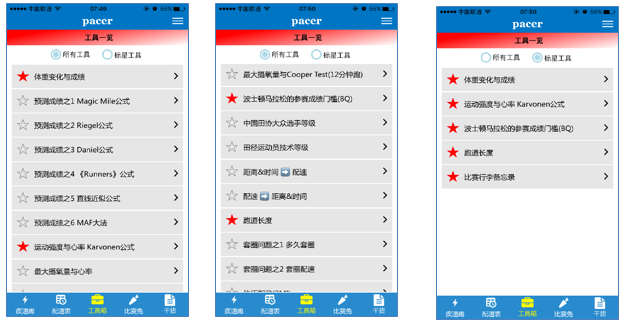
* 1. **邮件发送出去的PDF，打开后如下**

****

左边是定制过的，右边是传统的。

1. **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：



1. **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。

* 1. **整体画面跳转流程**



* 1. **【我的兔子之旅】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

* 1. **【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



* 1. **【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。



* 1. **【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。



1. **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。

1. **菜单**

点击右上角的，可以打开菜单。



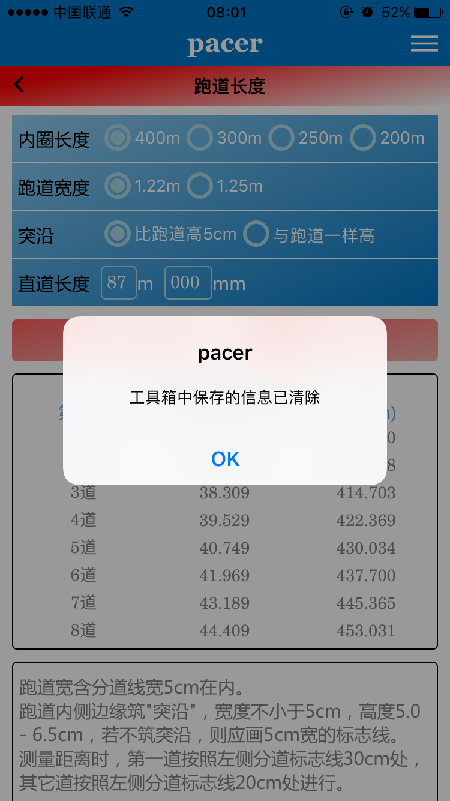
* 1. **设置**

修改app的各开关。



* 1. **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）



1. **QA**

## **Q1：要使用GPS么?**

A1：不需要。“疾速跑”和“比赛兔”都不用GPS。

“疾速跑”功能只适合于在跑道上进行间歇跑时，校准并控制配速之用。鉴于任何GPS都有误差，而跑道上每100米都有标志，所以不需要使用GPS来测量距离。

本APP把训练计划和秒表功能结合在一起。

马拉松比赛也一样，GPS的距离一定有误差，唯一可信的距离是官方设置的每公里的里程牌。需要领跑员在通过每公里的里程牌时，按下对应的按钮。

## **Q2：在公路上间歇跑可以用Pacer APP么？**

A2：目前只适合于在距离明确的地方，比如跑道上进行。不适合在公路上进行。

后续也有加入GPS功能的计划，让用户可以选择是否开启GPS。

## **Q3：在疾速跑时，不小心按了“休息“怎么办？**

A3：可以长按“撤销“按钮，来取消刚才的操作。

## **Q4：按“结束“按钮，不能结束跑步?**

A4：为了防止跑步中的，误操作（不小心碰到画面），需要长按“结束”按钮。上面有进度条的。

## **Q5：跑步时，把Pacer APP关闭了，再打开怎么没有结束跑步？**

A5：这个是专门设计成这样的。

跑步中，关闭app再打开，依然恢复到跑步画面。时间不会中断，就像没有关闭过一样。

也是防止误操作的作用。

因为这个功能主要是给领跑员用的，在带领跑者训练的途中，即便误操作（比如关机了，比如app关闭了）都没有关系，重新开启APP就可以了。

## **Q6：在马拉松比赛中，不小心按了“过X公里”，而实际上还没过怎么办？**

A6：可以长按“-”，回到上1公里，等到达时重新按下。

如果过某公里时，漏按了，就长按“+”，把这公里跳过去，等下个公里牌时，正确记录

1. **问题和建议**

欢迎任何形式的意见和建议，请微博@跑者阿飞。