

# Digitale Trainingssteuerung beim SV Esting



**medo.coach3**

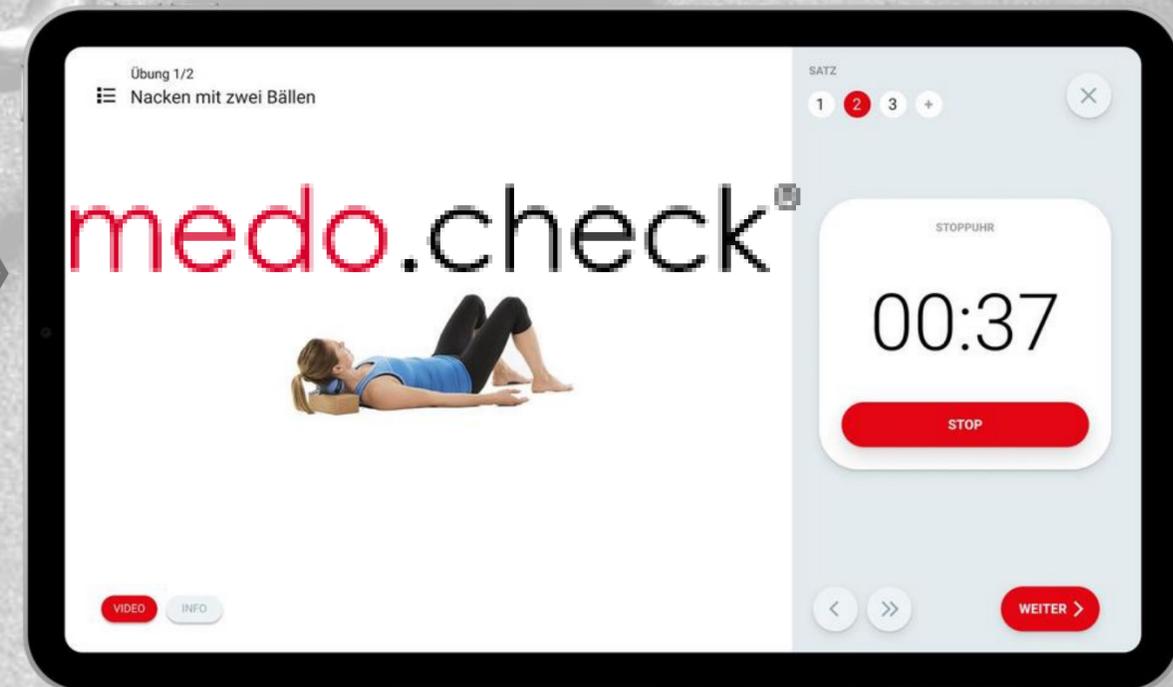
**APP**

Stations-, Zirkel- oder Tabatatraining

Automatische Timer-Funktion

Dokumentation von Trainingsdaten

Tracking von Vitalparametern



# Digitale Trainingssteuerung beim SV Esting



medo.coach3 kostenlos im APP-Store  
downloaden

Einladungsmail des SV Esting  
innerhalb von 48 Std. bestätigen

Und schon kann es losgehen....



# medo.coach3 Startbildschirm

## Menü

(3 Striche links oben)

## Chat-Funktion

(Sprechblase rechts oben)

## News der SVE Homepage

(mittig)

## Training

Trainingspläne

## Erfolge

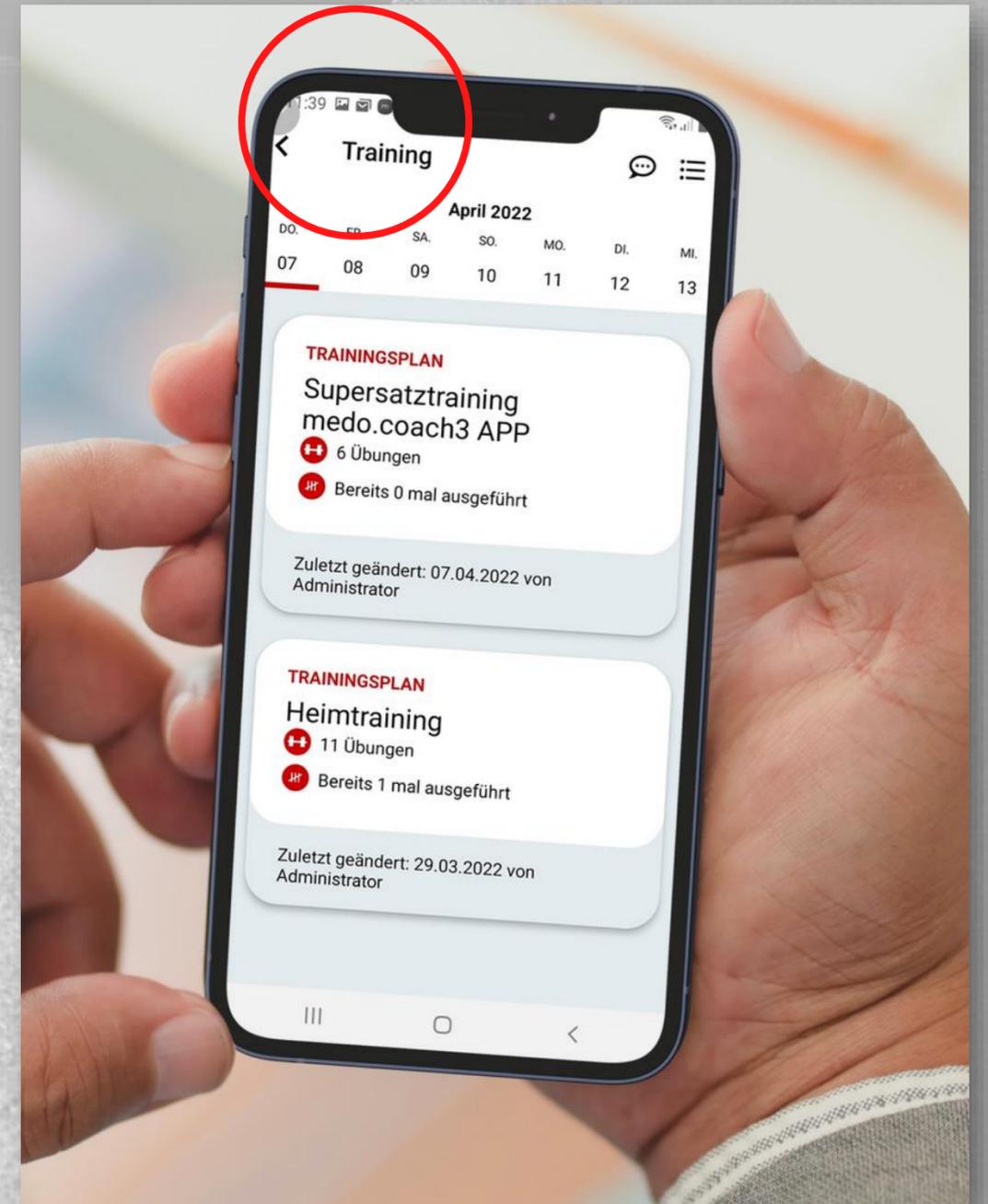
Daten, wie Gewicht, Ruhe-Puls...



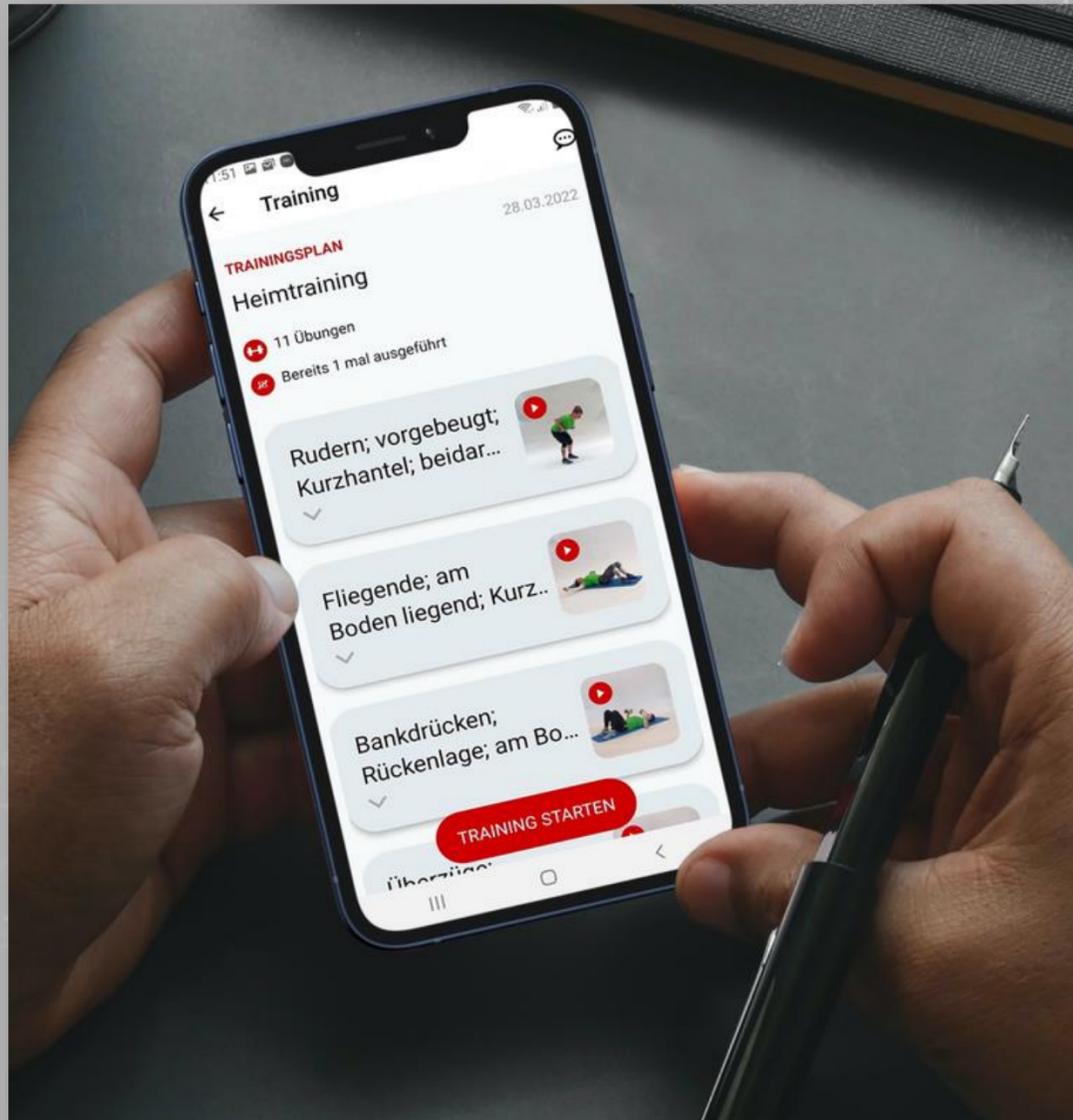
# "Training"

Unter „**Training**“ findet man die aktuell verfügbaren Trainingspläne.

Durch klicken des Trainingsplans wird der betreffende Plan geöffnet und das Training kann gestartet werden.



# "Training"



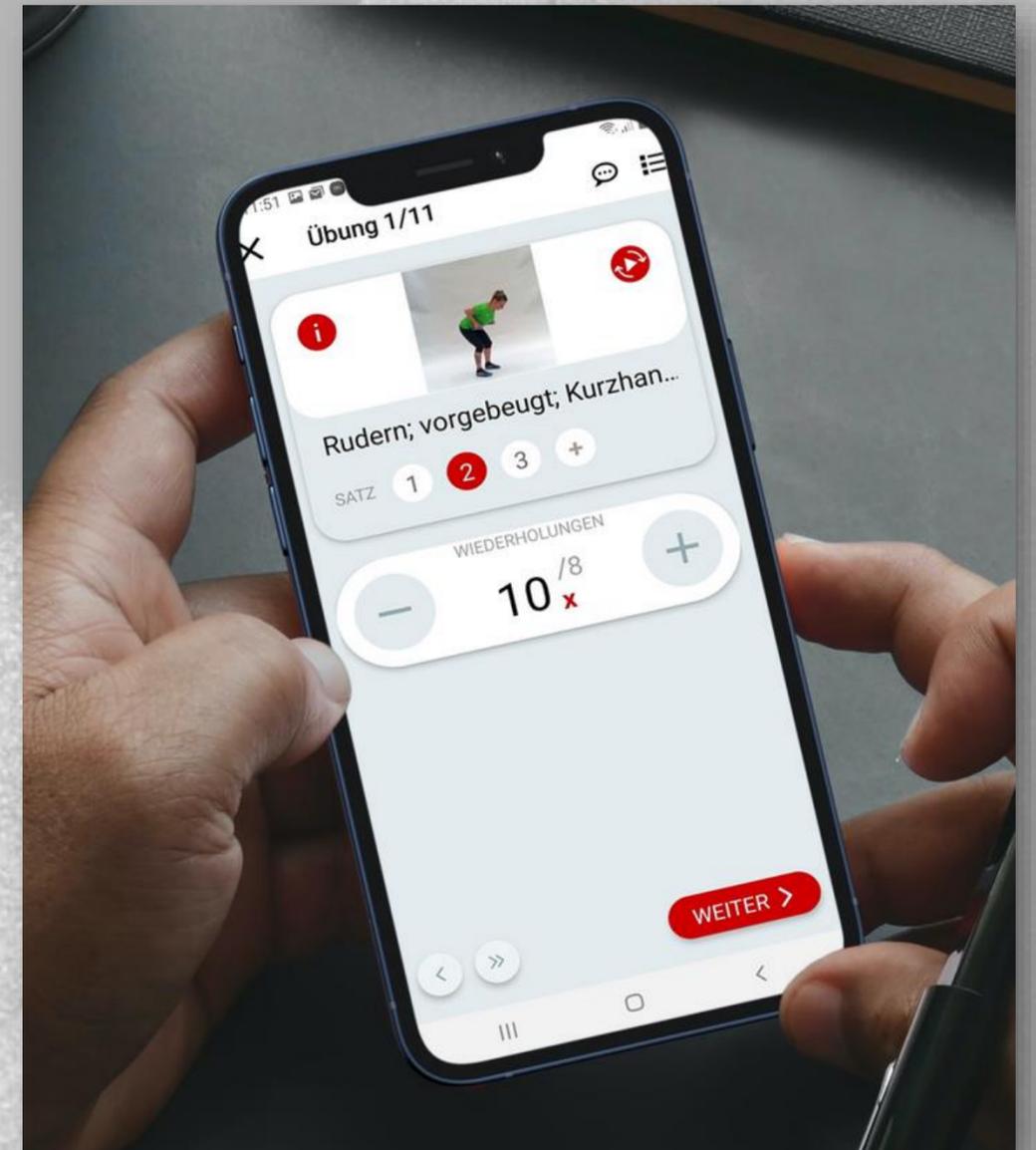
Die Übungen des Trainingsplans sind aufgelistet und durch klicken können Übungsinfos eingesehen und Videos gestartet werden.

Klicken auf „**TRAINING STARTEN**“ beginnt das Training mit der ersten Übung.

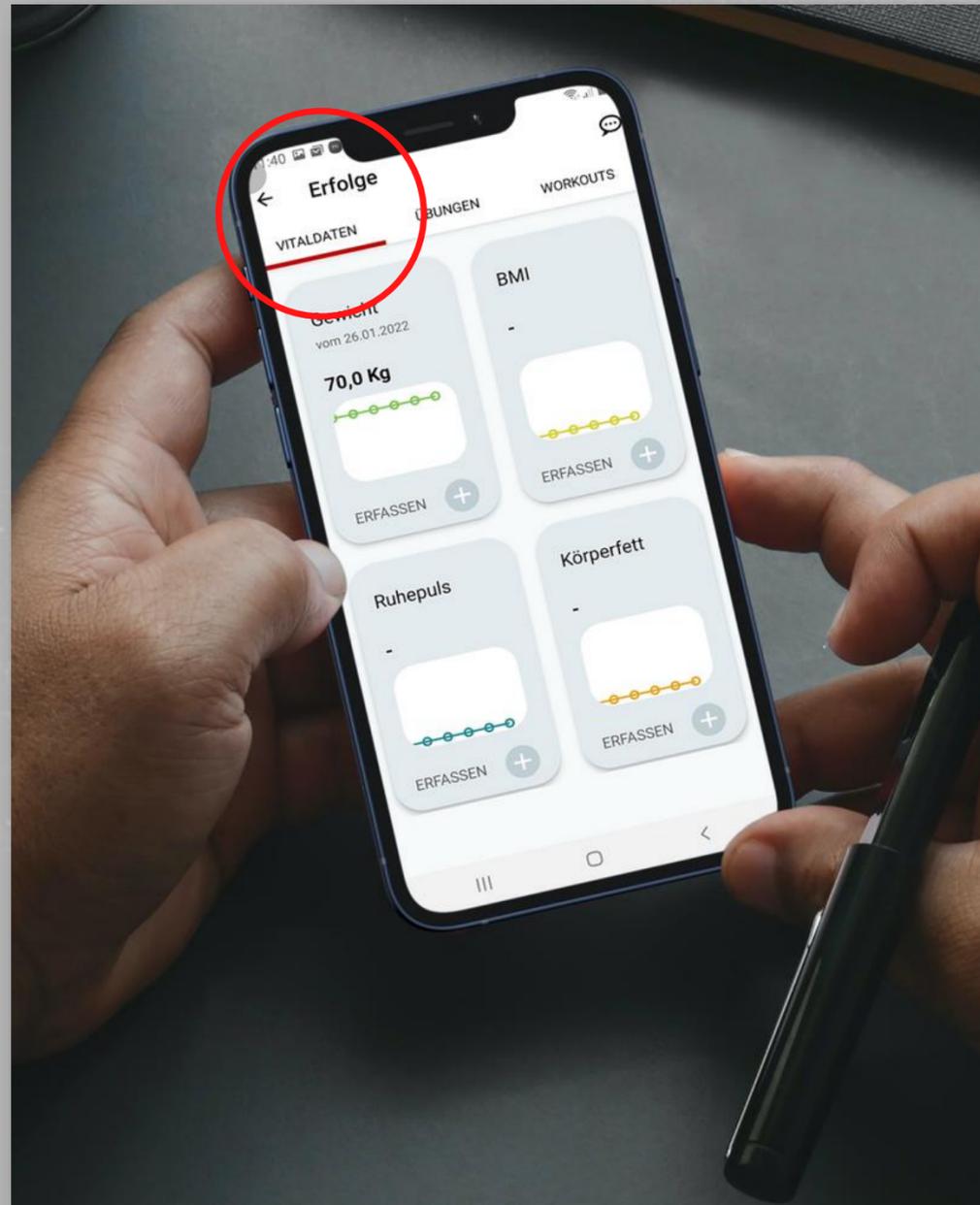
# "Training"

Sind für die betreffende Übungen „Wiederholungen“ geplant worden, dann kann die tatsächlich absolvierte WH-Zahl eingegeben werden und anschließend mit „**WEITER**“ die eingeplante Pause gestartet werden.

Ist für die Übung eine „Dauer“ eingeplant, dann zeigt ein Countdown und ein akustisches Signal Start & Stop. Im Anschluss beginnt die Pausenzeit dann automatisch.

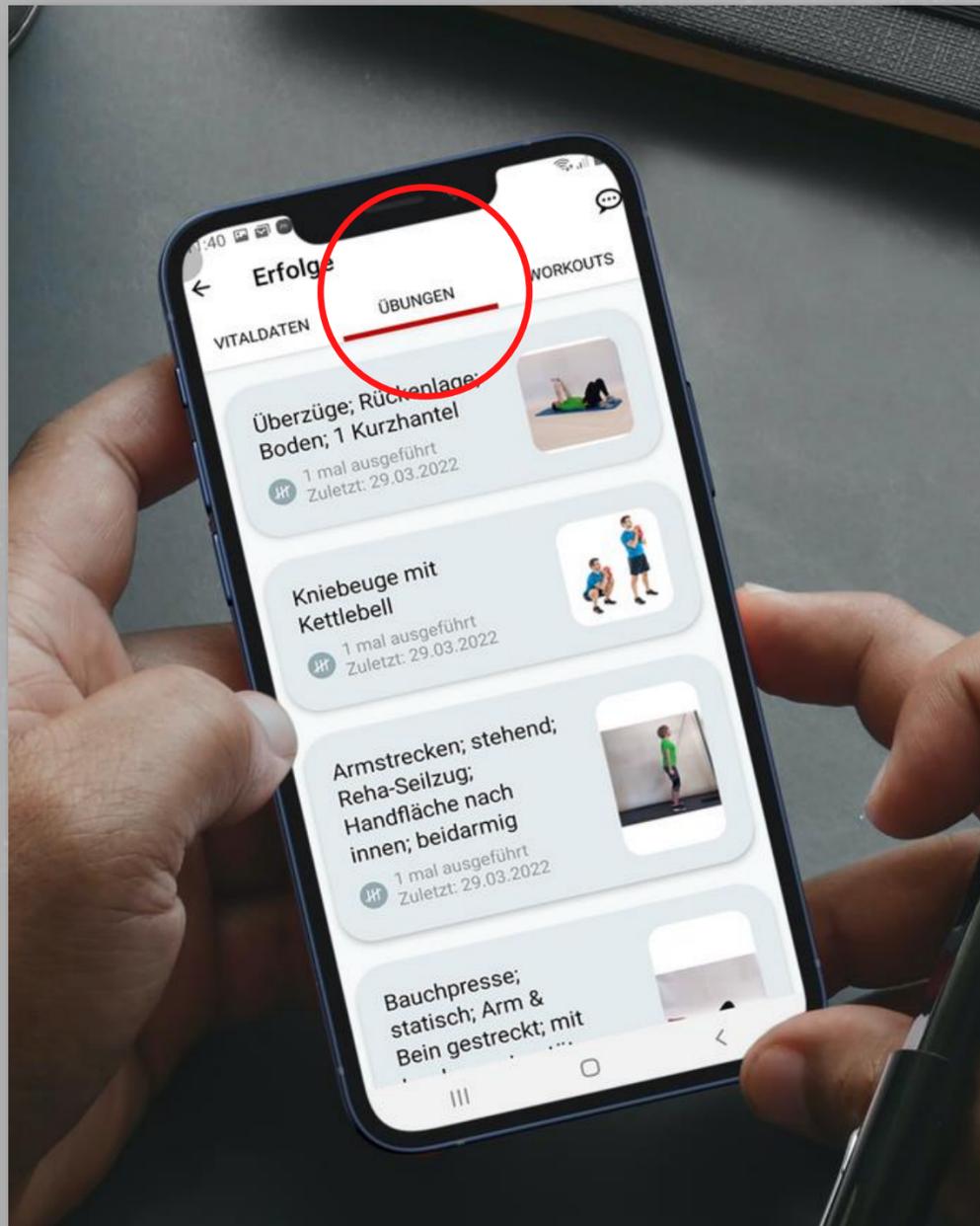


# "Erfolge"



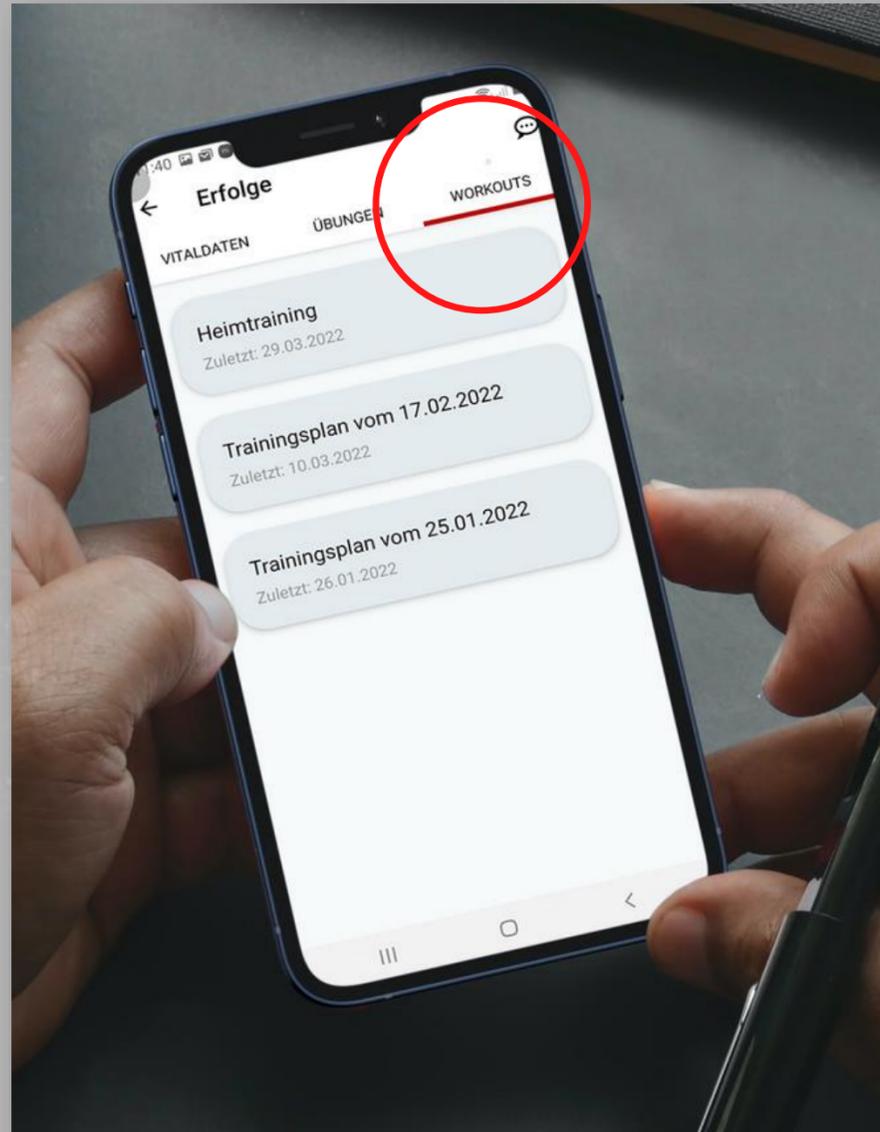
Wählt man am Startbildschirm „Erfolge“, dann sieht man „**Vitaldaten**“, die aktualisiert und eingesehen werden können.

# "Erfolge"



Unter „Erfolge“ und „**Übungen**“ sieht man eine Historie der bereits ausgeführten Übungen.

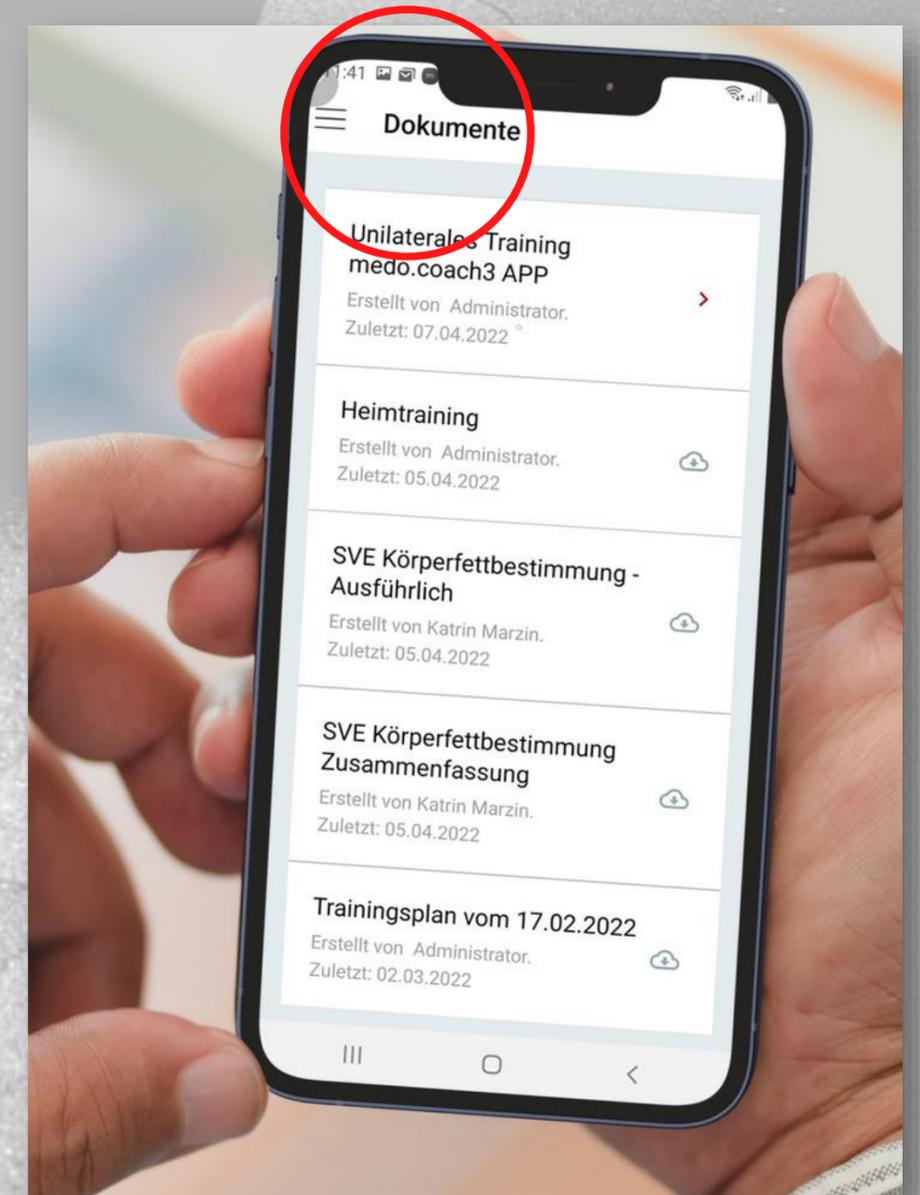
# "Erfolge"



Unter „Erfolge“ und „**Workouts**“ sieht man die bisher bereits absolvierten Trainingspläne

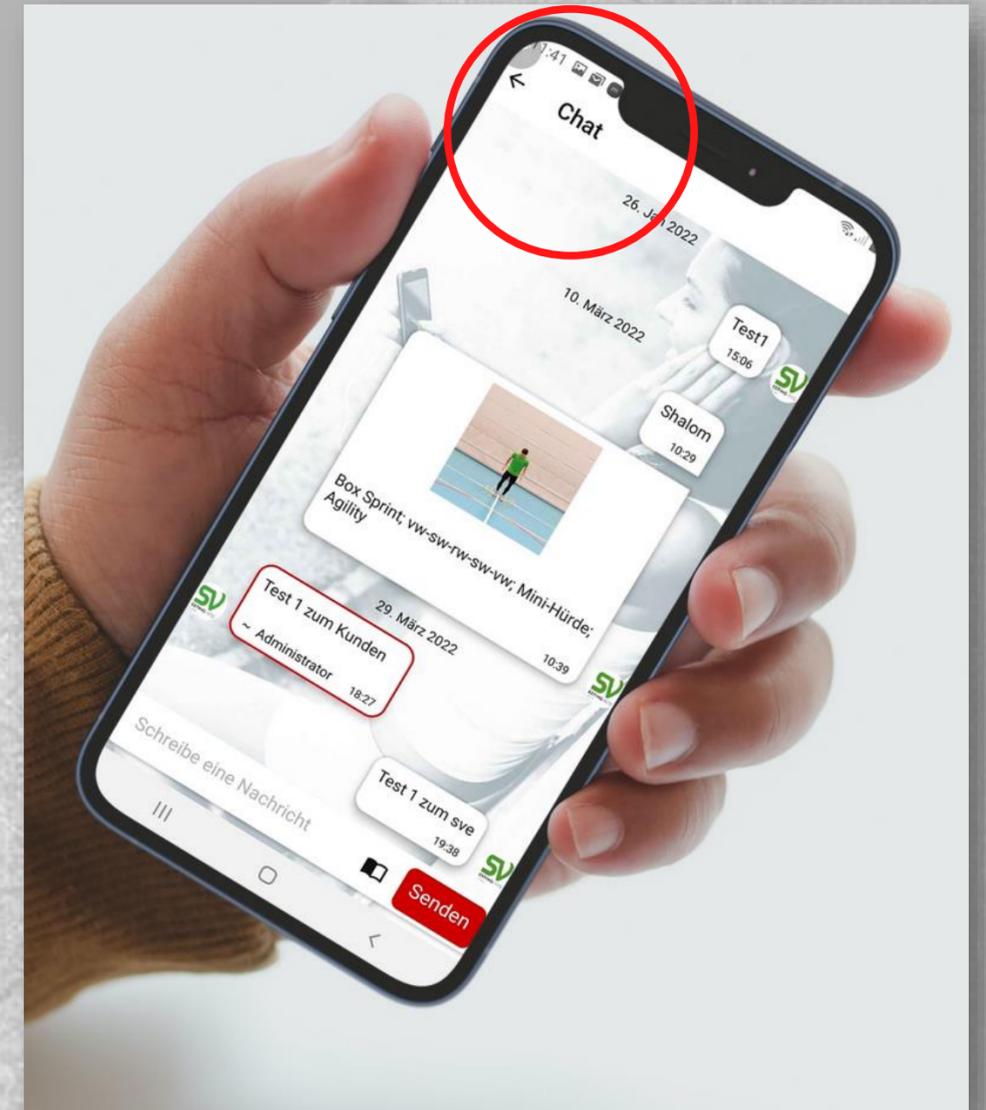
# "Menü"

Wählt man am Startbildschirm das Menü (drei horizontale Striche links oben) und klickt anschließend „**Dokumente**“, findet man...alle verfügbaren Dokumente (z.B. Testergebnisse, weitere pdfs...).



# "Chat"

Wählt man am Startbildschirm rechts oben den **Chat** (Sprechblase), dann gelangt man...in den Chat Bereich



# Digitale Trainingssteuerung beim SV Esting



**Viel Spaß  
beim  
Training**

