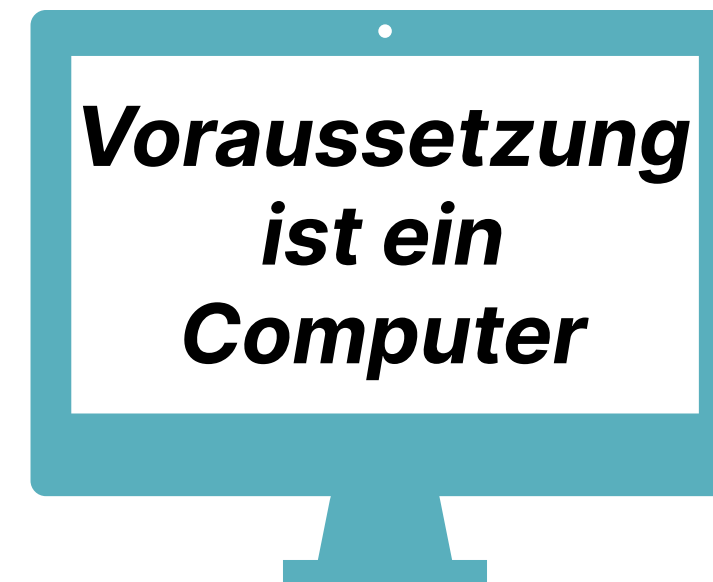


Wie exportiere ich Einheiten zu Zwift?!?



Wir erklären es Dir.



Nur zum Upload, das Training kann auf dem gewohnten Endgerät stattfinden



Zwift stellt aktuell keine öffentliche automatisierte Schnittstelle für neue Trainingsplattformen wie **MATS** zur Verfügung. Deshalb haben wir folgende einfache Lösung für Dich **(mit etwas Übung in weniger als 30 Sekunden machbar)**:

- Tippe im MATS Kalender auf das geplante Training, das Du auf Zwift absolvieren möchtest, um dieses zu öffnen.
- Tippe oben rechts auf die drei Punkte.
- Tippe auf "Training exportieren".
- Tippe auf ".zwo", um das Workout als Datei runterzuladen.
- Du findest die Workout-Datei nun in Deinem Downloads Ordner.
- Füge die Workout-Datei nun in den Workout-Ordner von Zwift ein. Dieser ist in der Regel so zu finden:
 - Auf Apple (MacOS): Dokumente/Zwift/Workouts/(Deine Zwift ID)/
 - Auf PC (Windows): Dokumente/Zwift/Workouts/(Deine Zwift ID)/
- Nun kannst Du dieses Workout in Zwift auswählen (Custom Workouts) und abtrainieren.

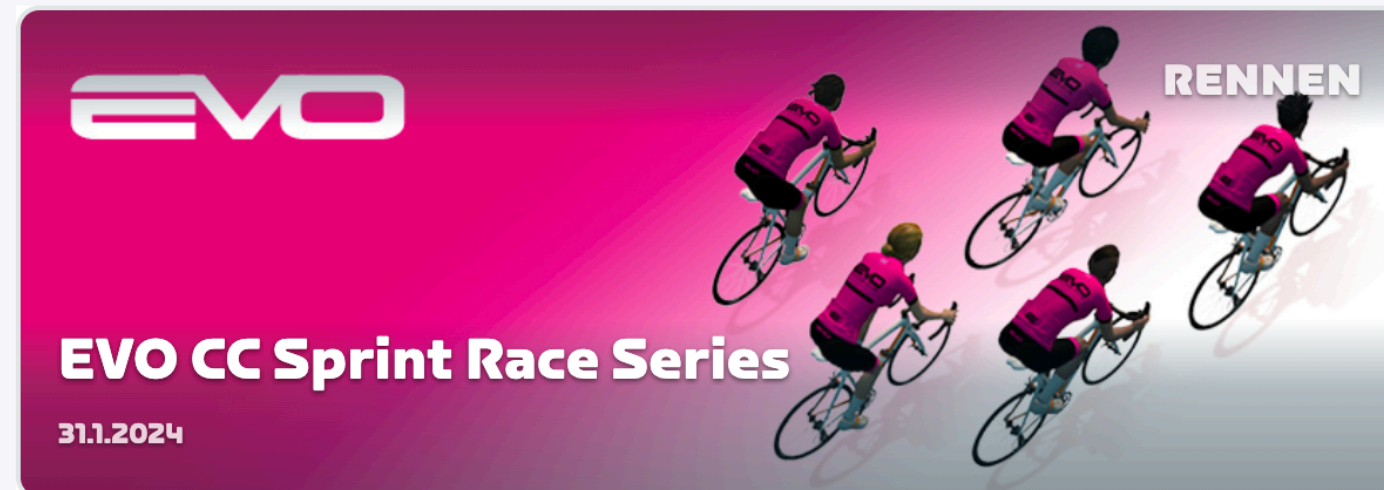


Detaillierte Erklärung folgt auf den folgenden Seiten

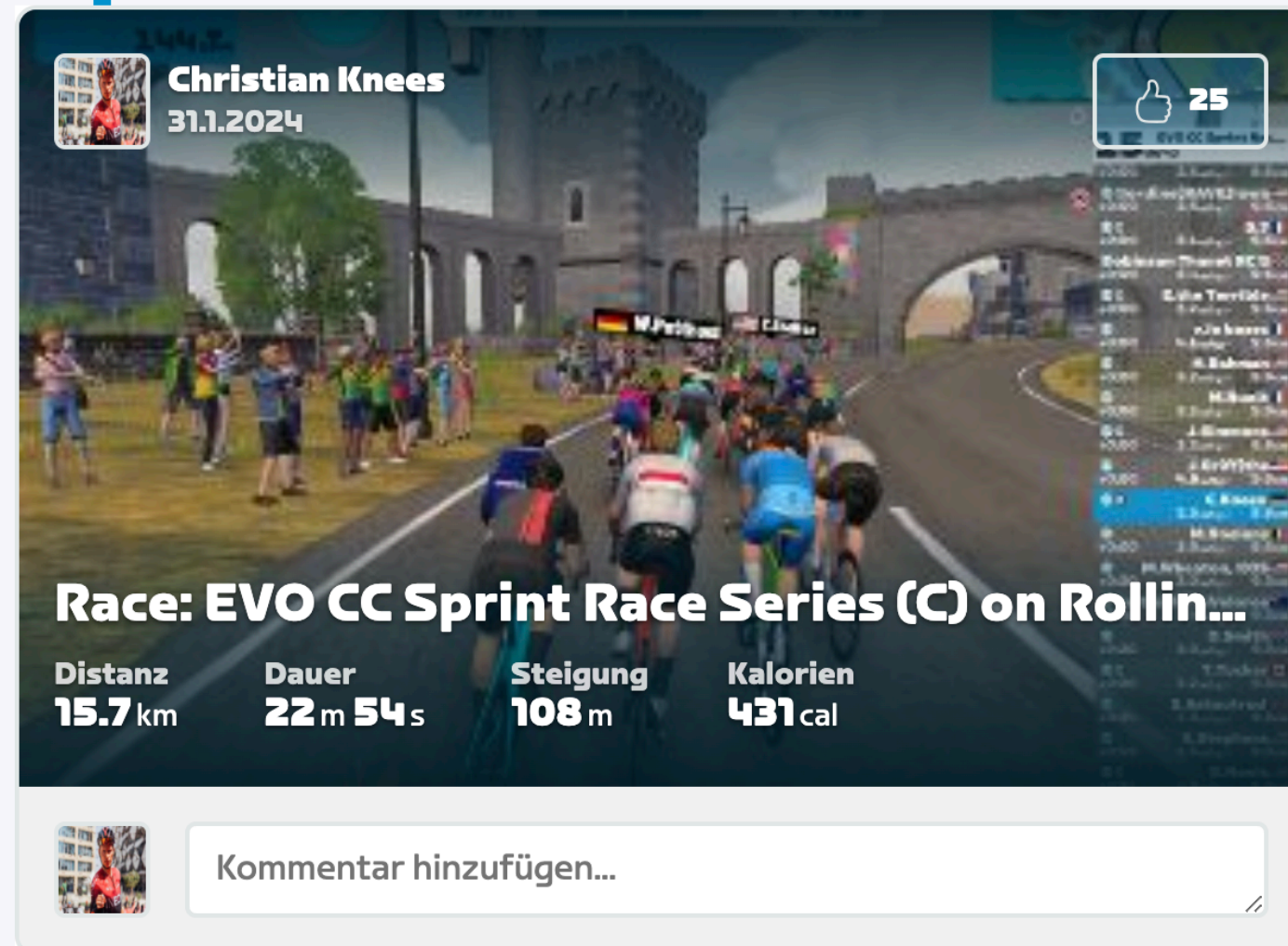


AKTIVITÄTSFEED

ALLE FAVORITEN NUR ICH



EVO **RENNEN**
EVO CC Sprint Race Series
31.1.2024



Christian Knees
31.1.2024

Race: EVO CC Sprint Race Series (C) on Rollin...

Distanz	Dauer	Steigung	Kalorien
15.7 km	22 m 54 s	108 m	431 cal

Kommentar hinzufügen...



Christian Knees [MEIN PROFIL](#)

LEVEL 21

Distanz	2,394.3 km
Dauer	2 d 22 h 37 m
Steigung	26,492 m
Kalorien	59,879 Kal

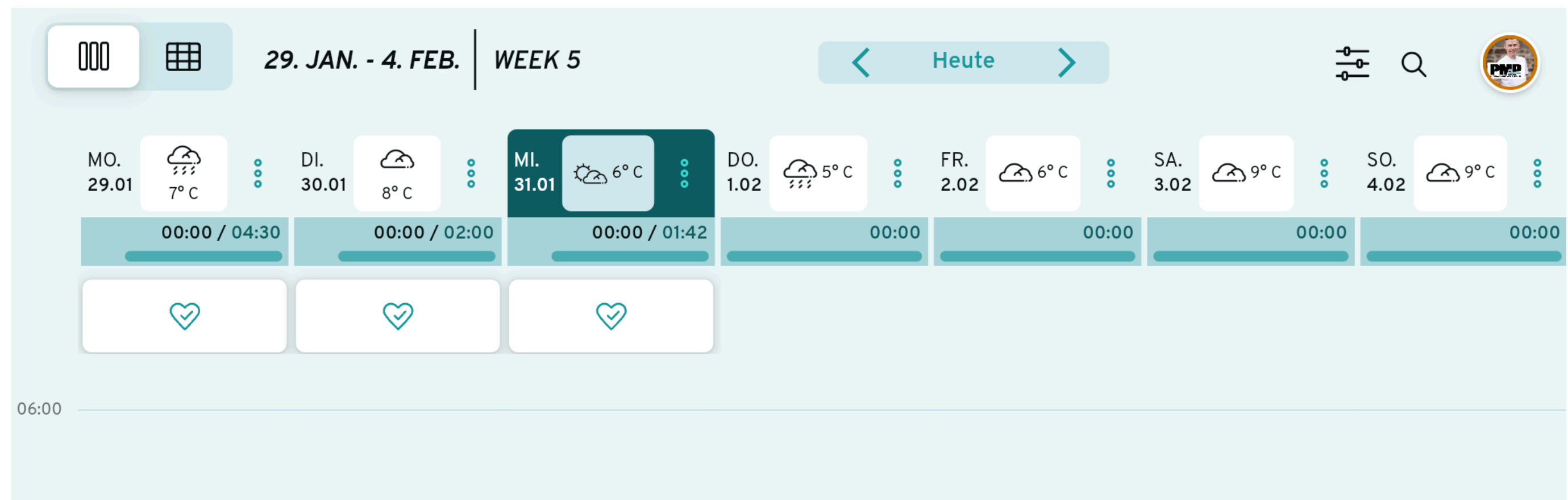
LEVEL 1

Distanz	0 km
Dauer	0 m
Kalorien	0 Kal

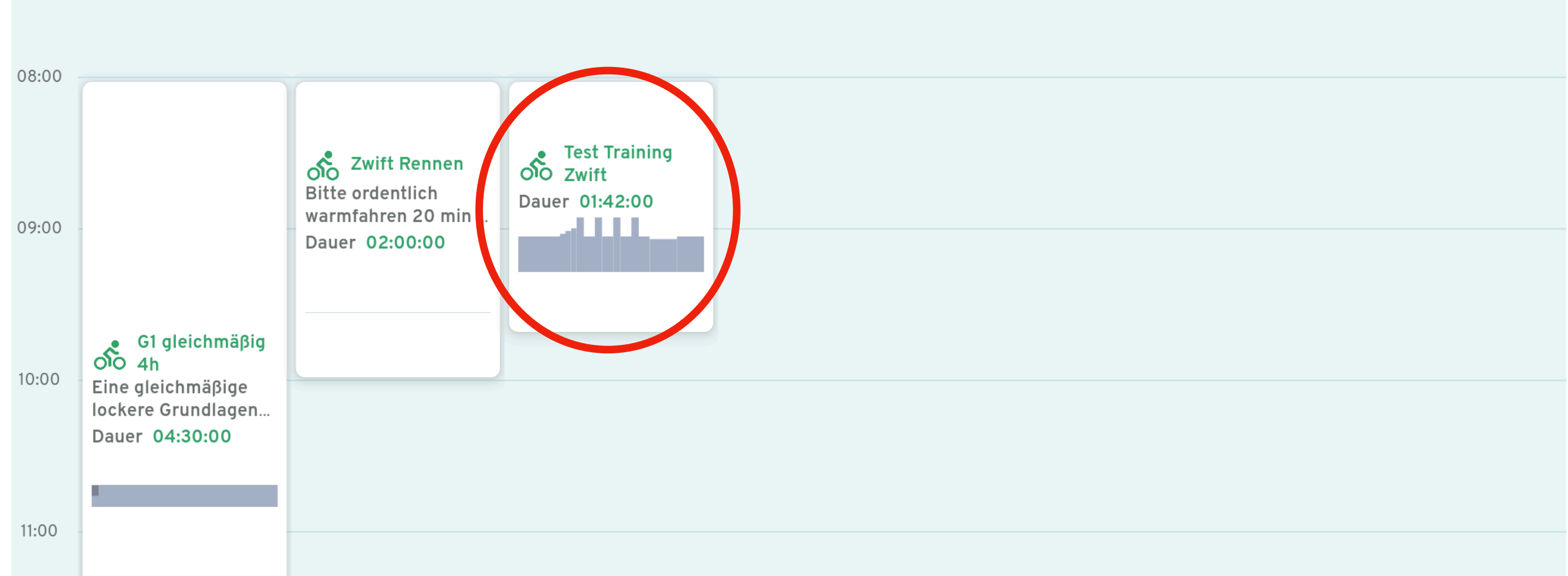
Drops 2,586,004

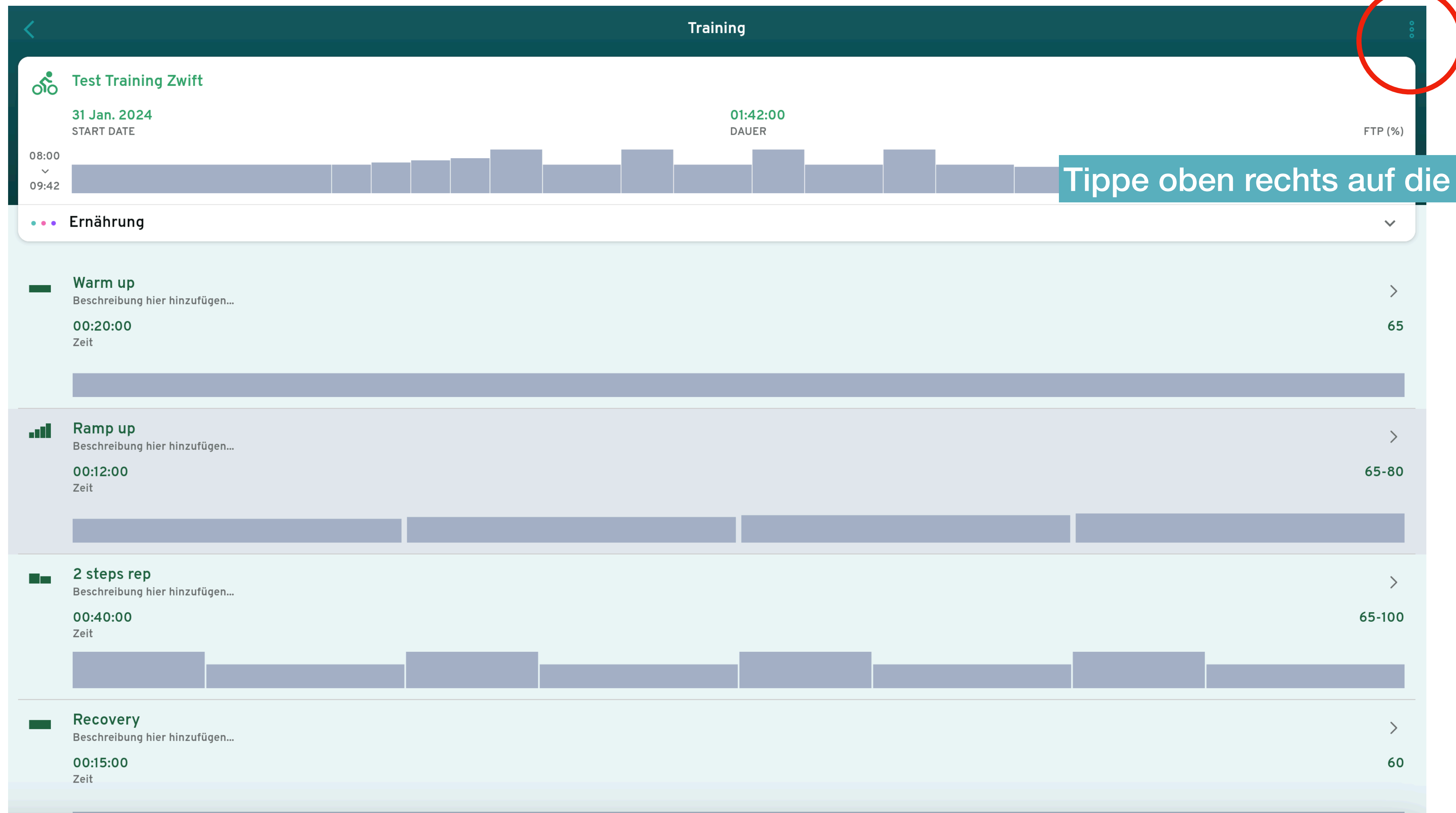
Am Computer auf dem Webbrowser bei Zwift anmelden und dann Desktop App herunterladen.





Tippe im MATS Kalender auf das geplante Training, welches Du auf Zwift absolvieren möchtest, um dieses zu öffnen.





Training

Test Training Zwift

31 Jan. 2024
START DATE

01:42:00
DAUER

08:00
09:42

Ernährung

Warm up
Beschreibung hier hinzufügen...
00:20:00
Zeit

Ramp up
Beschreibung hier hinzufügen...
00:12:00
Zeit

2 steps rep
Beschreibung hier hinzufügen...
00:40:00
Zeit

Recovery
Beschreibung hier hinzufügen...
00:15:00
Zeit

Bearbeiten

Erstelle eine Schlüsselseinheit

Training exportieren

Löschen

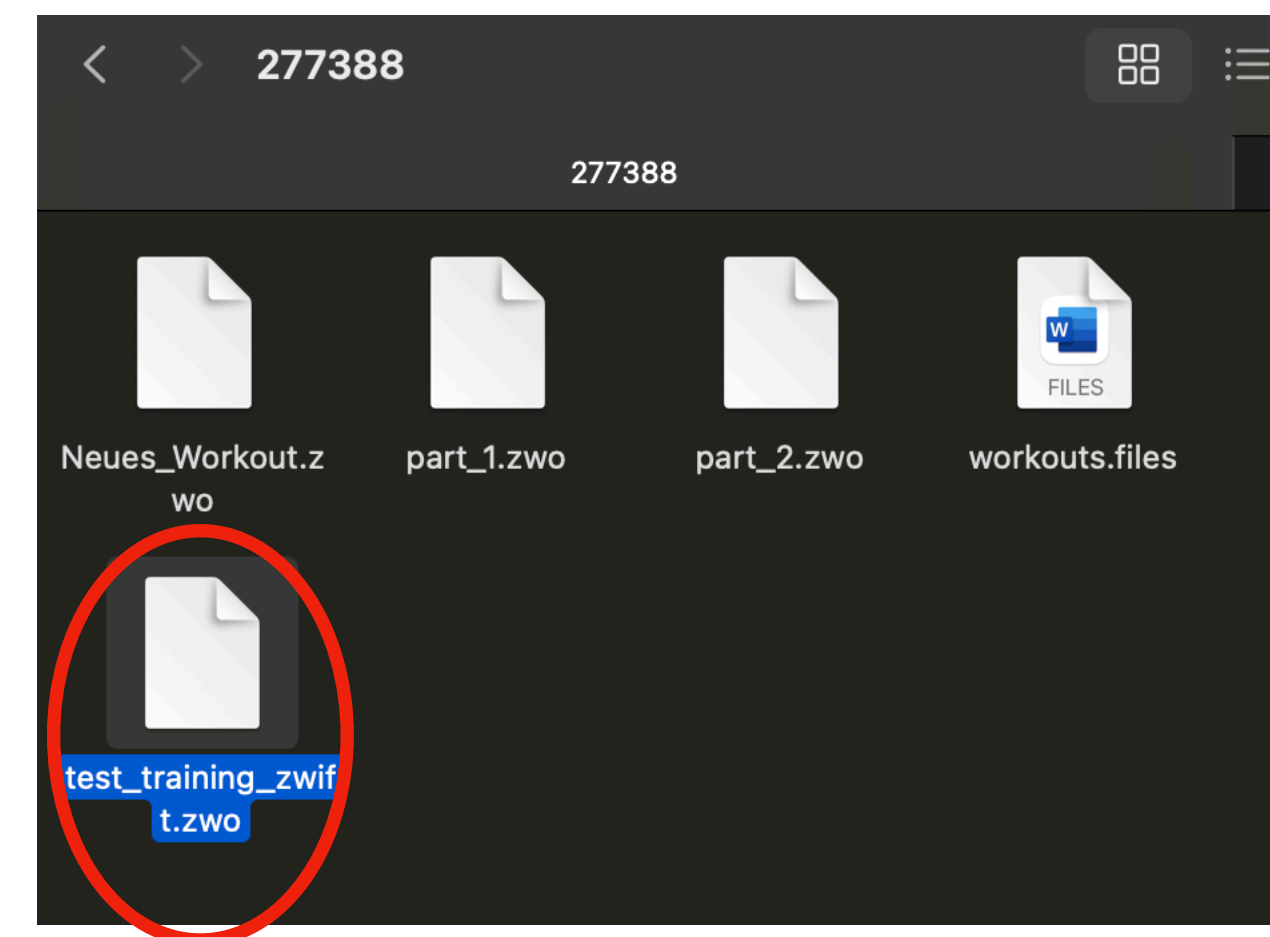
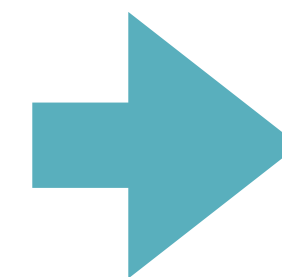
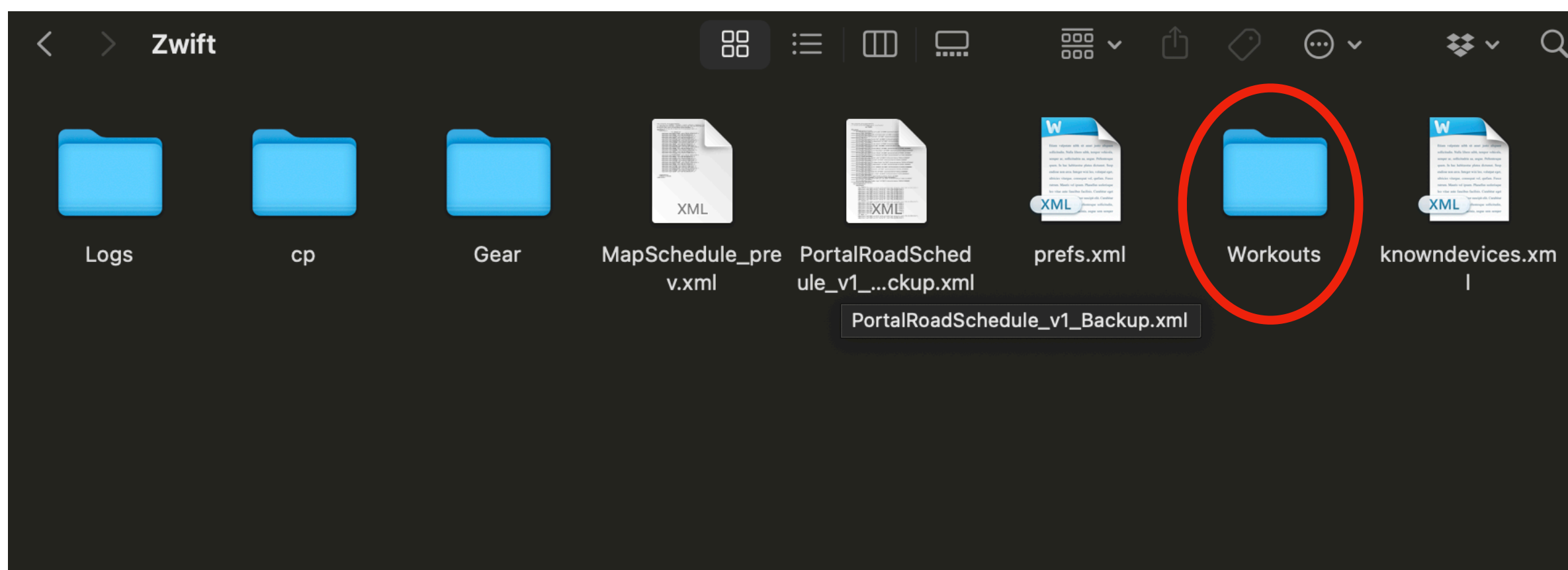
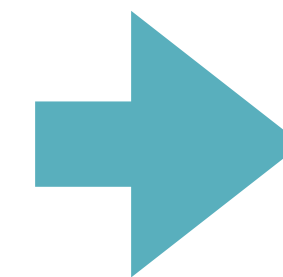
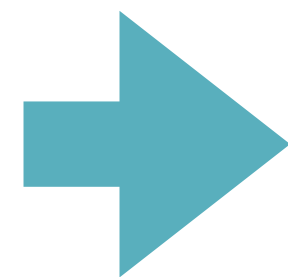
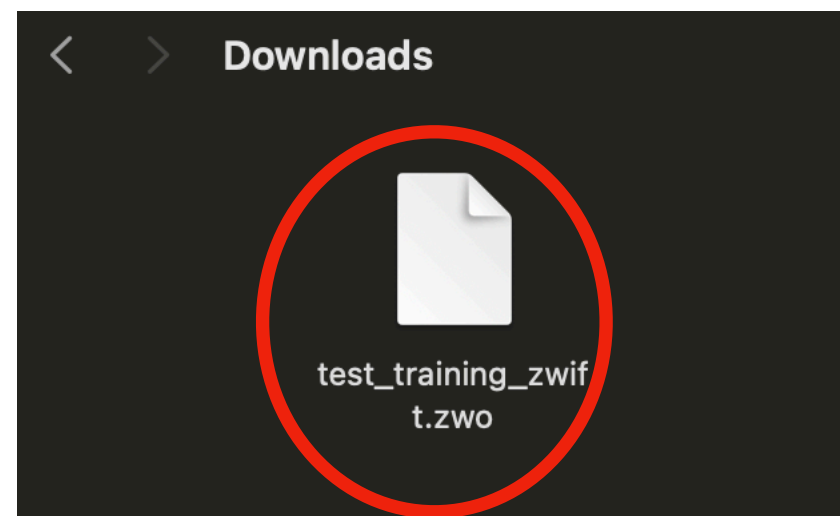
Tippe auf "Training exportieren".





Tippe auf “.zwo”, um das Workout als Datei runterzuladen.

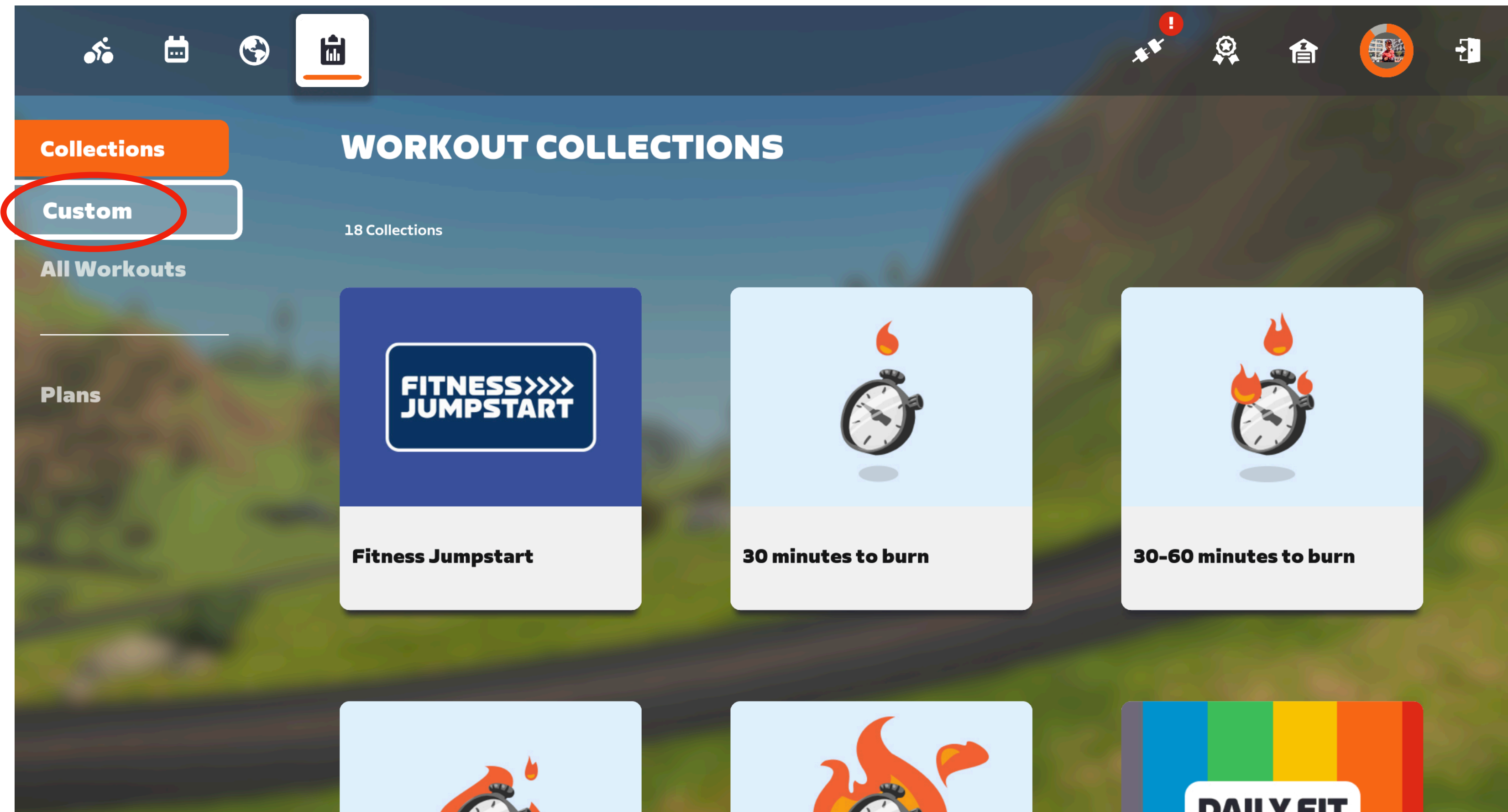




Du findest die Workout-Datei nun in Deinem Downloads Ordner.
Füge die Workout-Datei nun in den Workout-Ordner von Zwift ein.
Dieser ist in der Regel so zu finden:

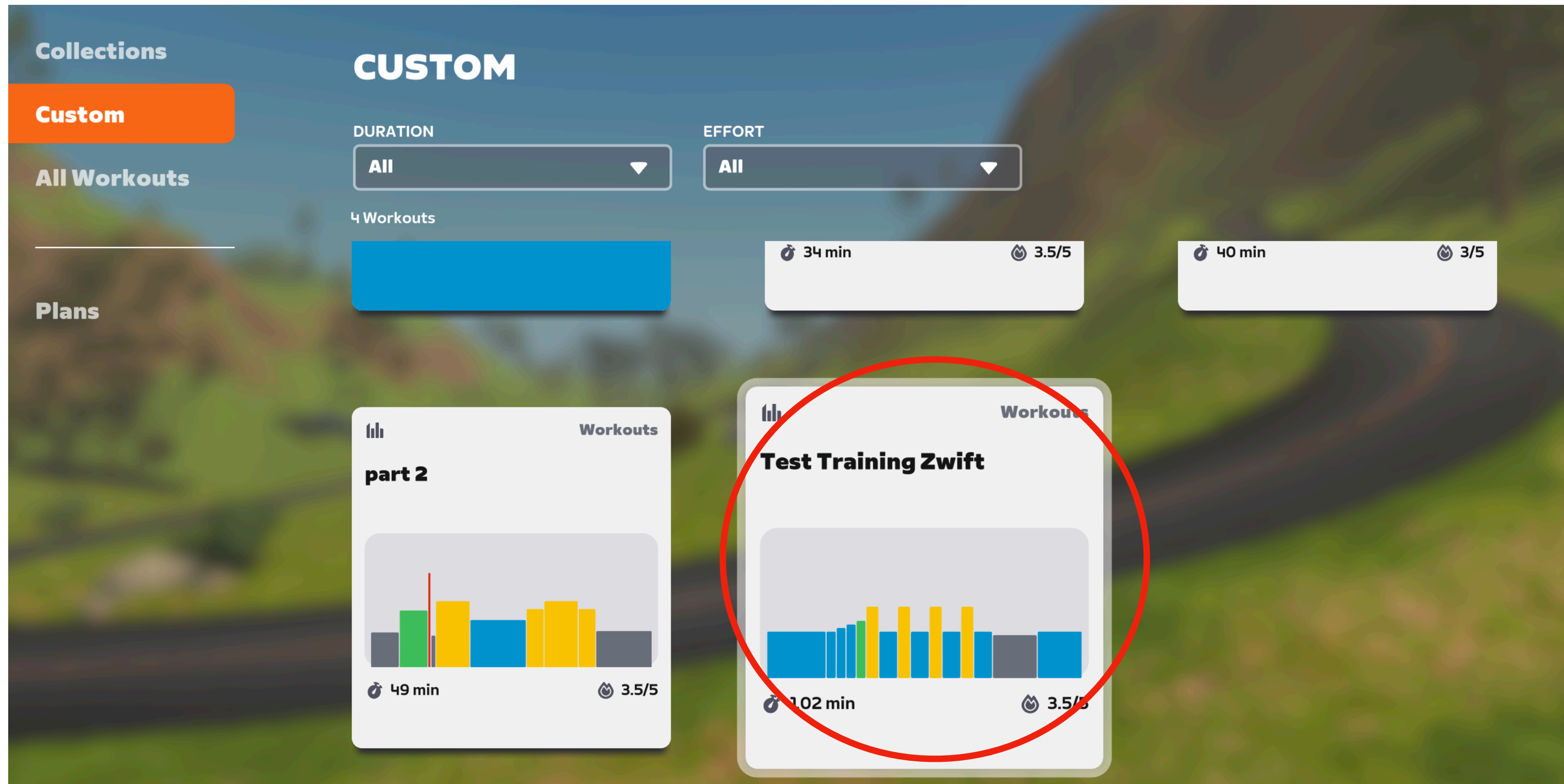
- Auf Apple (MacOS): Dokumente/Zwift/Workouts/(Deine Zwift ID)/
- Auf PC (Windows): Dokumente/Zwift/Workouts/(Deine Zwift ID)/





Nun kannst Du dieses Workout in Zwift auswählen (Custom Workouts) und abtrainieren.





Nun kannst Du dieses Workout in Zwift auswählen (Custom Workouts) und abtrainieren.



PUBLIC PROFILE

Your name, country, age, gender, height, weight, and heartrate will be shared within the Zwift world and will be visible to fellow Zwifters.

Christian Knees


MAX HR FTP

180 405

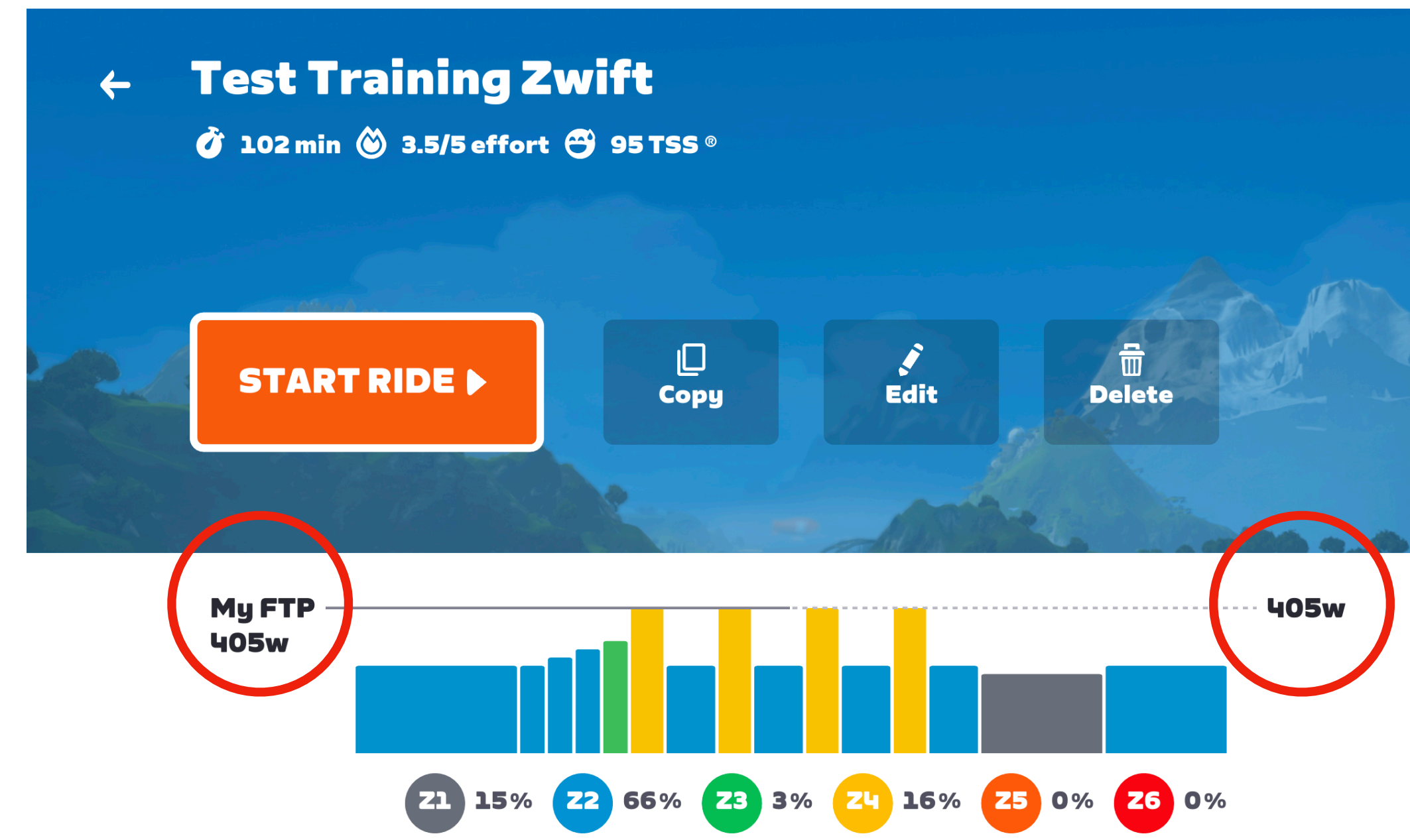
Gender: Male Height (cm): 194 Weight (kg): 90.00

Imperial Metric

Be Honest! - Accurate weight, height and gender information helps keep your results as realistic as possible!



CANCEL **SAVE**



Aber Vorsicht!! Bitte kontrolliere Deine FTP Einstellung in Zwift. Falls Du Dir unsicher bist, wie hoch Deine FTP ist, kontaktiere einfach Deinen Coach.



← Test Training Zwift

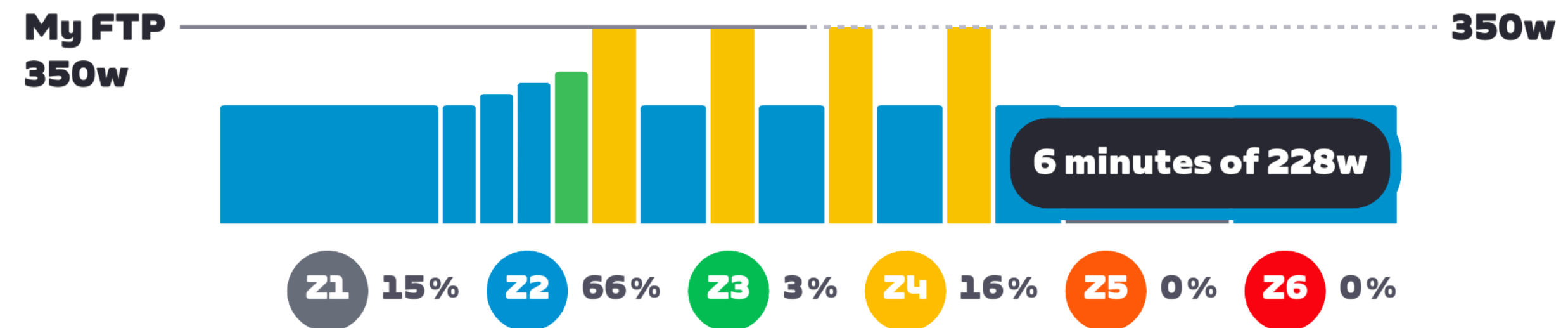
🕒 102 min 🌡️ 3.5/5 effort 🧑‍🦽 95 TSS®

START RIDE ▶

📄
Copy

✎
Edit

🗑️
Delete



Jetzt passt alles und Du kannst loslegen.

