

SO FUNKTIONIERT MYSPER



16.01.2015 – Alexander Kuttig

EFFEKTIVES TRAINING AUF DREI ARTEN

MYSPER bietet bei genauerem Hinsehen drei Möglichkeiten effektiv zu trainieren. Basis aller ist der Workout Generator (mehr dazu unter „Informationen zum Workout Generator“), der für jede Art des Trainings die Workouts zusammenstellt. Die drei verschiedenen Optionen wollen wir Ihnen im Folgenden kurz vorstellen:

WORKOUTS ONLY

Diese Möglichkeit ist vor allem für Athleten geeignet, die regelmäßig kurz und intensiv trainieren wollen, ohne dabei eine stetige Steigerung im Blick zu haben. Dazu ist jeden Tag über den Button „Workout“ einfach ein Workout zu absolvieren. Je nach Zeit und körperlicher Verfassung kann die Workout Kategorie für jedes Workout neu gewählt werden. Push Nachrichten erinnern den Athleten daran, das Training nicht zu vergessen.

MYSPER BRING SICHTBARE ERFOLGE

Durch die hochintensiven Workouts nimmt das Training mit MYSPER nicht viel Zeit in Anspruch und führt aber schnell zu sichtbaren Erfolgen.

15 Minuten Training mit MYSPER ist ähnlich effektiv wie ein einstündiges Ausdauerlaufen.

Die Trainings basieren auf dem High Intensity Interval Training und sind nach aktuellem Stand der Sportwissenschaft das effektivste Training überhaupt.

WORKOUTS & TESTS

Hierfür ist MYSPER Premium nötig. Sobald der Athlet den ersten Leistungstest absolviert hat, kann er die Workout Kategorie „individuelles Workout“ auswählen. Jetzt erstellt der Workout Generator ein Training, welches auf den Testergebnissen des Athleten basiert. Alle zwei Wochen ist ein neuer Leistungstest zu absolvieren, so dass sich die Basis für das Erstellen der Trainingseinheiten 14 täglich ändert (und im Normalfall steigert). Dies führt zu einer stetigen Steigerung des Trainingsumfangs.

10 WEEK CHALLENGE

Mit der 10 Wochen Challenge haben auch Einsteiger die Möglichkeit, ihre Leistungsfähigkeit schnell zu steigern und zum Athleten zu werden. Die Challenge unterteilt sich in 10 einzelne Wochen, in denen jeweils eine bestimmte Punktzahl über Workouts zu erreichen ist. Wählt der Athlet im Tab Challenge den Punkt Workout aus, so erstellt der Workout Generator eine Trainingseinheit auf Basis der noch fehlenden Punkt und der verbleibenden Zeit in der Trainingswoche. Da die zu erreichenden Punktzahlen von Woche zu Woche stark steigen, ist hier der deutlichste Leistungsanstieg zu erwarten.

BONUS: BATTLES UND TEAMS

Zusätzlich zu den vorgestellten Nutzungsarten haben Athleten die Möglichkeit sich in Battles und/oder Teams zu vergleichen. Dies kann zeitgleich zu allen drei Arten des Trainings erfolgen und ist mehr als Ergänzung und zusätzliche Motivation gedacht.