



# IDA-Manual Gewichtheben

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>Vorstellung IDA.....</b>	<b>3</b>
<i>Voraussetzungen .....</i>	<i>3</i>
<i>IDA-Zugang erhalten .....</i>	<i>3</i>
<b>Erste Schritte im IDA-System .....</b>	<b>4</b>
<i>Anmeldung .....</i>	<i>4</i>
<i>Startseite – Trainersicht.....</i>	<i>4</i>
<i>Sportler*in anlegen .....</i>	<i>5</i>
<i>Nutzerrechte verstehen .....</i>	<i>7</i>
<b>Trainingsplanung.....</b>	<b>8</b>
<i>ITP anlegen .....</i>	<i>8</i>
<i>Abschnitte erstellen .....</i>	<i>9</i>
<i>Werte eintragen .....</i>	<i>10</i>
<i>Zielwerte festlegen.....</i>	<i>11</i>
<i>Rahmenorientierung anlegen .....</i>	<i>12</i>
<i>Rahmenorientierung in ITP übertragen.....</i>	<i>12</i>
<i>Wochenplan anlegen .....</i>	<i>14</i>
<b>Trainingsauswertung .....</b>	<b>18</b>
<i>Abschnittsanalyse .....</i>	<i>18</i>
<i>Analyse.....</i>	<i>19</i>
<i>Startseite – Sportler*in Ansicht .....</i>	<i>19</i>

## VORSTELLUNG IDA

IDA (Individuelle Datenanalyse) ist ein am IAT entwickeltes, webbasiertes Tool zur sportartspezifischen Datendokumentation und -auswertung. In IDA können Trainings-, Wettkampf- und Diagnostikdaten zentral erfasst, analysiert und langfristig verfolgt werden.

Dadurch lassen sich individuelle Entwicklungsverläufe von Sportler\*innen transparent darstellen und für eine gezielte Trainingsplanung nutzen.

Ein wesentlicher Bestandteil von IDA ist die Erfassung von Trainingsdaten, dabei soll unter anderem die Zusammenarbeit zwischen Trainer- & Sportler\*innen unterstützt werden:



→ Trainer\*innen planen Trainingsinhalte und stellen sie zur Verfügung.



→ Sportler\*innen sehen Trainingseinheiten ein und dokumentieren IST-Werte.

## VORAUSSETZUNGEN

Um IDA nutzen zu können benötigen Trainer\*innen folgende Zugangsvoraussetzung:



**DOSB – Trainer\*in Lizenz Leistungssport Gewichtheben**

## IDA-ZUGANG ERHALTEN

Trainer\*innen mit erfüllter Voraussetzung erhalten Ihren IDA-Zugang über die zuständigen Landestrainer\*innen.

Diese/r sammelt alle erforderlichen Kontaktdaten und leitet sie an den BVDG weiter:

- Vor-/Nachname
- E-Mail
- Landesverband
- Verein
- Kader, auf welche er/sie Zugriff bekommt

Nach der Einrichtung des Zugangs erhalten die Berechtigten eine Bestätigungsmail mit dem Link zu IDA und einem Passwort für die Anmeldung.

Das Passwort kann nach der ersten Anmeldung in ein eigenes Passwort geändert werden.



**Hinweis:** Informationskette beachten

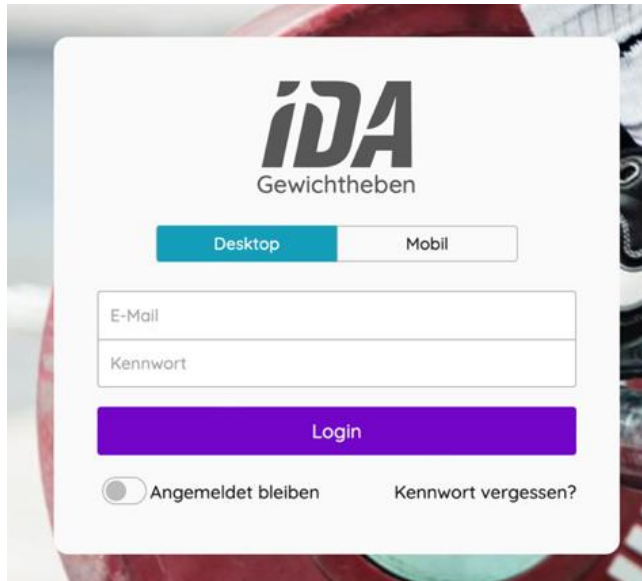
Alle Fragen rund um IDA werden erst an den/die Landestrainer\*in weitergeleitet.

## ERSTE SCHRITTE IM IDA-SYSTEM

### ANMELDUNG

Um die Software IDA zu nutzen, klicke auf den Link in Deiner Bestätigungsmail oder rufe folgende Internetseite auf:

[https://ida.gewichtheben.sport-iat.de/app\\_login](https://ida.gewichtheben.sport-iat.de/app_login)



The screenshot shows the IDA login interface. At the top, the IDA logo and 'Gewichtheben' are displayed. Below this, there are two tabs: 'Desktop' (selected) and 'Mobil'. The main form contains two input fields: 'E-Mail' and 'Kennwort'. A large purple 'Login' button is positioned below the fields. At the bottom of the form, there is a toggle switch for 'Angemeldet bleiben' and a link for 'Kennwort vergessen?'.

Es erscheint ein Anmeldefeld, indem Du dich mit Deiner E-Mail und Deinem Passwort anmelden kannst.

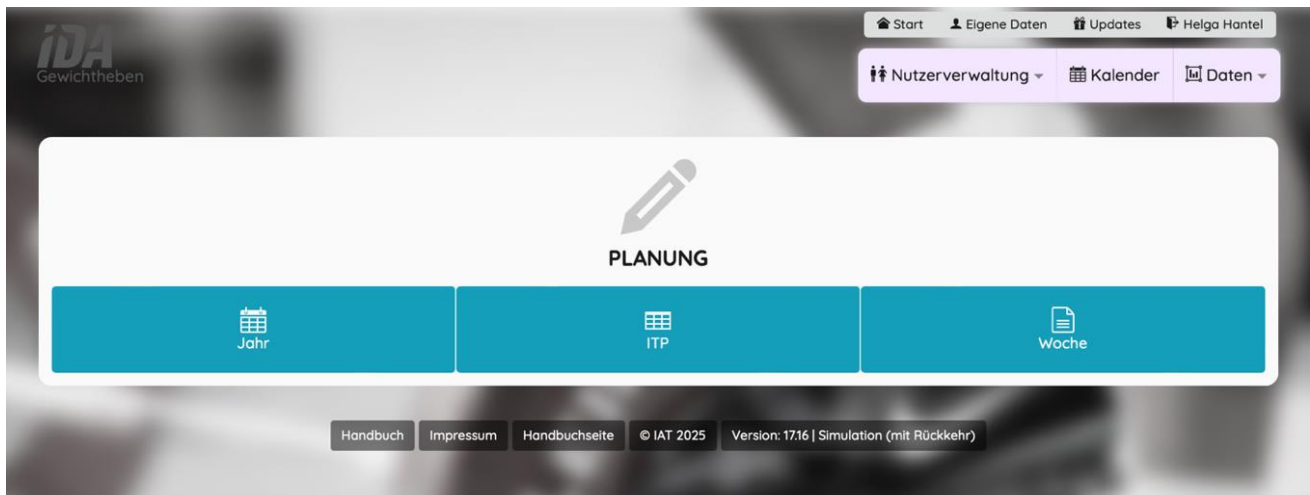
Dein Passwort steht in der Bestätigungsmail.

Nach erfolgreicher Anmeldung öffnet sich die Startseite und Du kannst Dein Passwort neu festlegen.

### STARTSEITE – TRAINERANSICHT

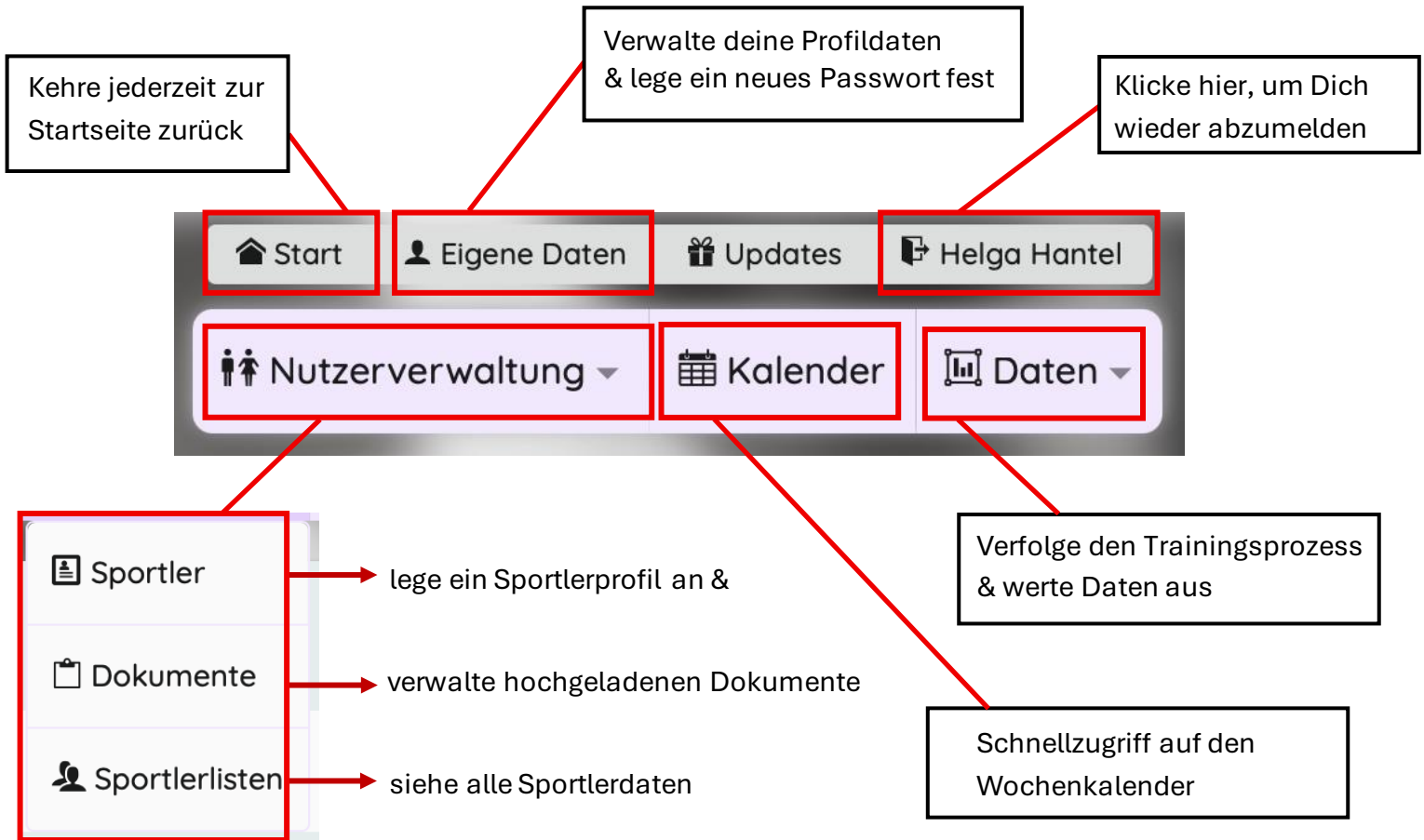
Die Startseite bietet einen zentralen Überblick über alle Nutzerfunktionen.

- Unter *PLANUNG* kannst Du den Jahreskalender einsehen und einen ITP oder Wochenplan erstellen/bearbeiten (ab Seite 8)



The screenshot displays the IDA Trainer View dashboard. At the top left is the IDA logo. The top navigation bar includes 'Start', 'Eigene Daten', 'Updates', and 'Helga Hantel'. Below this, there are three main menu items: 'Nutzerverwaltung', 'Kalender', and 'Daten'. The central area features a large 'PLANUNG' section with a pencil icon. Below 'PLANUNG' are three buttons: 'Jahr', 'ITP', and 'Woche'. At the bottom, there is a footer with links for 'Handbuch', 'Impressum', 'Handbuchsseite', and copyright information: '© IAT 2025 Version: 1716 | Simulation (mit Rückkehr)'.

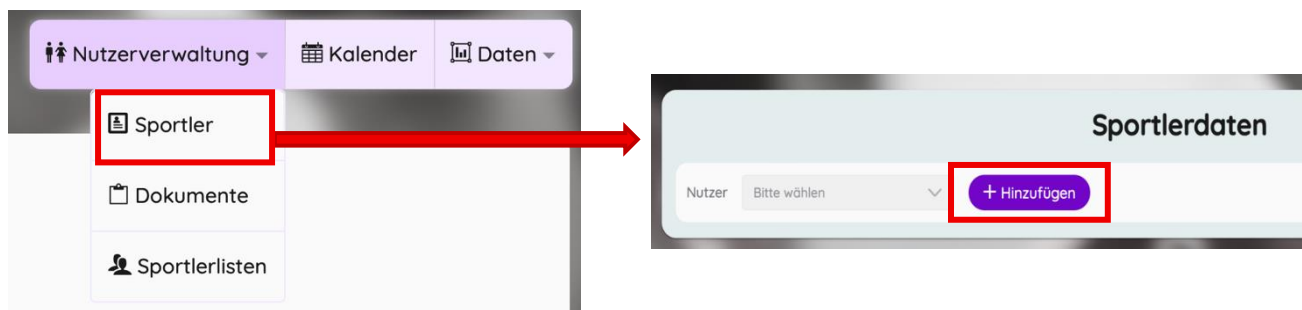
Oben rechts auf der Startseite findest Du folgende Funktionen:



## SPORTLER\*IN ANLEGEN

Das Anlegen eines Sportlerprofils ist Voraussetzung für die individuelle Trainingsplanung.

Gehe auf Nutzerverwaltung → Sportler → + Hinzufügen



## Sportlerdaten

Nutzer

Bitte wählen
▼

+ Hinzufügen

### Daten

#### Persönliche Daten

Vorname

Nachname

Geburtsdatum

Geschlecht

♂ männlich

♀ weiblich

#### Details

Kader\*  seit  ↻

Landesverband\*

Verein (Einzel)\*

Verein (Mannschaft)

Hier können alle relevanten Sportlerdaten hinterlegt werden. Die mit einem \* gekennzeichneten Pflichtfelder müssen für eine erfolgreiche Anlage ausgefüllt werden:

- Kader
- Landesverband
- Verein (Einzel)
- BSP



Beachte:

- **Sonstiges → Status**
  - *Datenschutz ausstehend*  
→ Sportler\*in soll IDA zur Dokumentation selbst nutzen können  
→ Hinterlege eine E-Mail & setze den Haken bei *Einladung per E-Mail senden*
  - *Passiv*  
→ Sportler\*in bekommt selbst keinen Zugang zu IDA  
→ keine E-Mail erforderlich

Sind alle Daten ausgefüllt, klicke auf Speichern und das Profil wird in IDA hinterlegt.

Fehlermeldung - Speichern nicht möglich

- E-Mail-Feld ist rot:
  - Mit dieser E-Mail wurde bereits ein Profil angelegt. Oder,
  - Sportler\*in auf *Datenschutz ausstehend* → E-Mail erforderlich.
- Sportlerdetails passen nicht zu den erteilten Rechten des/der Trainer\*in.

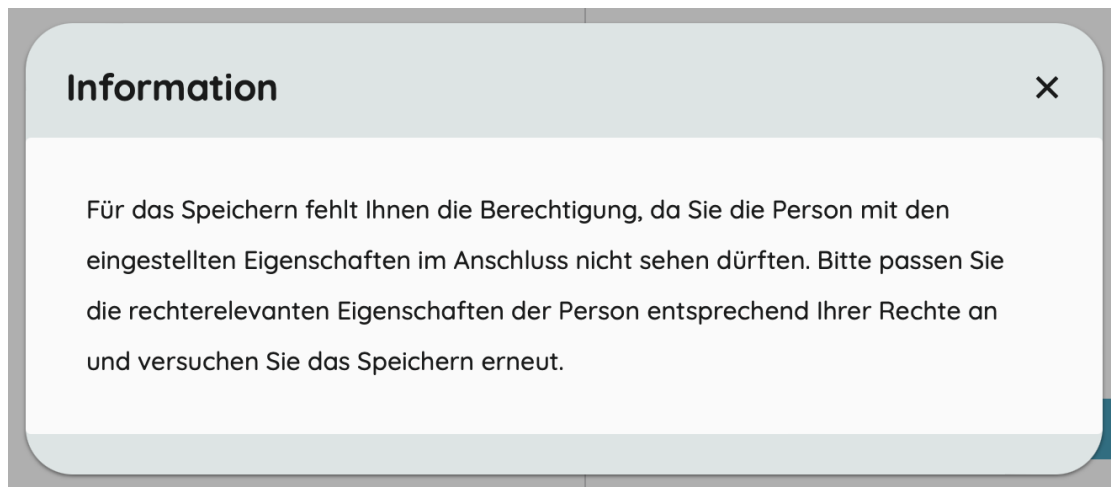
## NUTZERRECHTE VERSTEHEN

Deine Nutzerrechte legen fest, welche Sportlerprofile Du in IDA erstellen, einsehen und bearbeiten kannst. Diese Berechtigungen werden entsprechend deines Tätigkeitbereiches als Trainer\*in verteilt. Sie sind anpassbar und können bei dem zuständigen Landestrainer angefragt werden.

Sportler\*innen können nur mit denjenigen Rechten (*unter Details*) angelegt werden, für die der/die Trainer\*in die entsprechenden Berechtigungen besitzt.

Sportler\*innen können einer Person manuell zugeordnet werden, ohne dass der/die Trainer\*in die Rechte eines ganzen Vereins oder Landesverbandes erhält.

Wenn die Rechte nicht übereinstimmen, erscheint folgende Fehlermeldung:



## TRAININGSPLANUNG

### ITP ANLEGEN

Der Individuelle Trainingsplan (ITP) dient dazu, den Trainingsprozess eines Athleten über einen definierten Zeitraum strukturiert zu planen. Er bildet die Grundlage für mittel- und kurzfristige Trainingsteuerung. Der ITP wird als Abschnittsplanung angelegt und kann mehrere Planungsebenen umfassen.

Um einen ITP zu erstellen, gehe auf der Startseite unter **ITP → + Hinzufügen**



**Neuer Abschnittsplan** ⚠ Erstellen X

⚠ Name  
Name ist erforderlich

⚠ Schema  
Schema ist erforderlich

⚠ Von  
TT.MM.JJJJ  
Valides Startdatum ist erforderlich

Bis

**Schritt 1:** Wähle einen ITP-Namen

**Schritt 2:** Wähle ein Bearbeitungsschema

- Gewichtheben\_Schema
- Gewichtheben\_Schema\_ZW aus MAZ
  - Bei diesem Schema können die Zielwerte aus unterschiedlichen MAZ innerhalb eines ITPs übernommen werden


**Achtung:** Das ausgewählte Schema kann nachträglich nicht geändert werden.

**Schritt 3:** Wähle einen Zeitraum des Abschnittsplans.





**Schritt 4:** Klicke auf erstellen.

→ Es öffnet sich die Planungsübersicht für die Erstellung des ITP.

Mit einem Klick neben dem ITP-Namen, findest Du weitere Einstellungsoptionen:

Hantel Hans MAZ1/26 ▾ 


05.01.2026 - 05.04.2026 [Hantel, Hans](#)


-  Berechtigungen ⇒ ordne den ITP Personen zu
-  Einstellungen ⇒ verteile Bearbeitungsrechte & Leserechte
-  Metadaten ⇒ siehe wann der ITP zuletzt bearbeitet wurde
-  Löschen ⇒ lösche den ITP

## ABSCHNITTE ERSTELLEN

Unter der Ansicht *Abschnitte* kannst Du die Strukturebenen deines ITPs festlegen:



1. Wähle die *Ebenen* aus, die für die Bearbeitung angezeigt werden sollen.
2. Klicke in die Zeile der Ebene, die erstellt werden soll.
3. Benenne den Abschnitt beliebig, lege einen Zeitraum fest und hinterlasse optional einen Kommentar. Bestätige anschließend mit *Hinzufügen*.

 Abschnitte

 Werte

**1.**

 Ebenen ^ 

- Makrozyklus
- Mesozyklus
- Mikrozyklus
- Kalenderwochen
- Events


Hantel Hans MAZ1/26 ▾

05.01.2026 - 05.04.2026 [Hantel, Hans](#)

2026

Januar	Februar	März
2 3 4 5	6 7 8 9	10 11 12 13 14

**Abschnittsplan**

Hantel Hans MAZ1/26
Makrozyklus MAZ1/26 <b>2.</b> 
Mesozyklus GLP ABP LAP
Mikrozyklus m h g h g h g h m g
Kalenderwochen 2... 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
Events H...

**3.**

MAZ1/26 ×

Ebene Makrozyklus ▾

Name MAZ1/26 ×

Von Mo, 05.01.2026 KW 2 📅

Bis So, 05.04.2026 KW 14 📅

Kommentar

Hinzufügen

## WERTE EINTRAGEN

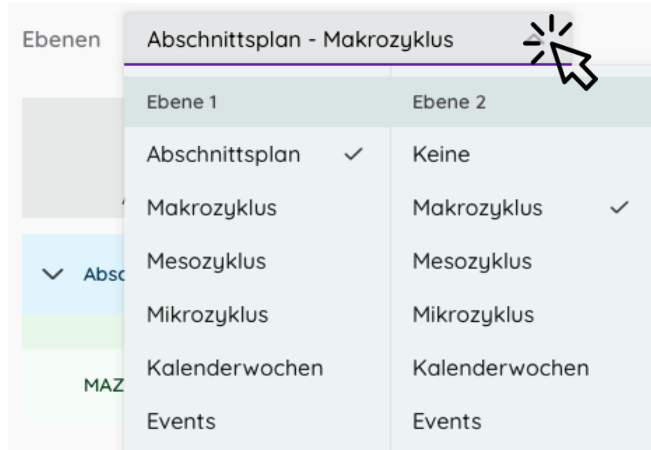
Unter der Ansicht *Werte* kannst Du:

- Zielwerte festlegen.
- Eine Rahmenorientierung (RO) erstellen.
- Konkrete Belastungsparameter (WH, MHG, SG, ANZ) für jede Übung aus dem Trainingsmittelkatalog planen.

Abschnitte

Werte

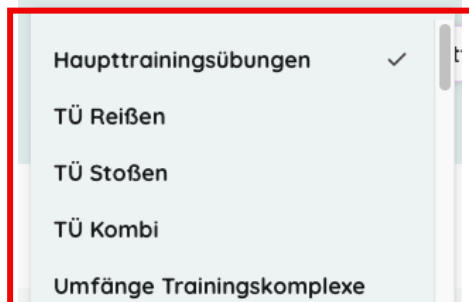
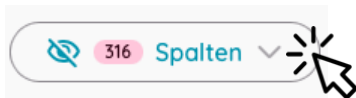
Wähle erst die Ebenen aus, in denen Du mit der Planung beginnen möchtest:



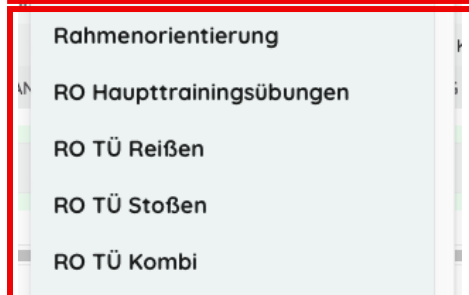
### Beachte:

Es können nur Ebenen angezeigt werden, die vorher in *Abschnitte* erstellt wurden.

Anschließend empfehlen wir, für eine zügige Arbeitsweise, die angezeigten Spalten zu reduzieren. Dafür kannst Du folgende voreingestellten Übersichten verwenden, oder Dir die Spalten frei zusammenstellen. Beachte dabei, ob Du Werte für die RO (%) oder für den ITP (kg) festlegen willst.



Spaltenauswahl für die ITP-Planung  
→ Werte in kg



Spaltenauswahl für die Rahmenorientierung  
→ Werte in %

Es wird eine Tabelle angezeigt mit den Zeilen und Spalten, die Du ausgewählt hast:

Ebenen		Umfänge & Intensitäten K1														
Abschnittsplan - Makrozyklus		1 Reißen					3 Stoßen					5 Ausstoßen				
Abschnitt	Zeitraum	WH	MHG	BW	SG	ANZ	WH	MHG	BW	SG	ANZ	WH	MHG	BW	SG	ANZ
▼ Abschnittsplan	05.01.2026 05.04.2026															
		max 0 kg	max 0 kg				max 0 kg	max 0 kg				max 0 kg	max 0 kg	max 0 kg	max 0 kg	ma
MAZ1/26	05.01. - 05.04.		0	0			0	0				0	0	0	0	

→ skaliere Werte im ITP, um einen beliebigen Faktor  
 → wähle dafür Ebenen, Spalten und Skalierungsfaktor aus

siehe weitere Details zu deinen Wertangaben

## ZIELWERTE FESTLEGEN

Zielwerte für Reißen und Stoßen sind Voraussetzung für die Planung des ITPs, wenn die Werte aus der RO übernommen werden sollen.

- Setze einen Haken bei der Spaltenauswahl bei **Zielwerte**.
- Trage die entsprechenden Zielwerte (in kg) für den gewählten Zeitraum ein.
- Beachte:
  - Hast Du das *Gewichtheben\_Schema* für Deinen ITP gewählt, müssen Zielwerte in der Ebene **Abschnittsplan** eingetragen werden.
  - Hast Du das *Schema\_ZW aus MAZ* gewählt, kannst Du unterschiedliche Zielwerte in der Ebene **Makrozyklus** festlegen.

Ebenen		Zielwerte	
Abschnittsplan - Kalenderwochen		Reißen   kg	Stoßen   kg
> Abschnittsplan	05.01.2026 05.04.2026	100	120

**Hinweis:**  
 Klicke beim Bearbeiten des ITPs regelmäßig oben rechts auf *Speichern*, damit Deine Planung nicht versehentlich verloren geht.

## RAHMENORIENTIERUNG ANLEGEN

Wähle unter *Spalten* die RO von Übungen aus. Anschließend kannst Du in jeder Ebene pro Übung folgende Werte festlegen:

- mittleres Hantelgewicht (MHG)
- Bestwert (BW)
- Wiederholungen (WH)
- Satzgröße (SG)

Die Werte in der RO sind %-Angaben von den festgelegten Zielwerten im Reißen & Stoßen.

Ebenen Makrozyklus - Kalenderwochen 🔍 336 Spalten ▾

!!!

Abschnitt	Zeitraum	1 Reißen				3 Stoßen				
		MHG   %	BW   %	WH	SG	MHG   %	BW   %	WH	SG	MHG   %
MAZ1/26	05.01.2026 05.04.2026	75	84	33	15	75	84	30	25	0
		∅ 75 %	∅ 84 %	Σ 33 WH	Σ 15	∅ 75 %	∅ 84 %	Σ 30 WH	Σ 25	∅ 0 %
1 m	05.01. - 11.01.	65	70	3	2	65	70	3	2	
2 h	12.01. - 18.01.	67	72	3	2	67	72	3	2	
3 h	19.01. - 25.01.	70	74	3	1	70	74	3	1	
4 g	26.01. - 01.02.	72	77	3	1	72	77	3	11	

↓

Die Darstellung der Ebenen entspricht der unter *Abschnitte* definierten Struktur. Um hohe oder gesenkte Wochen in der Ebene *Kalenderwochen* kenntlich zu machen, kann die jeweilige KW unter *Abschnitte* entsprechend bezeichnet werden.

## RAHMENORIENTIERUNG IN ITP ÜBERTRAGEN



Voraussetzung:

Angabe von Zielwerten für Reißen und Stoßen im Abschnittsplan.

Um die relativen Werte aus der RO in absolute Werte für den ITP zu übertragen, wähle unter *Spalten* zunächst die gewünschten Übungen aus (ohne RO).

Für die Übernahme der Werte gibt es zwei Möglichkeiten:

### Einzelne Werte übernehmen:

Abschnitt	Zeitraum	1 Reißen				
		WH	MHG	BW	SG	ANZ
MAZ1/26	05.01.2026 05.04.2026		0	0		
		max 67 kg		max 72 kg		
1 m	05.01. - 11.01.		→ fx 65			

→ Klicke auf den blauen linken Rand der Tabellenzelle und anschließend auf den Pfeil (fx).  
 Der entsprechende Wert wird automatisch in die ausgewählte Zelle eingefügt.

### Alle Werte einer Zeile übernehmen:

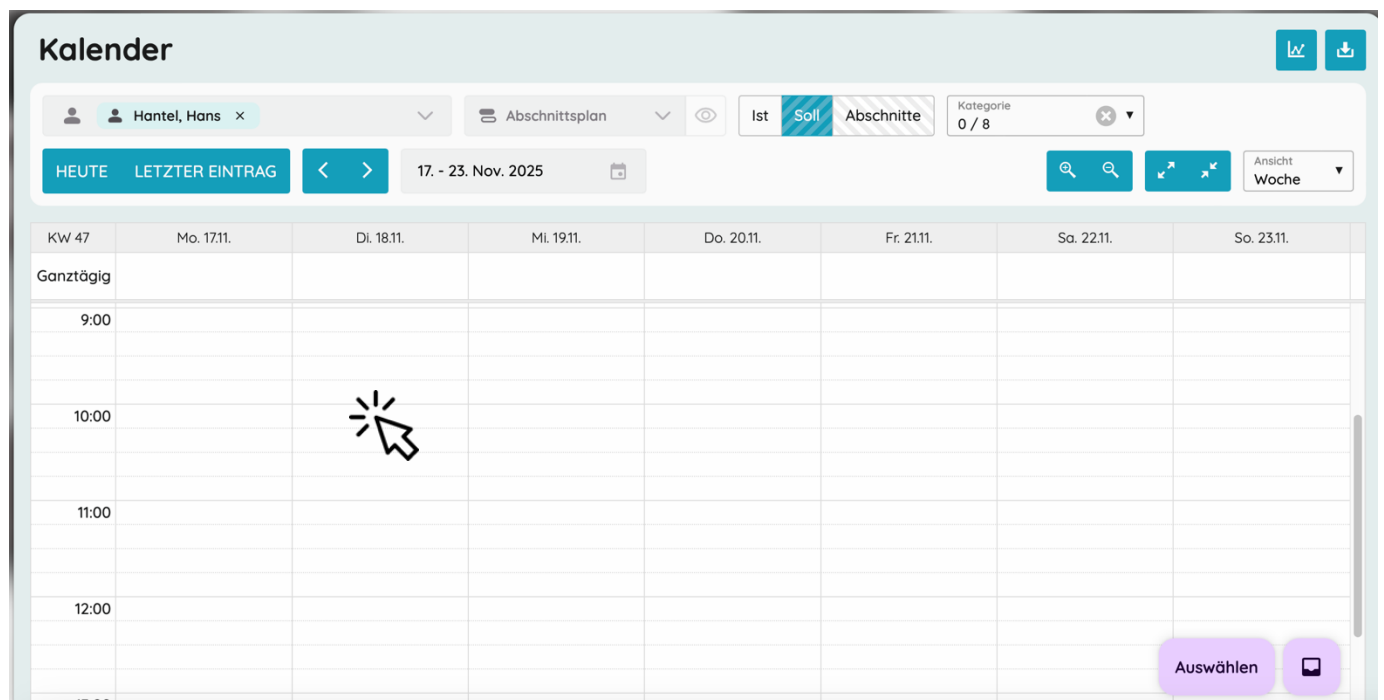
Ebenen		Umfänge & Intensitäten K1													
Makrozyklus - Kalenderwochen		1 Reißen					3 Stoßen								
Abschnitt	Zeitraum	WH	MHG	BW	SG	ANZ	WH	MHG	BW	SG	ANZ	WH	MHG	BW	ANZ
MAZ1/26	05.01.2026 05.04.2026		0	0				0	0						
		max 0 kg			max 0 kg			max 0 kg			max 0 kg			max	
1 m	05.01. - 11.01.		0	0				0	0						
2 h			fx Alle Werte von Funktionen üb...												
3 h	19.01. - 25.01.														

→ Klicke in der Zeile auf die **drei Punkte** und anschließend auf *Alle Werte von Funktionen übernehmen*. Dadurch werden sämtliche Werte dieser Zeile auf einmal übernommen.

## WOCHENPLAN ANLEGEN

Der Wochenplan beinhaltet die konkrete Gestaltung der Trainingseinheiten, welche der/die Sportler\*in ebenfalls in IDA einsehen kann.

Um einen Wochenplan zu erstellen gehe auf der Startseite unter **Planung** → **Woche**.  
Klicke auf den Tag, für den Du eine Trainingseinheit planen möchtest:



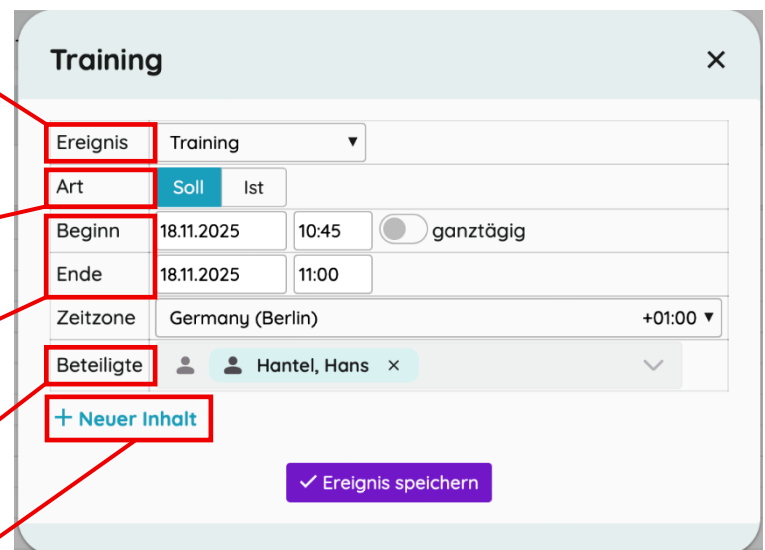
Wähle unter *Ereignis* → *Training* aus.  
Du kannst auch andere Termine wie Lehrgänge, Wettkämpfe oder Diagnostiken planen.

*Soll* → geplantes Training  
*Ist* → absolviertes Training

Wähle den Zeitraum für das Training

Wähle den/die Sportler\*in aus

Plane den Trainingsinhalt



**Training**

Ereignis: Training

Art: Soll Ist

Beginn: 18.11.2025 10:45  ganztägig

Ende: 18.11.2025 11:00

Zeitzone: Germany (Berlin) +01:00

Beteiligte: Hantel, Hans

+ Neuer Inhalt

✓ Ereignis speichern

Unter **+Neuer Inhalt** kannst Du nun die gewünschte Trainingsübung auswählen, sowie die Laststufen bestimmen:

- +** → füge eine neue Laststufe hinzu
- 🗑️** → lösche diese Laststufe
- ☰↔️** → verändere die Reihenfolge der Laststufen

**Neuer Inhalt** 🗑️

Kategorie	K1 WKÜ					
	Reißen					
Laststufen(kg WH S ungültig)	70	3	1	<b>+</b>	<b>🗑️</b>	<b>☰↔️</b>
	90	2	1	<b>+</b>	<b>🗑️</b>	<b>☰↔️</b>
ges (WH MHG BW WH <sub>bw</sub>  SG <sub>bw</sub>  t)	5	78	90	2	1	0.39
Bemerkungen						

**+ Neuer Inhalt**

**✓ Ereignis speichern**

Beispiel Trainingseinheit:

**Training** ✕

erstellt vor 3 Monaten von Helga Hantel

Beginn	13.11.2025	09:00	<input type="checkbox"/> ganztägig
Ende	13.11.2025	11:00	
Zeitzone	Germany (Berlin)		+01:00
Beteiligte	Hantel, Hans		

> Stoßen | 12 | 86 | 95/1/2
🗑️

> Zug eng | 21 | 90 | 100/3/1
🗑️

> Kniebeuge vorn | 24 | 80 | 90/3/1
🗑️

> Weitere AMKT-Übungen | Bauch | 40 WH
🗑️

**+ Neuer Inhalt**

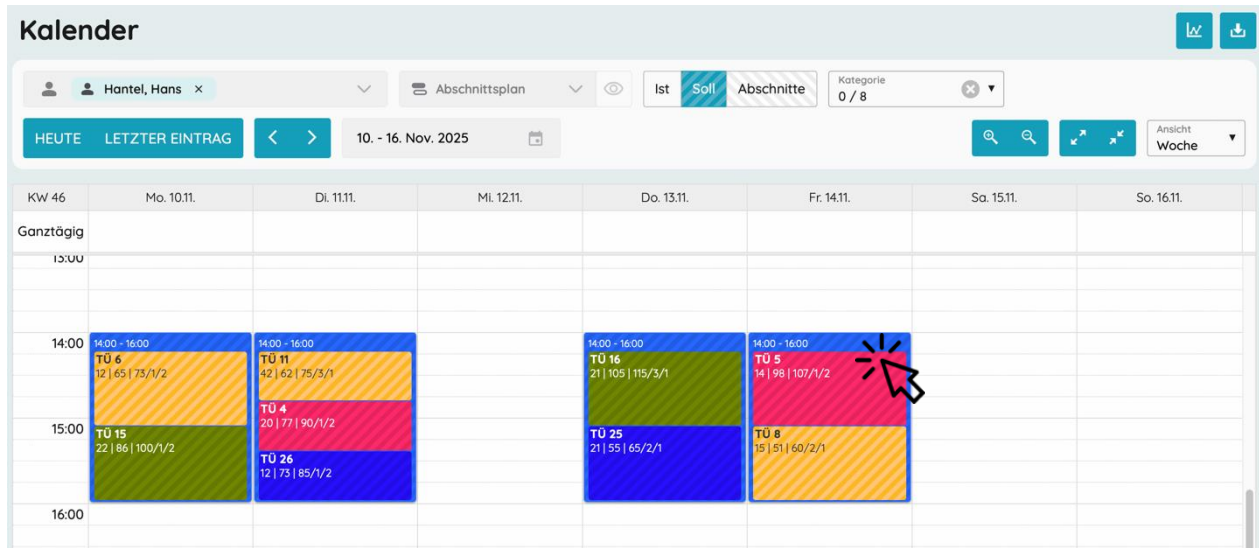
**✓ Ereignis speichern**

**🗑️ Ereignis löschen**

Hier kannst du einzelne Inhalte (TÜ) kopieren.

Sobald alle Trainingsinhalte hinzugefügt wurden, klicke auf „Ereignis speichern“, um die Einheit zu sichern.

### Beispiel Wochenplan (Soll):



Geplante Trainingseinheiten müssen bestätigt werden, damit eine Ist-Einheit angezeigt werden kann.

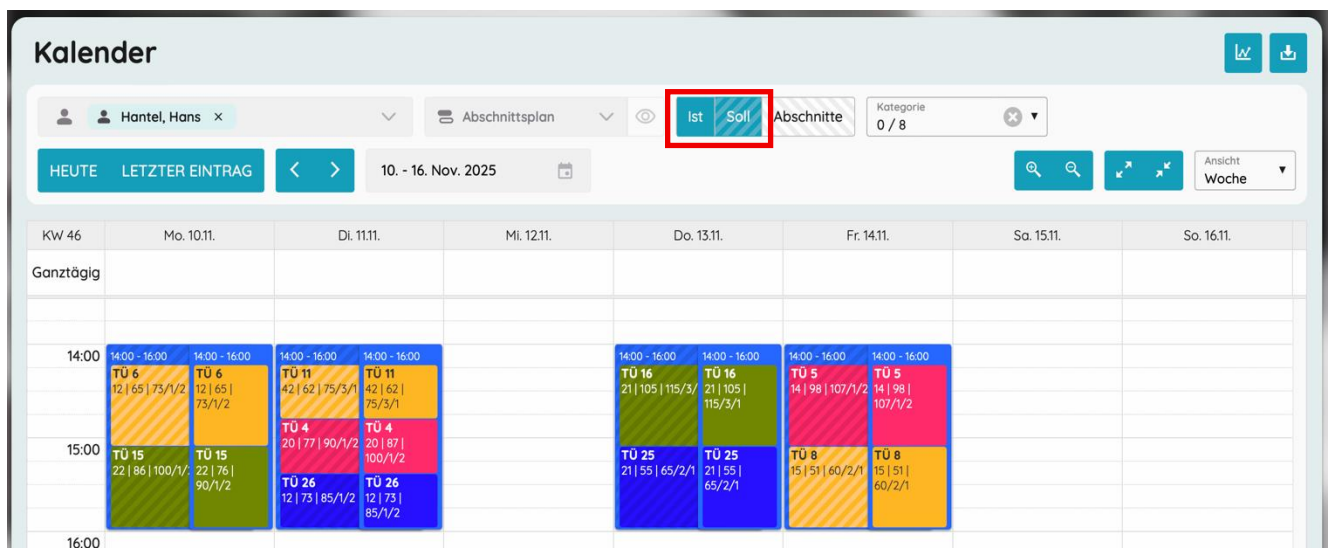
- Klicke auf die erstellte Trainingseinheit.
- Wähle „Bestätigen“ aus und trage die Ist-Werte entsprechend ein.
- Sowohl berechnete Trainer\*innen als auch Sportler\*innen können Trainingseinheiten bestätigen

**Modus wählen** ✕

Welche Aktion soll mit dem gewählten Ereignis durchgeführt werden?

Bearbeiten  
Bestätigen  
Abmelden

### Wochenplan mit Soll und Ist Einheiten:



Weitere Einstellungsfunktionen:

Wähle die gewünschten Sportler\*in

Lass dir Ist, Soll, oder Abschnitte getrennt oder zusammen anzeigen

Nach Terminart filtern (Training, Wettkampf, Lehrgang, ...)

### Kalender

Hantel, Hans x

Abschnittsplan

Ist Soll Abschnitte

Kategorie 0 / 8

📄

📄

HEUTE

LETZTER EINTRAG

<
>

17. - 23. Nov. 2025

🔍
🔍
🔄
🌙

Ansicht  
Woche

Lege den Abschnittsplan fest, welcher die angezeigt werden soll

Schnellauswertung

Drucke den Wochenplan aus:

### Wochenplan drucken

📄

✕

Trainer: Hantel, Helga		<b>WOCHENPLAN</b>		 <small>Institut für Angewandte Trainingswissenschaft Forschung für den Leistungssport</small>																																														
erstellt: 22.11.2025 16:27																																																		
Sportler: Hantel, Hans		Woche <b>2025/46</b>																																																
K1-7: 598Wh/87kg/46.t		K1-5: 532Wh/79kg/42.t		AMKT: 80Wh																																														
K1: 116		K2: 138		K3: 92																																														
		K4: 86		K5: 100																																														
				K6: 66																																														
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr><td>1</td><td>24</td><td>66</td><td>73</td><td>1</td></tr> <tr><td>3</td><td>24</td><td>86</td><td>95</td><td>1</td></tr> <tr><td>4</td><td>40</td><td>82</td><td>100</td><td>1</td></tr> <tr><td>5</td><td>28</td><td>98</td><td>107</td><td>1</td></tr> </table>		1	24	66	73	1	3	24	86	95	1	4	40	82	100	1	5	28	98	107	1	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr><td>6</td><td>24</td><td>65</td><td>73</td><td>1</td></tr> <tr><td>8</td><td>30</td><td>51</td><td>60</td><td>2</td></tr> <tr><td>11</td><td>84</td><td>62</td><td>75</td><td>3</td></tr> </table>		6	24	65	73	1	8	30	51	60	2	11	84	62	75	3	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr><td>13</td><td>50</td><td>71</td><td>80</td><td>3</td></tr> <tr><td>14</td><td>42</td><td>90</td><td>100</td><td>3</td></tr> </table>		13	50	71	80	3	14	42	90	100	3
1	24	66	73	1																																														
3	24	86	95	1																																														
4	40	82	100	1																																														
5	28	98	107	1																																														
6	24	65	73	1																																														
8	30	51	60	2																																														
11	84	62	75	3																																														
13	50	71	80	3																																														
14	42	90	100	3																																														
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr><td>15</td><td>44</td><td>81</td><td>100</td><td>1</td></tr> <tr><td>16</td><td>42</td><td>105</td><td>115</td><td>3</td></tr> </table>		15	44	81	100	1	16	42	105	115	3	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr><td>19</td><td>48</td><td>80</td><td>90</td><td>3</td></tr> <tr><td>20</td><td>52</td><td>96</td><td>105</td><td>3</td></tr> </table>		19	48	80	90	3	20	52	96	105	3																									
15	44	81	100	1																																														
16	42	105	115	3																																														
19	48	80	90	3																																														
20	52	96	105	3																																														
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr><td>25</td><td>42</td><td>55</td><td>65</td><td>2</td></tr> <tr><td>26</td><td>24</td><td>73</td><td>85</td><td>1</td></tr> </table>		25	42	55	65	2	26	24	73	85	1																																					
25	42	55	65	2																																														
26	24	73	85	1																																														

MONTAG 00:00 Uhr					WH	MHG	BW	t
T								
T								
T								
MONTAG 09:00 Uhr					WH	MHG	BW	t
TÜ 1	60/2/2	65/2/2	70/2	73/1/2	12	66	73	0.8
TÜ 13	65/4/2	70/4/2	75/3	80/3/2	25	71	80	1.8
TÜ 20	90/5/2	95/5	100/4/2	105/3	26	96	105	2.5
MONTAG 09:00 Uhr					WH	MHG	BW	t
TÜ 1	60/2/2	65/2/2	70/2	73/1/2	12	66	73	0.7
TÜ 13	65/4/2	70/4/2	75/3	80/3/2	25	71	80	1.7
TÜ 20	90/5/2	95/5	100/4/2	105/3	26	96	105	2.4
MONTAG 14:00 Uhr					WH	MHG	BW	t
TÜ 6	60/2/2	65/2/2	69/2	73/1/2	12	65	73	0.8
TÜ 15	80/4/2	85/3/2	90/2/2	95/2 100/1/2	22	86	100	1.9
MONTAG 14:00 Uhr					WH	MHG	BW	t
TÜ 6	60/2/2	65/2/2	69/2	73/1/2	12	65	73	0.7
TÜ 15	70/4/2	75/3/2	80/2/2	85/2 90/1/2	22	76	90	1.7
DIENSTAG 14:00 Uhr					WH	MHG	BW	t
TÜ 11	55/5/3	60/5/2	65/4/2	70/3/2 75/3	42	62	75	2.6
TÜ 4	70/3/2	75/3/2	80/2/2	85/2 90/1/2	20	77	90	1.5

## TRAININGSAUSWERTUNG

Die Trainingsauswertung bildet die Grundlage für die Analyse der in IDA dokumentierten Daten. Sie ermöglicht eine transparente Darstellung von Belastungsverläufen und macht individuelle Entwicklungen von Sportler\*innen sichtbar, sodass die Trainingsplanung gezielt angepasst werden kann.


## ABSCHNITTSANALYSE

Gehe auf der Startseite unter Daten → Abschnittsanalyse.

Wähle hier nun den/die Sportler\*in sowie den Zeitraum aus und klicke auf „Laden“, um die Auswertung anzeigen zu lassen:

Daten als Excel-Tabelle exportieren.

**Abschnittsanalyse**

Sportler: Hantel, Hans Zeitraum: 01.10.2025 20.01.2026 Tü: ZF Komplexe: Min zum WoBW: alles Laden 

**Hans Hantel**  
40. - 04. KW / 17 (3) Wo.

TÜ	Anw		Wh				Mhg				BW				BW/SG									
	ges	Wo	ges	Wo	Reg	Ab	Reg	SG	Max	Ab	SG	Reg	Max	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	4	1.3	45	15	-2.9	91.1	1.4	2.5	100	91	2	1	100	73	70	100								
3	3	1	28	9.3	-2	96.4	-9	2.2	104	100	1.3	-5	105	95	105	103								
4	1	0.3	20	6.7	0	85	0	2.2	87	100	1	0	100	100	95	85								
5	1	0.3	14	4.7	0	100	0	1.8	98	107	1	0	107	107	102									
6	1	0.3	12	4	0	66.7	0	1.7	65	73	1	0	73	73	69									
8	1	0.3	15	5	0	53.3	0	2.5	51	60	2	0	60		60	50								
11	1	0.3	42	14	0	61.9	0	4.2	62	75	3	0	75			75	65	60						
13	1	0.3	25	8.3	0	72	0	3.6	71	80	3	0	80			80	70							
14	1	0.3	21	7	0	90.5	0	3.5	90	100	3	0	100			100	90							
15	1	0.3	22	7.3	0	77.3	0	2.4	76	90	1	0	90	90	85	75	70							
16	1	0.3	21	7	0	104.8	0	3.5	105	115	3	0	115			115	105							

Lass dir nur Werte ab einem bestimmten %-Wert des Wochen-Bestwerts anzeigen.

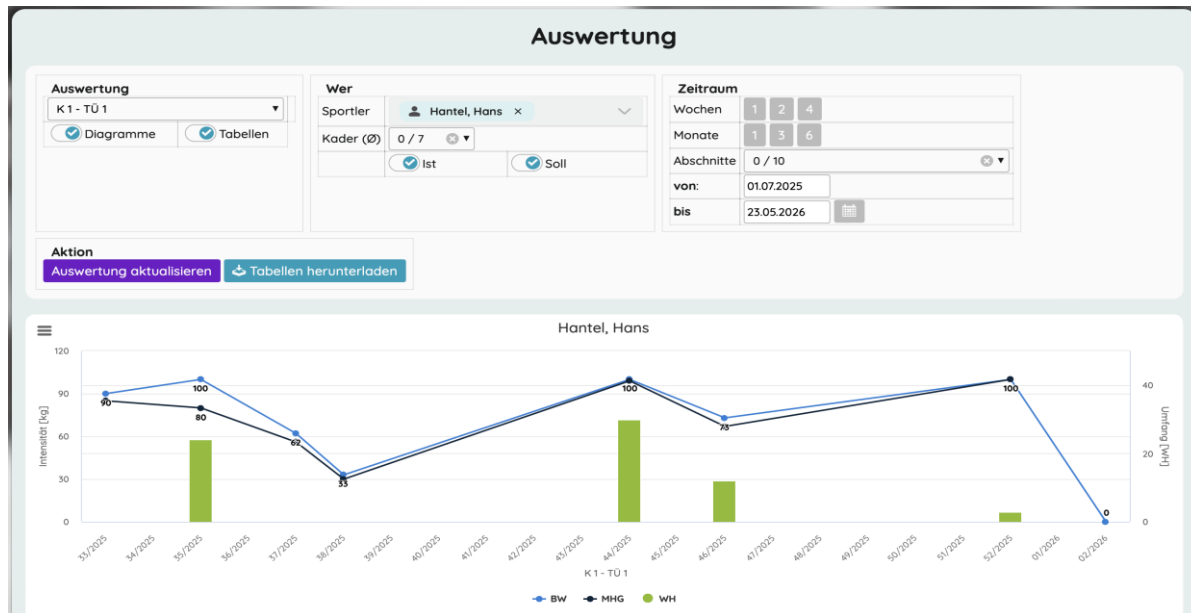
Min zum WoBW: alles Laden

- alles
- 60%
- 70%
- 80%
- 90%
- 100%

2. 03. 04.

## ANALYSE

Unter *Daten* → *Analyse* kannst du verschiedene Trainingsdaten weiter auswerten und in einem Diagramm anzeigen lassen:



## STARTSEITE – SPORTLER\*IN ANSICHT

Personen mit einem Sportlerprofil können IDA nutzen, um Trainingseinheiten einzusehen und zu bestätigen.

Dafür ist eine Version für mobile Endgeräte entstanden, die es dem/der Sportler\*in ermöglicht direkt nach dem Training die Daten über das Smartphone oder Tablet einzutragen. Die Seite der Sportler\*innen sieht folgendermaßen aus:

