

SCHRITT 1

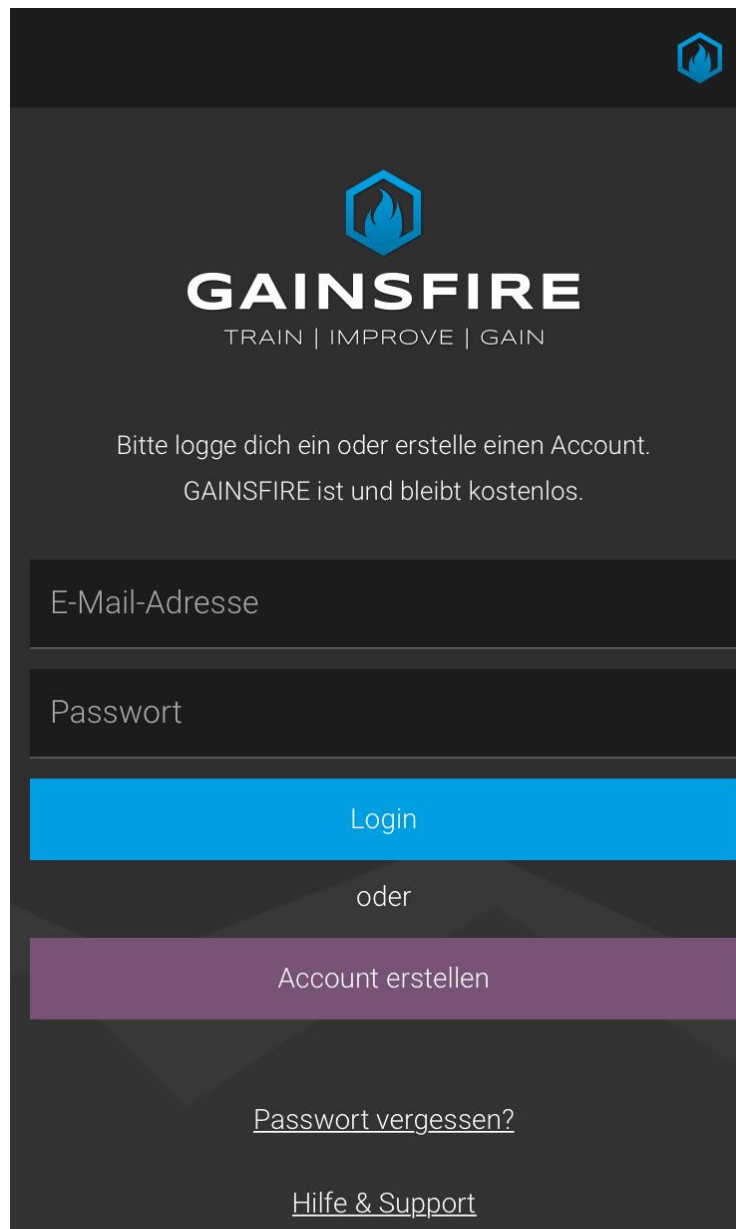
LADE IN DEINEM
APPSTORE/GOOGLEPLAYSTORE DIE APP
TRAININGSTAGEBUCH GAINSFIRE
RUNTER



SCHRITT 2

STARTE DIE APP

**LOGGE DICH EIN ODER REGISTRIERE DICH
ALS NEUER BENUTZER**



The screenshot shows the GAINSFIRE app interface. At the top right is a small blue flame icon. The main header features the GAINSFIRE logo (a blue flame inside a hexagon) and the text "GAINSFIRE" in bold, with "TRAIN | IMPROVE | GAIN" underneath. Below this, a message reads: "Bitte logge dich ein oder erstelle einen Account. GAINSFIRE ist und bleibt kostenlos." There are two input fields: "E-Mail-Adresse" and "Passwort". Below the "E-Mail-Adresse" field is a blue "Login" button. Underneath the "Login" button is the word "oder". Below "oder" is a purple "Account erstellen" button. At the bottom, there are two links: "Passwort vergessen?" and "Hilfe & Support".

SCHRITT 3

GIB DEINEN **DTU-CODE** EIN
DU HAST ZWEI TRAININGSPLÄNE ZUR
AUSWAHL:

PLAN 1:
TRAINING **OHNE**
GERÄTE

PLAN 2:
TRAINING **MIT**
GERÄTEN

Code eingeben

ABBRECHEN PLAN IMPORTIEREN

Code eingeben

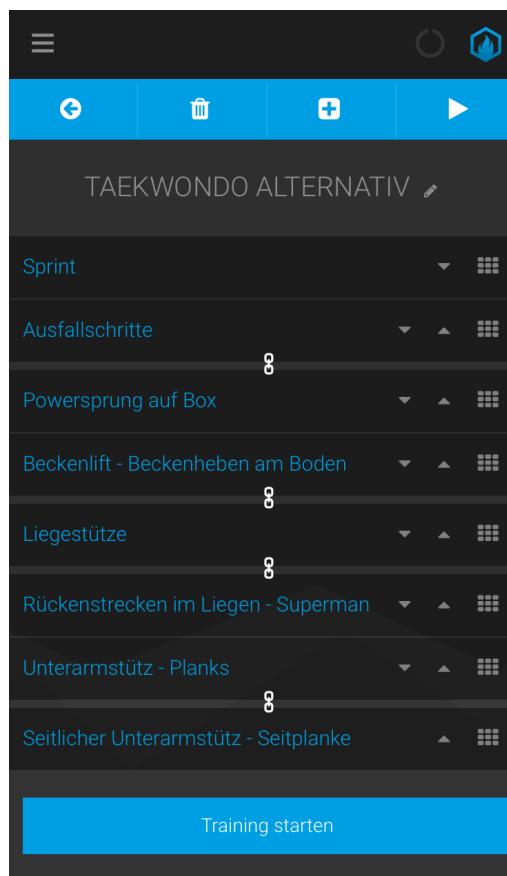
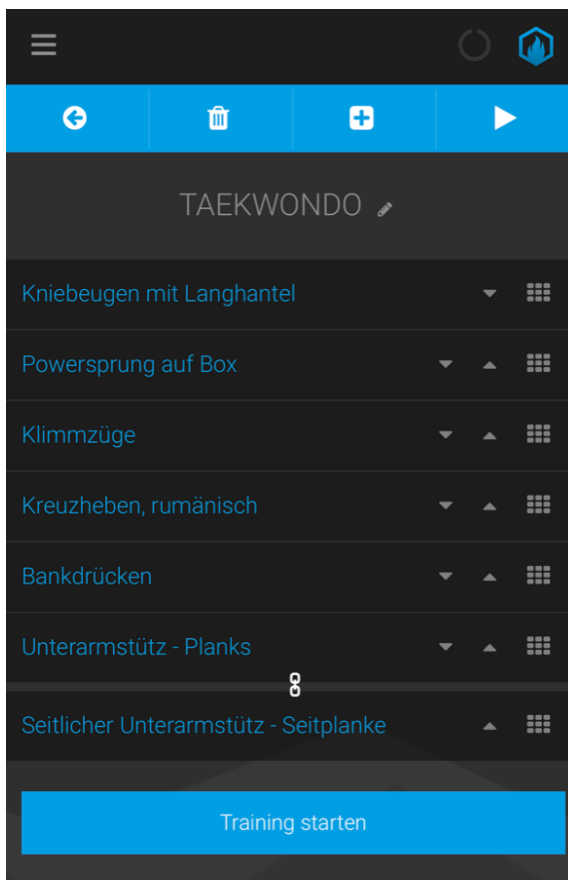
ABBRECHEN PLAN IMPORTIEREN

KLICHE DANACH AUF
PLAN IMPORTIEREN

SCHRITT 4

DEINE TRAININGSPLÄNE SIND GESPEICHERT

WÄHLE TAEKWONDO ODER TAEKWONDO
ALTERNATIV AUS UND **STARTE DEIN
TRAINING**

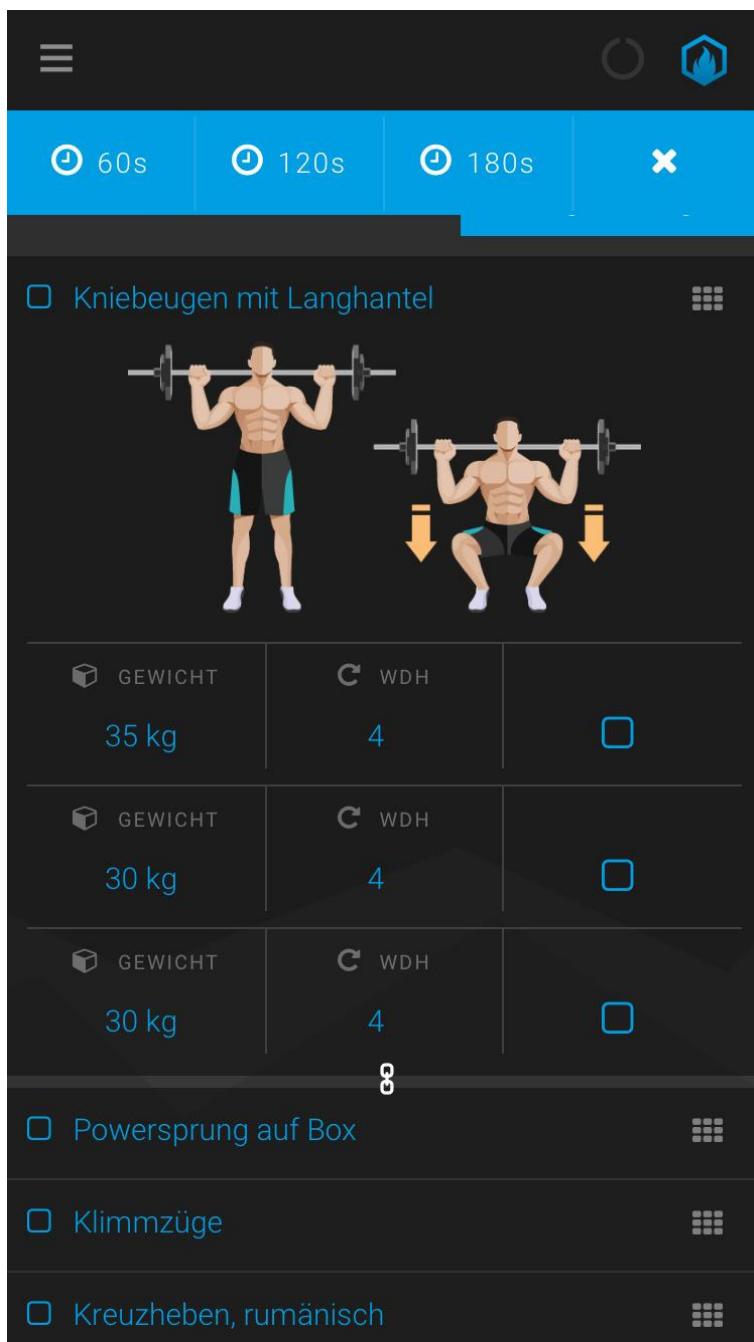


DEUTSCHE TAEKWONDO UNION E.V.



SCHRITT 5

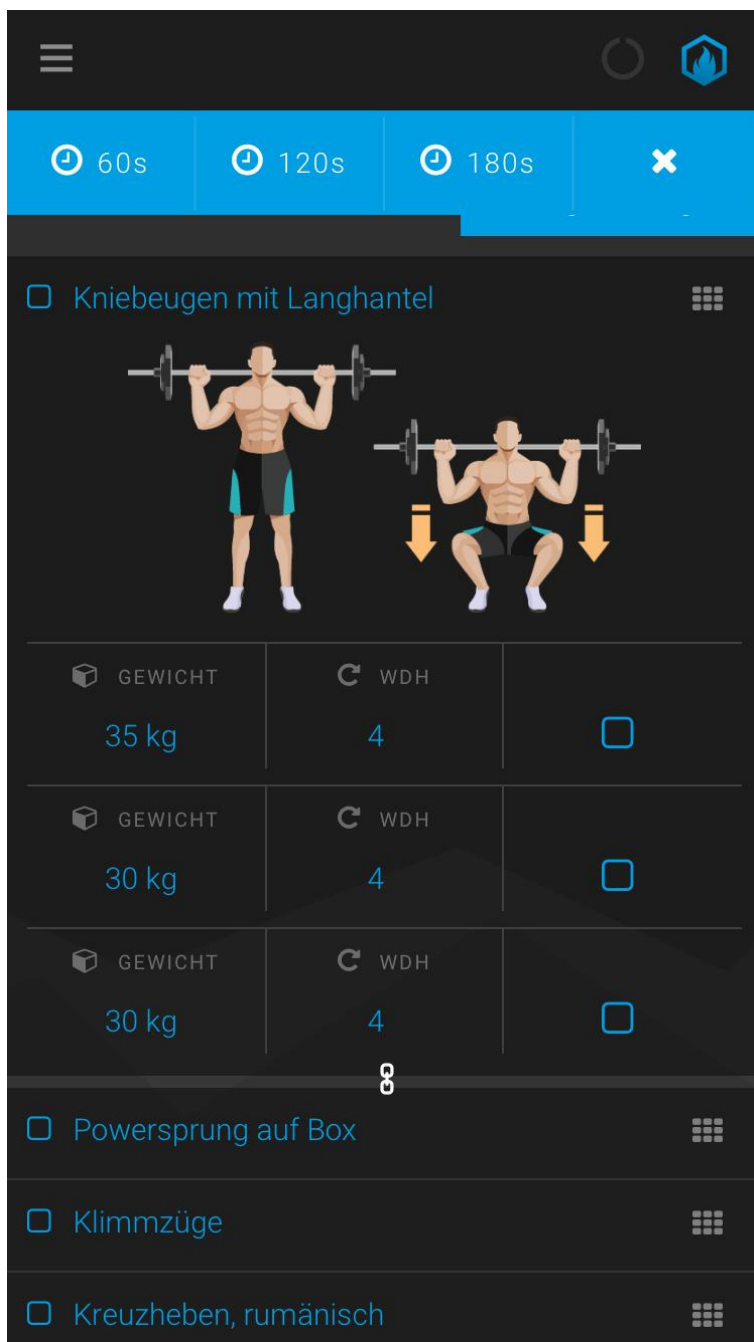
**TRAINIERE NACH DEM VORGEGEBENEN
PLAN JEDE ÜBUNG GEWISSENHAFT**



**DU KANNST DIE
PARAMETER
SATZZAHL
GEWICHT
WIEDERHOLUNG
DEINEM
INDIVIDUELLEN
TRAINING
ANPASSEN**

SCHRITT 6

**TRAINIERE NACH DEM VORGEGEBENEN
PLAN JEDE ÜBUNG GEWISSENHAFT**

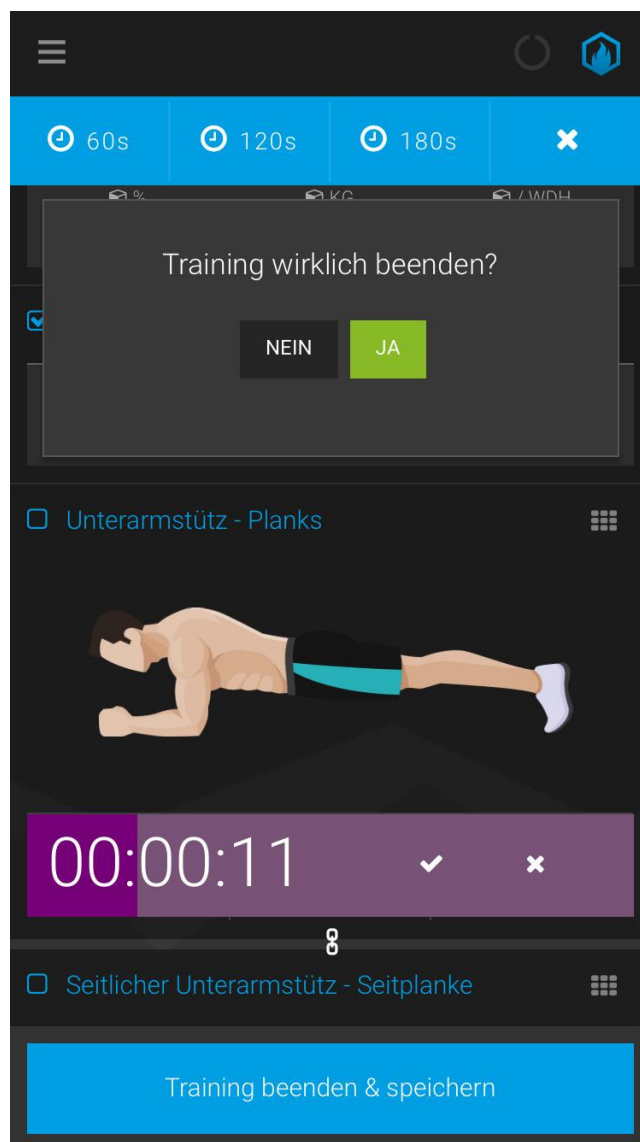


**DURCH KLICKEN
AUF DAS KLEINE
KÄSTCHEN
RECHTS WIRD
DIE ÜBUNG ALS
ERLEDIGT
GESPEICHERT**

SCHRITT 7

ALLE ÜBUNGEN ERLEDIGT?

DANN KLINKE AUF TRAINING BEENDEN
UND SPEICHERN



SCHRITT 8

DOKUMENTIERE DEIN TRAINING

DU KANNST DEINEN **TRAININGSERFOLG** IN
EINER ZUSAMMENFASSUNG SEHEN UND
ALS **PDF** SPEICHERN

