



TRAININGPEAKS PLAN KULLANIM REHBERİ

Plan bağlantısından ilk antrenmana kadar adım adım

1. Maili Aldınız: İlk Adım

Planınız Hazır

Bu rehber, GA Endurance tarafından gönderilen plan e-postasını aldıktan sonra TrainingPeaks hesabınızı oluşturmanız, erişim kodunu kullanmanız ve planı takviminize eklemeniz için hazırlanmıştır.

E-postanızda size uygun planın adı, TrainingPeaks bağlantısı ve erişim kodu bulunur. Plan TrainingPeaks'te normal fiyatıyla görünebilir; size iletilen kod ücretsiz veya indirimli erişim hakkınızı uygular.

Adımları sırayla uygulayın. TrainingPeaks'i ilk kez kullanıyor olsanız bile birkaç dakika içinde hesabınızı kurabilir, planınızı takviminize yükleyebilir ve uyumlu cihazınıza bağlayabilirsiniz.

2. TrainingPeaks Nedir?

TrainingPeaks (TP), dayanıklılık sporları için dünyanın en yaygın kullanılan ve en güvenilir antrenman yönetim platformlarından biridir. Olimpik seviyedeki sporculardan spora yeni başlayanlara kadar çok geniş bir kullanıcı kitlesi, antrenman planlama ve takip süreçlerini burada yürütür.

GA Endurance antrenman planları TrainingPeaks üzerinden teslim edilir. Plan takviminize yüklenir, günlük antrenmanlarınızı gösterir ve uyumlu cihazlardan gelen verileri aynı yerde toplar. İngilizce terimler gözünüzü korkutmasın; bu rehberde ihtiyaç duyacağınız ekranları adım adım göreceksiniz.

- **Plan takviminize yüklenir:** Başlangıç tarihini seçtiğinizde günlük antrenmanlar otomatik görünür.
- **Antrenman saatinize gönderilir:** Uyumlu cihaz bağlantısı açıksa yapılandırılmış antrenman saatinize aktarılır.
- **Veriler geri döner:** Tamamladığınız aktivite TrainingPeaks takvimine aktarılır ve ilerlemeniz kaydedilir.

Bilgi: Planı kullanmak için ücretli TrainingPeaks Premium üyeliği gerekmez.

3. Planı Alma - Adım Adım

ÖNEMLİ: E-postadaki plan bağlantısını ve erişim kodunu hazır bulundurun.

1. **Tıklayın:** E-postanızdaki plan bağlantısını açın. Tarayıcınız doğru TrainingPeaks plan sayfasına gider.
2. **Satın alma adımına geçin:** Plan sayfasındaki Buy Now seçeneğine tıklayın. Checkout içindeki Account Details ekranı açılır.
3. **Hesabınıza bağlanın:** Hesabınız varsa Log In seçeneğini kullanın. Yoksa Sign Up / Create Account alanından ücretsiz Athlete hesabı oluşturun.
4. **Kodu uygulayın:** Checkout sayfasındaki Coupon Code alanına e-postanızdaki erişim kodunu eksiksiz girin ve Apply seçeneğine basın.
5. **Tutarı kontrol edin:** Ücretsiz tam planlarda toplam tutar 0 görünmelidir. Deneme planında e-postadaki bağlantı size tanımlanan süreyi açar.

6. **Siparişı tamamlayın:** Bilgilerinizi kontrol edip işlemi onaylayın. Planınız Training Plan Library bölümüne gelir.
7. **Başlangıç tarihini seçin:** Calendar > Training Plans yolunu izleyin, planı seçin, önerilen başlangıç veya yarış tarihini belirleyip Apply seçeneğine basın. İlk hafta takvimde görünüyorsa işlem tamamdır.

4. Sistem Ayarları

TrainingPeaks global bir platform olduğu için varsayılan ayarlar bazen “mile/pound” gibi birimlerle gelebilir. Karışıklık yaşamamak için hesabınızı oluşturduktan hemen sonra birim sistemini **metrik** olarak ayarlayın ve profil bilgilerinizi tamamlayın.

Ayar	Önerilen Değer
Birim Sistemi	Metrik (km, kg, °C)
Zaman Formatı	24 saat
Ağırlık	Güncel kilonuz

- **Birimleri metrik yapın:** Settings > Account > Display Options altında Units = Metric'i seçin ve kaydedin.
- **24 saat formatını seçin:** Aynı ekranda Time Format tercihinizi 24 saat formatı olarak ayarlayın.
- **Profilinizi doldurun:** Settings > Profile bölümünde doğum tarihinizi ve kilonuzu girin. Kilonuz değiştiğinde güncellemeniz, özellikle koşu temposu ve güç/ağırlık hesapları için önemlidir.

5. Mobil Uygulama Kurulumu

Günlük antrenmanınızı hızlıca görmek, plan ayrıntılarını okumak ve senkron durumunu kontrol etmek için TrainingPeaks mobil uygulamasını kurmanızı öneririz.

iPhone (iOS)

1.  App Store'u açın ve "TrainingPeaks"i aratın. Uygulamayı indirin ve kurun.
2. Uygulamayı açın, **Log In** seçeneğine dokunun ve e-posta/şifrenizle giriş yapın.
3. Bildirim izni sorulduğunda İzin Ver'i seçin; böylece plan ve senkron bildirimlerini görebilirsiniz.

Android

1.  Google Play Store'u açın ve "TrainingPeaks"i aratın. Uygulamayı indirin ve kurun.
2. Uygulamayı açın, **Log In** ile e-posta/şifrenizle giriş yapın.
3. Bildirim izni sorulduğunda "İzin Ver"i seçin; plan ve senkron bildirimlerini görebilirsiniz.

İpucu: Aynı hesapla web ve mobil uygulamada oturum açın.

6. Saat ve Cihaz Senkronizasyonu

Uyumlu cihaz bağlantısı kurulduğunda yapılandırılmış antrenmanlar saatinize gider; tamamladığınız aktivite de otomatik olarak TrainingPeaks takviminize geri döner. Senkron için antrenmanın yapılandırılmış olması ve cihazınızın güncel yazılımla çalışması gerekir.

Garmin

1. **Kontrol edin:** Garmin Connect uygulamasının saatinizle eşleştiğinden emin olun.
2. **Açın:** TrainingPeaks içinde More > App Connections bölümüne gidin ve Garmin'i seçin.
3. **Bağlayın:** Garmin hesabınızla giriş yapın.
4. **İzin verin:** Activities ve Workouts paylaşımını açın. Böylece tamamlanan aktiviteler TrainingPeaks'e gider, uygun yapılandırılmış antrenmanlar Garmin'e aktarılır.
5. **Onaylayın:** Bağlantıyı tamamlayın ve Garmin Connect ile saatinizi senkronize edin.

Apple Watch

1. **Açın:** TrainingPeaks uygulamasında More > App Connections bölümüne girin.
2. **Seçin:** Connect Apple Health and Workout App seçeneğini açın.
3. **İzin verin:** Önce Apple Health için Turn On All ve Allow adımlarını tamamlayın; ardından Apple Watch Workout App bağlantısında Auto Send Workouts seçeneğini açın.
4. **Kontrol edin:** Antrenman kartındaki saat işareti gönderimi doğrular. Tamamlanan kaydın geri gelmesi için Apple Health bağlantısı da açık olmalıdır.

COROS / SUUNTO / POLAR

1. **Girin:** TrainingPeaks > More > App Connections bölümünü açın.
2. **Seçin:** Saat markanızı listeden bulun ve Connect ile devam edin.
3. **Yetkilendirin:** Marka hesabınızla giriş yapın ve veri paylaşımına izin verin. Bazı modeller yalnızca tamamlanan aktiviteyi gönderir; yapılandırılmış antrenman desteği cihaz modeline göre değişebilir.

Not: TrainingPeaks ile Strava arasında doğrudan otomatik senkron bulunmaz.

Akıllı Saat Yoksa: Planı Manuel Takip

1. **Uygulayın:** TrainingPeaks plan kartındaki süre, mesafe ve hedef bölgeyi okuyarak antrenmanı yapabilirsiniz.
2. **Kaydedin:** Başka bir telefon uygulamasıyla kayıt aldıysanız .fit veya .tcx dosyasını dışa aktarın.
3. **Yükleyin:** Bilgisayarda TrainingPeaks Calendar ekranına dosyayı sürükleyip bırakın.
4. **Not:** Otomatik iki yönlü senkron için TrainingPeaks ile doğrudan uyumlu bir cihaz veya uygulama kullanılması önerilir.

7. Takvim ve Trafik Işığı Sistemi

TrainingPeaks'in ana ekranı Takvimdir. Uyguladığınız plandaki antrenmanlar gelecek günlerde görünür; tamamlanan aktiviteler cihaz kaydı geldikçe ilgili güne yerleşir. Sistem,

planlanan antrenmanla gerçekleşen kaydı karşılaştırarak blokları renklendirir.

Renk	Anlamı
YEŞİL	Uyumlu tamamlandı: Planlanan süre veya mesafe ile yaptığınız antrenman büyük ölçüde örtüşür.
SARI	Sapma var: Planlanan süre veya mesafeden belirgin şekilde az ya da fazla yaptınız.
KIRMIZI	Kaçırılan antrenman veya plansız aktivite: Plan uygulanmadığında ya da dinlenme gününde ayrı bir kayıt geldiğinde görülebilir.
MAVİ	Serbest aktivite: Genellikle hedef süresi olmayan serbest kayıtlar veya bazı yüzme/havuz aktivitelerinde görülebilir. Bu renk, her zaman “kötü” anlamına gelmez; aktivite türüne göre normal olabilir.

8. Kalp Atış Hızı ve Antrenman Zonları

Planınızdaki antrenmanlar süre, mesafe, tempo, kalp atış hızı veya güç hedefleri içerebilir. Antrenman kartında ve uyumlu saatinizde gösterilen hedef aralığı takip edin; her antrenmanı aynı hızda yapmaya çalışmayın.

- **Zone 1 (Çok Hafif / Toparlanma):** Isınma-soğuma ve çok rahat tempo. Nefesiniz rahattır, zorlanma minimumdur.
- **Zone 2 (Aerobik Taban):** Rahat ve kontrollü yoğunluktur. Konuşmayı sürdürebilmeli, nefes nefese kalmamalısınız.
- **Zone 3 (Tempo / Orta):** Tempo artar, konuşma cümleleri kısalmaya başlar. Kontrollü ama belirgin bir efor hissi vardır.
- **Zone 4 (Yüksek Yoğunluk):** Nefes belirgin hızlanır, efor yüksektir. Genellikle interval çalışmalarında kullanılır.
- **Zone 5 (Maksimum / Çok Yüksek):** Çok kısa, çok yoğun tekrarlar. Yalnızca planınızda yer alıyorsa uygulayın.

Not: Planın gösterdiği hedefi izleyin; sağlık sorunuz varsa egzersiz öncesinde uzman görüőü alın.

9. Sık Sorulan Sorular

S: Plan sayfasında ücret görünüyor. Bu normal mi?

C: Evet. Plan normal satış fiyatıyla listelenebilir. Checkout ekranındaki Coupon Code alanına e-postanızdaki kodu girip Apply seçeneğine basın.

S: Kodu girdim ama beklediğim erişim açılmadı. Ne yapmalıyım?

C: İşlemi onaylamayın. Kodu boşluksuz girdiğinizi, doğru TrainingPeaks hesabında olduğunuzu ve kodun süresinin geçmediğini kontrol edin. Sorun sürerse ekran görüntüsüyle GA Endurance desteğe yazın.

S: Planım hesabımda nerede?

C: Calendar > Training Plans bölümünü açın ve plan başlığını seçin. Apply Plan altında Start Date veya End Date tercihini yapın, tarihi kontrol edin ve Apply seçeneğine basın.

S: Planı telefondan takvime ekleyebilir miyim?

C: iOS uygulamasında Library > Training Plans yoluyla planı bulup uygulayabilirsiniz. Web sürümünde Calendar > Training Plans yolunu kullanabilirsiniz.

S: Saatimden gelen antrenman planla eşleşmedi. Ne yapmalıyım?

C: Tamamlanan aktiviteyi planlı antrenmanın üzerine sürükleyip bırakarak eşleştirebilirsiniz. Mobilde aktivite kartındaki üç nokta menüsünden Pair Workout seçeneğini kullanın.

S: Bir antrenmanı kaçırdım. Ertesi gün iki antrenman yapmalı mıyım?

C: Hayır. Kaçan seansı üst üste eklemeyin; takvimdeki bir sonraki planlı antrenmanla devam edin.

Destek için: coachaccess@gaendurance.com

10. Hazırsınız!

TrainingPeaks hesabınız kurulu, planınız takvimde ve cihaz bağlantınız hazır. Her antrenmandan önce plan kartını açın, hedefi kontrol edin ve tamamlanan kaydın takvime geri geldiğinden emin olun.

GA Endurance Ekibi

Science. Discipline. Performance.