

## Lathund – Träna med JCK på Zwift

### Innan första träningspasset:

1. Gå med i JCK träningsgrupp på hemsidan [www.jarfallack.nu](http://www.jarfallack.nu)  
Du har fått ett lösenord om du anmält dig.
2. Bli vän med Mikael Kippilä [SZ] och Pontus Andersson [SZ] via Zwift Companion
3. Vi använder ibland Discord för att prata med varandra under passen så ladda ner applikationen till din dator, tablet eller mobiltelefon

### 1-2 dagar innan träningspasset:

1. Tacka ja till inbjudan till Meet-up via Zwift Companion
2. Tacka ja till den inbjudan till Meet-up som du får från Micke eller Pontus status ska ändras till "Going" (OBS viktigt annars kommer den inte synas när du startar Zwift!)
3. Ladda ner workoutfilen från JCK sidan, passen är märkta med datum.
4. Placera filen du laddat ner i mappen This PC -> Documents -> Zwift -> Workouts -> "dittZwiftNummer" (finns för det mesta bara en mapp) på den PC du använder för Zwift och som är kopplad till din trainer.
  - a. Du kan också lägga filen på denna plats på en annan PC än den du använder till Zwift men då måste du starta Zwift på den datorn för att passet ska synas till Zwift-molnet och sedan finnas tillgängligt på din "Zwift-dator"
  - b. På samma sätt om du använder AppleTV så kan du synka denna fil från din PC till din AppleTV som är kopplad till trainern. Det går inte att lägga till passet direkt på AppleTV
  - c. För mer information och för AppleTV-användare finns utförligare instruktioner [här](#)

### I god tid (minst 15 minuter) innan träningspasset startar:

1. Logga in på Zwift, ibland kan det ta lite extra tid, speciellt om det har skett uppdateringar av Zwift
2. Kontrollera så att det står att du har vårt event i övre högra hörnet, om inte kontrollera så du har tackat ja i Zwift Companion
3. Starta Discord (om vi kör detcförvdagen) och logga in på röstkanalen "Chatt vid Zwiftträning"
  - a. För att minska bakgrundsbruset (från din trainer, ditt flåsande etc) så klicka på inställningar/kugghjulet och slå av Automatisk Känslighet. Ställ sedan in Känslighet så att bakgrundsbruset (på den orange sidan) ligger till vänster om reglaget och när du sedan pratar så ska stapeln nå upp i det gröna fältet till höger
4. Starta en godtycklig ride, se till att din trainer är parad med Zwift som "controllable" annars måste du styra belastningen själv under passet

5. När du ca 15 minuter innan passet börjar får en uppmaning i Zwift om att "Join Event" så gör det
  - a. Det kan ta lite tid att flytta från den värld du cyklat i till platsen för meet-up så ha tålamod
  
6. Väl inne i Meet-up, välj Menu i nedre vänstra hörnet och sedan Workout och leta reda på dagens pass
  - a. Passen ligger under Custom Workouts
  - b. Kontrollera så att din FTP stämmer och att du har klickat i ERG-mode
  - c. Så snart passet har laddats kan du fortsätta trampa/värma upp på den virtuella trainern
  
7. När klockan i övre högra hörnet räknat ner till noll så startas passet automatiskt
  
8. Rulla iväg och kör så svetten rinner! Glöm inte peppa de andra som kör samma pass!