

KI FÜR SPORTLER

DEIN STRAVA WIRD ZUM KI-COACH

Verbinde deine Trainingsdaten mit Claude – und hol in Sekunden raus, wofür du früher einen Coach gebraucht hast.

Strava hat einen offiziellen Weg geschaffen, deine kompletten Trainingsdaten direkt von einer KI auswerten zu lassen. Dieser Guide zeigt dir Schritt für Schritt, wie du das einrichtest – auch ohne jegliches Technik-Wissen – und gibt dir **3 fertige Prompts** zum sofort Loslegen.

Stell dir vor: Du kommst vom Lauf, öffnest Claude und fragst „Wie war meine Woche?“. Sekunden später hast du eine ehrliche Analyse deiner Form, einen Trainingsplan für die nächsten 7 Tage – und den Hinweis, dass deine lockeren Läufe eigentlich zu schnell sind. Genau das baust du dir in diesem Guide.

SETUP IN ~2 MIN

OFFIZIELL & SICHER

3 FERTIGE PROMPTS

NUR LESEND

01

TEIL 1

Was gerade passiert ist

Bevor du loslegst, kurz das Wichtigste – damit du verstehst, warum das ein echter Gamechanger ist.

NEU

Strava spricht jetzt mit KI

Strava hat einen offiziellen **MCP-Connector** veröffentlicht. Vereinfacht gesagt: eine sichere, offizielle Brücke, über die eine KI wie Claude direkt auf deine eigenen Strava-Daten zugreifen darf – deine Aktivitäten, Pace, Herzfrequenz, Höhenmeter, Leistungswerte und Trends.

Früher musstest du deine Daten mühsam exportieren und hochladen – ein einmaliger, toter Schnappschuss. Jetzt liest die KI deinen aktuellen Datenstand direkt aus. Du fragst einfach in normaler Sprache, sie antwortet auf Basis deiner echten Zahlen.

Was ist ein MCP-Server? (in einfach)

Stell dir MCP wie einen Universal-Adapter vor. So wie ein Reisestecker dein Ladegerät mit jeder Steckdose der Welt verbindet, verbindet ein MCP-Server eine App (hier: Strava) mit einer KI (hier: Claude) – in einer Sprache, die beide verstehen. Du musst nichts programmieren. Du steckst die beiden einmal zusammen, danach reden sie miteinander.

SICHER

Was die KI darf – und was nicht

Der Zugriff ist ausschließlich **lesend (read-only)**. Die KI kann deine Daten ansehen und auswerten, aber nichts in deinem Strava-Konto ändern, löschen oder posten. Den Zugriff kannst du jederzeit in den Strava-Einstellungen wieder entziehen.

02

TEIL 2

Was du brauchst

Vier Dinge – mehr nicht. Wenn du Strava-Abonnent bist, hast du das Wichtigste schon.

WAS	DETAILS
Strava-Abo	Pflicht. Der Connector ist Teil des Strava-Abonnements – mit kostenlosem Strava-Konto funktioniert er nicht.
Claude-Konto	Ein kostenloses Claude-Konto reicht zum Starten (mit Tageslimit). Wer viel auswertet, fährt mit Claude Pro komfortabler.
Gerät	Zum Einrichten am besten Computer im Browser (<code>claude.ai</code>) oder die Claude-Desktop-App.
Region	In Deutschland, Österreich und der Schweiz verfügbar. Der Rollout läuft schrittweise – nicht jeder sieht es am selben Tag.

Kurz-Check vor dem Start

- ▶ Strava-Abo aktiv?
- ▶ Bei Claude eingeloggt (Browser oder Desktop-App)?
- ▶ Strava-Login (E-Mail/Passwort) griffbereit fürs Autorisieren?

Was ist Claude?

Claude ist eine KI von Anthropic – vergleichbar mit ChatGPT. Du erreichst sie im Browser unter `claude.ai` oder über die kostenlose Desktop-App. Genau hier wird gleich der Strava-Connector eingeschaltet.

03

TEIL 3

Strava mit Claude verbinden

Der offizielle Weg – einmal einrichten, dann läuft's dauerhaft. Dauert keine zwei Minuten.

- 1 Öffne Claude im Browser auf `claude.ai` oder in der Desktop-App und logge dich ein.
- 2 Geh zu den Einstellungen und öffne den Bereich **Connectors** (Verbindungen).
- 3 Such in der Liste nach „Strava“ und klick auf **Connect** (Verbinden).
- 4 Du wirst zu Strava weitergeleitet: dort einloggen und den Zugriff **autorisieren** (erlauben).
- 5 Zurück in Claude erscheint Strava als verbunden. Fertig – jetzt kannst du losfragen.

Einstellungen → Connectors → „Strava“ suchen → Connect → bei Strava autorisieren

Strava taucht nicht auf?

- ▶ Der Rollout läuft schrittweise – wenn du Abonnent bist und es fehlt, kommt der Zugang in Kürze.
- ▶ Prüf, ob dein Strava-Abo wirklich aktiv ist.
- ▶ Claude-App bzw. Browser einmal neu laden oder aktualisieren.

Erster Test

Schreib einfach: „Zieh meine letzten 5 Aktivitäten aus Strava und zeig mir Distanz, Pace und Höhenmeter.“ Kommt eine saubere Tabelle zurück, ist alles korrekt verbunden.

04

TEIL 4

Was jetzt möglich ist

Sobald verbunden, wird aus „Daten anschauen“ echtes Coaching. Ein paar Beispiele:

ANALYSE

Deine Form ehrlich lesen

- ▶ **Trainingsanalysen:** Volumen, Intensität, Pace- und Herzfrequenz-Entwicklung über Wochen.
- ▶ **Fitness-Trends:** Geht's bergauf oder stagnierst du? Wo verschenkst du Potenzial?
- ▶ **Readiness:** Bist du erholt genug zum Pushen – oder brauchst du eine ruhige Woche?

AUFBAU

Dir Werkzeuge bauen lassen

- ▶ **Dashboards:** Lass dir deine Kennzahlen übersichtlich zusammenstellen.
- ▶ **Routen-Ideen:** Vorschläge auf Basis deiner bisherigen Strecken und Distanzen.
- ▶ **Cross-Sport:** Wie passen Laufen, Radfahren und Kraft zusammen?

Der Star: dein persönlicher KI-Coach

Das Mächtigste: Du lässt dir einen persönlichen Trainer bauen, der deine echten Leistungen kennt und dir daraus passgenaue Pläne und Tipps gibt – statt Standard-Plan von der Stange. **Die 3 Prompts auf den nächsten Seiten bauen genau das auf – Schritt für Schritt.**

05

TEIL 5 · PROMPT 1 VON 3

Tiefen-Analyse & Fitness-Trends

Kopier den Text, füg ihn in Claude ein (Strava muss verbunden sein), Enter. Bei **[eckigen Klammern]** deine Werte eintragen. Dieser Prompt liefert die Datenbasis für Prompt 2 und 3.

PROMPT 1**Was dieser Prompt macht**

Er liest deine Strava-Historie tief aus, erkennt echte Fitness-Trends statt Bauchgefühl und fasst alles in einer klaren Analyse zusammen – inklusive Stärken, Baustellen und Status deiner Form.

Du bist mein erfahrener Ausdauer-Coach und Datenanalyst. Greif über den verbundenen Strava-Connector (read-only) auf meine Aktivitäten der letzten [180] Tage zu. Ziehe je Aktivität: Datum, Sportart, Distanz, Dauer, Pace bzw. Geschwindigkeit, Höhenmeter, Ø- und Max-Herzfrequenz, Leistung (Watt, falls vorhanden) und – wo verfügbar – die Pace- und Herzfrequenz-Streams.

Analysiere systematisch:

1. **VOLUMEN:** Wochen- und Monatsvolumen (Distanz, Dauer, Höhenmeter), Trend und Steigerungsrate. Markiere, wenn der Aufbau über 10 % pro Woche liegt (Verletzungsrisiko).
2. **INTENSITÄT:** Verteilung locker vs. hart anhand der Herzfrequenzzonen. Sind meine lockeren Einheiten wirklich locker (Ziel: ca. 80/20 polarisiert)?
3. **ENTWICKLUNG:** Wie verändern sich Pace bei gleicher Herzfrequenz, Ø-/Ruhe-HF und meine aerobe Effizienz über die Zeit? Werde ich fitter?
4. **KONSISTENZ:** Trainingsfrequenz, längste Pausen, Wochen ohne Einheit.
5. **RISIKEN:** Anzeichen für Stagnation, Übertraining oder zu monotones Training.

Gib mir als Output:

- Eine kompakte Tabelle: Kennzahl | letzte 4 Wochen | Vormonat | Trend.
- Meine 3 größten Stärken und 3 größten Baustellen, jeweils mit einer konkreten Zahl aus den Daten belegt.
- Ein Klartext-Fazit in 4 Sätzen: Wo stehe ich fitnessmäßig gerade?

Fehlen dir Daten (z. B. keine HF), sag es offen und arbeite mit dem, was da ist. Fasse am Ende die wichtigsten Kennzahlen dieser Analyse kompakt zusammen und merke sie dir – ich baue im nächsten Schritt ein Dashboard darauf auf.

Tipp: Mehr Tage = belastbarere Trends, aber etwas langsamer. Für den ersten Lauf reichen 90 Tage; für saubere Saison-Trends nimm 180–365.

05

TEIL 5 · PROMPT 2 VON 3

Dashboard & Progress-Tracking

Direkt nach Prompt 1 in denselben Chat einfügen. Claude verwandelt die Analyse in ein visuelles Dashboard und schreibt deinen Fortschritt über die Zeit fort.

PROMPT 2

Was dieser Prompt macht

Er baut aus den Zahlen von Prompt 1 ein optisch klares Dashboard, das deine Form auf einen Blick zeigt – und das du immer wieder mit deinen neuesten Daten füttern kannst, um Verbesserungen und Verschlechterungen zu sehen.

Bau mir aus der Trainingsanalyse von eben und meinen verbundenen Strava-Daten ein übersichtliches Dashboard als eigenständige Seite (Artefakt / HTML). Es soll meine Form auf einen Blick zeigen und meinen Fortschritt über die Zeit abbilden.

Das Dashboard enthält:

1. KENNZAHL-KARTEN oben: Wochenvolumen, Ø-Pace, Ø-Herzfrequenz, Höhenmeter und Trainingstage – jeweils mit Vergleich zur Vorwoche und farbigem Pfeil (grün = Verbesserung, rot = Verschlechterung).
2. VERLAUFS-DIAGRAMME: Wochenvolumen der letzten 12 Wochen, „Pace bei gleicher HF“-Trend, Verteilung der Herzfrequenzzonen (Balken) und Höhenmeter pro Woche.
3. FORM-AMPEL: ein klares Signal – AUFBAU / STABIL / ERMÜDET – aus Volumen- und HF-Trend, mit einem Satz Begründung.
4. PROGRESS-BLOCK: „dieser Monat vs. letzter Monat“ – was hat sich um wie viel Prozent verbessert oder verschlechtert.

Anforderungen:

- Dunkles, aufgeräumtes Design mit klar beschrifteten Diagrammen.
- Beschrifte jede Zahl und Einheit, damit ich nichts raten muss.
- Lege das Dashboard so an, dass ich es leicht aktualisieren kann: Wenn ich später sage „aktualisiere mein Dashboard mit meinen neuesten Strava-Daten“, ziehst du die neuen Wochen, hängst sie an die Verläufe an und zeigst mir, was sich seither verbessert oder verschlechtert hat.
- Erkläre mir am Ende in 3 Sätzen, was das Dashboard gerade über meine Entwicklung sagt.

Tipp: Sag Claude beim Erstellen „*merke dir, wie du dieses Dashboard gebaut hast*“ – dann reicht dir künftig ein Satz zum Aktualisieren, statt alles neu zu beschreiben.

05

TEIL 5 · PROMPT 3 VON 3

Dein persönlicher KI-Trainer

Der Höhepunkt: ein Coach, der dich wirklich kennt – aufgebaut auf der Analyse aus Prompt 1 und dem Dashboard aus Prompt 2. Füg ihn im selben Chat ein.

PROMPT 3**Was dieser Prompt macht**

Er macht aus Claude deinen dauerhaften, persönlichen Trainer: passt sich an dein Level, dein Ziel und deinen Alltag an, plant periodisiert, reagiert auf deine echten Daten und warnt dich vor Überlastung.

Werde mein persönlicher KI-Trainer – dauerhaft und auf mich zugeschnitten. Nutze die Trainingsanalyse und das Dashboard von eben als Wissensbasis über mein Level. Stell mir zuerst kurz diese Fragen (eine nach der anderen):

- Mein Ziel + Zieldatum [z. B. Halbmarathon unter 1:45 am TT.MM.JJJJ]
- Trainingstage pro Woche und meine Wunsch-Tage
- Aktuelle oder frühere Verletzungen / Beschwerden
- Vorlieben & No-Gos [z. B. keine Bahn-Intervalle]
- Wie viel Zeit ich pro Einheit maximal habe

Sei danach dauerhaft mein Coach mit diesen Funktionen:

1. **PLAN:** Erstelle einen realistischen, periodisierten Wochenplan bis zum Zieldatum – je Einheit Typ, Distanz/Dauer und Intensität (konkrete Pace- bzw. HF-Zone), inkl. Entlastungswochen und Tapering. Begründe jede Woche in einem Satz.
2. **ANPASSUNG:** Greif vor jeder neuen Woche auf meine echten Strava-Daten zu und passe den Plan daran an, wie ich die letzte Woche umgesetzt habe (erfüllt, zu hart, ausgefallen). Zieh den Plan nie stur durch.
3. **READINESS:** Wenn ich frage „Soll ich heute trainieren?“, bewerte meine Erholung aus den letzten Einheiten und gib eine klare Empfehlung: PUSHEN, LOCKER oder RUHE – mit kurzer Begründung.
4. **FEEDBACK:** Nach einer Einheit auf Wunsch eine kurze Auswertung – war Pace/HF im Zielbereich, und was beim nächsten Mal besser geht.
5. **WARNUNGEN:** Melde dich aktiv, wenn meine Daten auf Übertraining, zu schnellen Aufbau oder Verletzungsrisiko hindeuten.
6. **TON:** motivierend, ehrlich und konkret – kein Geschwafel.

Sprich mich mit Vornamen an und merke dir mein Profil für alle weiteren Gespräche.

Dauerhaft nutzen: Lass Claude diesen Coach als **Skill** speichern (siehe nächste Seite). Danach reicht „Coach, plan meine Woche“ – und der ganze Ablauf startet automatisch.

06

TEIL 6

Mehr rausholen & andere Wege

Wenn du öfter analysierst oder ein anderes Tool nutzt – so machst du's clever.

WIEDERVERWENDEN

Aus einem Prompt eine Skill machen

Wenn du denselben Prompt (z. B. den Wochen-Review oder deinen Coach) immer wieder nutzt, musst du ihn nicht jedes Mal einfügen. In Claude bzw. Cowork kannst du daraus eine **Skill** machen – eine gespeicherte Anleitung, die Claude bei Bedarf automatisch anwendet. Einmal anlegen, danach reicht „mach meinen Wochen-Review“ und der ganze Ablauf startet.

TECHNIK

Andere Tools: ehrlich eingeordnet

WEG	GEHT DAS?
Claude (Web/ Desktop)	Der offizielle, einfachste Weg. Für 99 % die richtige Wahl.
Claude Code	Für Entwickler: Connector ergänzen und feste Abläufe als Skills oder Slash-Befehle speichern.
Codex / ChatGPT	Kein offizieller Strava-Connector. Nur über Umwege (Drittanbieter wie Composio/Merge oder selbst gehostet, mit eigenen API-Keys). Dort speicherst du deine Prompts als Custom/Gespeicherte Prompts – „Skills“ gibt es da nicht.

Kurz: Für den einfachen, sicheren Einstieg bleib bei Claude. Die anderen Wege sind etwas für Technik-Affine mit mehr Setup-Aufwand.

Hinweis & Haftungsausschluss: Dieser Guide dient ausschließlich zu Informations- und Bildungszwecken. KI-generierte Trainingsanalysen und -pläne ersetzen keine individuelle, qualifizierte Trainings- oder ärztliche Beratung. Höre auf deinen Körper, steigere Belastung mit Augenmaß und kläre gesundheitliche Fragen oder Beschwerden mit Ärztin/Arzt oder einer ausgebildeten Trainerin/einem Trainer ab. Funktionen, Verfügbarkeit und Menüpfade können sich ändern. @GPTMarlon übernimmt keine Haftung für Entscheidungen auf Grundlage dieser Inhalte.