

Archers Interval

Bedienungsanleitung · User Guide

Intervall-Timer für Bogensport- und Schießsport-Training – Windows-Version (experimentell)

Interval timer for archery and shooting sport training – Windows version (experimental)

Version 1.6.0 · Windows

© by Calogero Morello 2026

Deutsch · English

Deutsch

Willkommen bei Archers Interval für Windows! Dieses Handbuch erklärt alle Funktionen der App im Detail – von der Installation und dem ersten Start über beide Trainingsmodi bis zur Timer-Bibliothek, den Einstellungen und der Bedienung mit Maus und Tastatur. Es ist auch jederzeit direkt in der App über das Handbuch auf der Startseite abrufbar. Die Windows-Version ist experimentell.

Inhalt

1 *Über die App* — *Modi, Funktionsumfang und was die App kann*
2 *Installation und Deinstallation* — *Setup starten, aktualisieren und die App wieder entfernen*
3 *Erste Schritte* — *Einstieg nach dem ersten Start, Moduswahl, Beispiel-Timer*
4 *Classic-Modus* — *Zeiten, Runden & Sätze, Start und geschätzte Gesamtdauer*
5 *Builder-Modus* — *Eigene Blöcke, Phasen, Reihenfolge, Dauer und Farben*
6 *Timer-Bibliothek* — *Ordner, Favoriten, Import/Export und Beispiel-Timer*
7 *Verlauf* — *Protokollierte Sessions ansehen und auswerten*
8 *Ton und Sprachansage* — *Signaltöne und Ansagen einstellen*
9 *Einstellungen* — *Sprache, Darstellung und weitere App-Optionen*
10 *Fenstergröße und Bedienung* — *Anpassung an das Fenster, Tastatur und Maus*
11 *Datenschutz & Datensicherheit* — *Welche Daten wo gespeichert werden*
12 *Über & Rechtliches* — *Version, Entwickler und rechtliche Hinweise*

1 Über die App

Modi, Funktionsumfang und was die App kann

Archers Interval ist ein individuell einstellbarer Intervall-Timer für das Bogenschieß- und Schießsport-Training. Die App bietet zwei grundverschiedene Modi, die sich beide für ganz unterschiedliche Trainingsformen eignen.

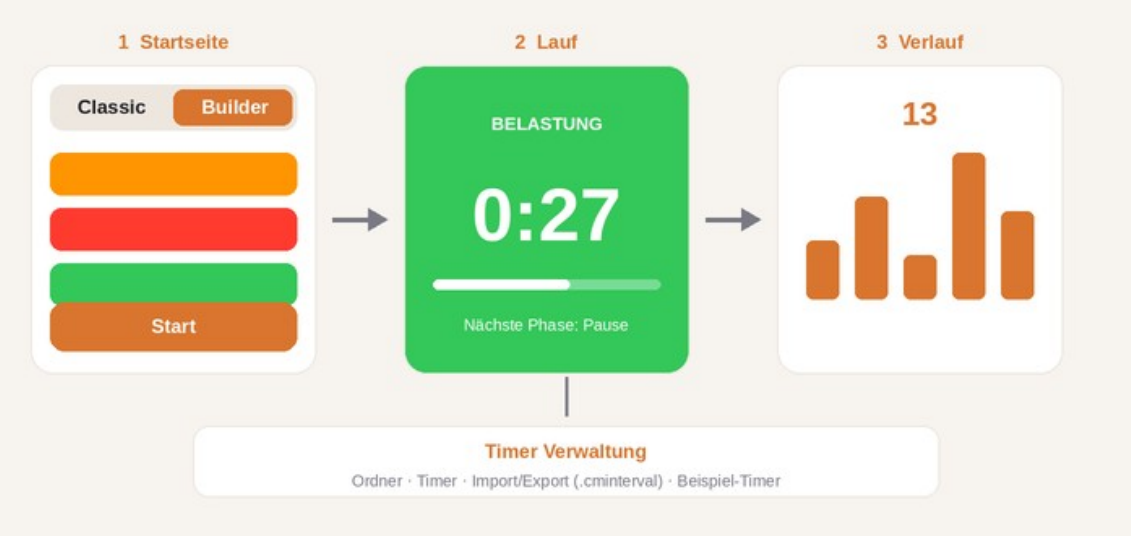


Abbildung 1: Überblick: Startseite, Lauf, Verlauf und Bibliothek

- Classic-Modus – der klassische Belastung/Pause-Timer mit Sätzen und Runden, wie man ihn von einem einfachen Intervall-Timer kennt.

- Builder-Modus – ein freier Baukasten, mit dem beliebig viele Blöcke (Phasen) in beliebiger Reihenfolge, Dauer, Farbe und mit eigenen Wiederholungen zusammengestellt werden können.

Beide Modi führen akustisch, per Sprachansage und visuell durch das Training und protokollieren jede abgeschlossene Session automatisch im Verlauf.

> **Tipp:** Dieses Handbuch beschreibt den aktuellen Funktionsumfang der App. Es ist jederzeit auf der Startseite unter „Handbuch" abrufbar.

2 Installation und Deinstallation

Setup starten, aktualisieren und die App wieder entfernen

CM Archers Interval wird mit einem Setup-Programm installiert. Die Datei heißt „CM-Archers-Interval-Setup-1.6.0.exe“ (die Zahl steht für die Version). Voraussetzung ist ein 64-Bit-Windows: Windows 10 (ab Version 1809) oder Windows 11.

Installieren

1. Doppelklicke im Datei-Explorer auf „CM-Archers-Interval-Setup-1.6.0.exe“.
2. Falls Windows die Meldung „Der Computer wurde durch Windows geschützt“ zeigt, klicke auf „Weitere Informationen“ und danach auf „Trotzdem ausführen“. Das Setup ist nicht digital signiert; Windows warnt deshalb bei jedem unbekannten Programm.
3. Bestätige die Rückfrage der Benutzerkontensteuerung mit „Ja“. Für die Installation nach „Programme“ werden Administratorrechte benötigt.
4. Wähle die Sprache des Setups (Deutsch oder Englisch) und klicke auf „OK“.
5. Lies die Beschreibung der App und klicke auf „Weiter“.
6. Lies den Hinweis, dass die Windows-Version experimentell ist. Wähle „Ich akzeptiere die Vereinbarung“ und klicke auf „Weiter“. Ohne diese Zustimmung lässt sich die Installation nicht fortsetzen.
7. Übernimm den vorgeschlagenen Ordner (C:\Program Files\CM Archers Interval) oder wähle einen anderen und klicke auf „Weiter“.
8. Setze bei Bedarf das Häkchen bei „Ein Desktop-Symbol erstellen“ und klicke auf „Weiter“ und dann auf „Installieren“.
9. Lass das Häkchen bei „CM Archers Interval starten“ gesetzt und klicke auf „Fertigstellen“.

Danach findest du die App im Startmenü unter „CM Archers Interval“ – und auf dem Desktop, falls du das Symbol angelegt hast. Das Setup verknüpft außerdem die Dateiendungen „.cminterval“ und „.bsbinterval“ mit der App: Ein Doppelklick auf eine Timer-Datei öffnet die App mit der Import-Vorschau.

Aktualisieren

Starte einfach das neue Setup. Es erkennt die vorhandene Installation und fragt nach: „Ja“ deinstalliert die App, „Nein“ installiert neu bzw. aktualisiert, „Abbrechen“ beendet das Setup. Wähle „Nein“, um zu aktualisieren. Einstellungen, Timer-Bibliothek und Verlauf bleiben erhalten.

Deinstallieren

Es gibt zwei Wege. Beide entfernen das Programm, das Startmenü-Symbol und das Desktop-Symbol.

1. Über das Setup: Starte „CM-Archers-Interval-Setup-1.6.0.exe“ erneut und wähle in der Rückfrage „Ja“. Das Deinstallationsprogramm öffnet sich; folge den Anweisungen.
2. Über Windows: Öffne die Windows-Einstellungen (Windows-Taste + I), gehe zu „Apps“ → „Installierte Apps“, wähle „CM Archers Interval“ und klicke auf „Deinstallieren“.

> **Hinweis:** Beim Deinstallieren bleiben deine persönlichen Daten (Einstellungen, Timer-Bibliothek, Verlauf, eigene Hintergrundbilder) erhalten, damit sie nach einer Neuinstallation wieder da sind. Möchtest du sie ebenfalls löschen, entferne den Ordner „CM Archers Interval“ unter „%LocalAppData%“: Drücke Windows-Taste + R, gib %LocalAppData% ein, bestätige mit Enter und lösche den Ordner.

3 Erste Schritte

Einstieg nach dem ersten Start, Moduswahl, Beispiel-Timer

Nach dem ersten Start öffnet sich die App im Builder-Modus. Der Umschalter ganz oben auf der Startseite zeigt jederzeit, in welchem Modus sich die App gerade befindet, und wechselt per Klick zwischen Classic und Builder.

Die Überschrift der Seite nennt zusätzlich den aktuell aktiven Modus („Classic Modus" bzw. „Builder Modus"). Beide Modi merken sich ihre zuletzt eingestellten Werte unabhängig voneinander – beim Umschalten geht also nichts verloren.

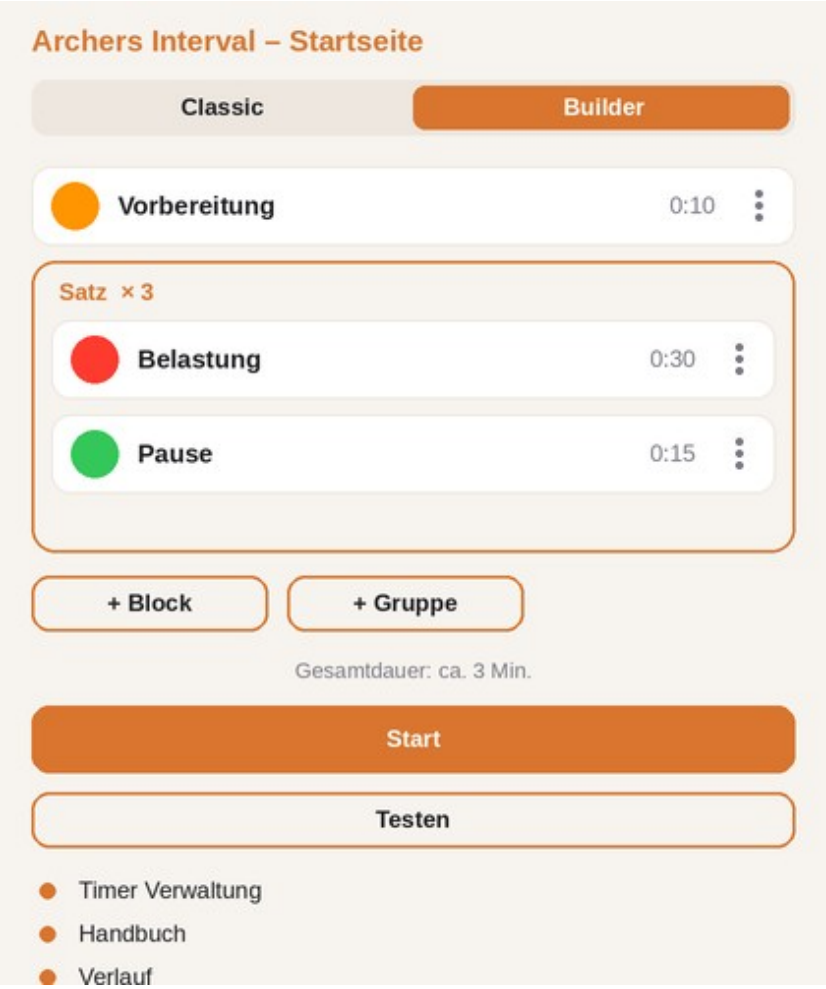


Abbildung 2: Startseite im Builder-Modus mit Umschalter oben

> **Tipp:** Ein Blick in den Builder-Ordner der Timer-Bibliothek lohnt sich gleich zu Beginn: Dort liegen 20 fertig konfigurierte Beispiel-Timer für typische Bogen- und Schießsport-Trainingsformen bereit (siehe Kapitel „Timer-Bibliothek").

4 Classic-Modus

Zeiten, Runden & Sätze, Start und geschätzte Gesamtdauer

Die Startseite im Classic-Modus ist in zwei Karten gegliedert: „Zeiten" und „Runden & Sätze". Jeder Wert wird direkt beim Ändern gespeichert. Über dem Start-Eintrag zeigt die App außerdem eine live berechnete, geschätzte Gesamtdauer der Session (z. B. „ca. 34 Min.").

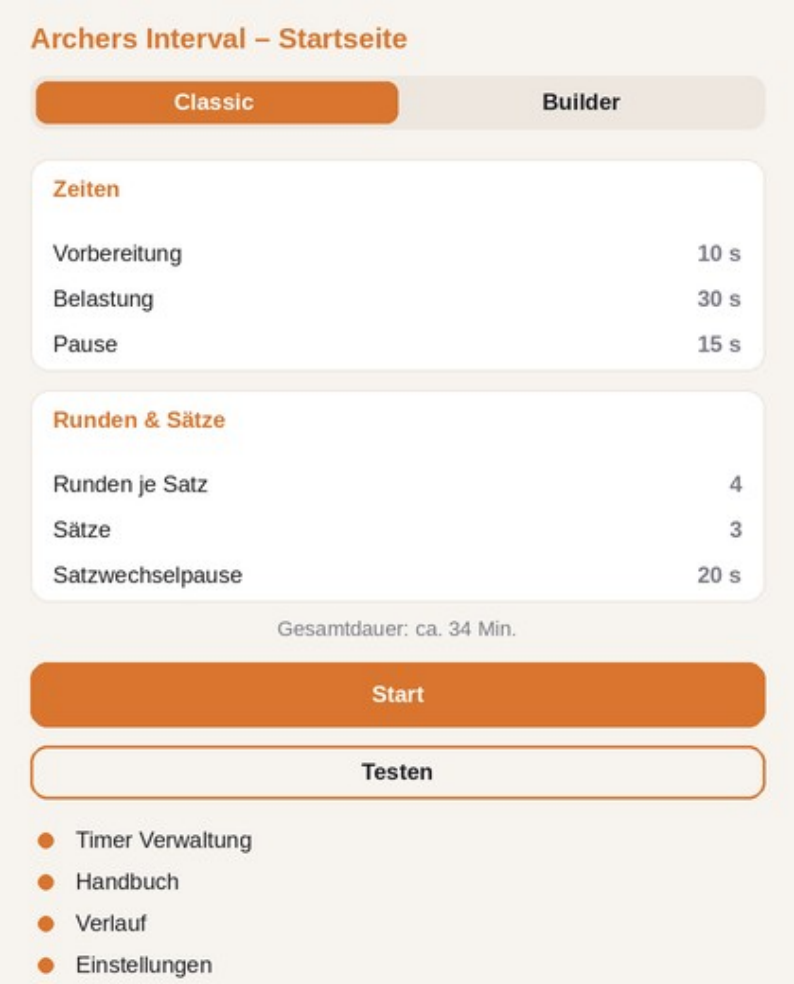


Abbildung 3: Startseite im Classic-Modus

Zeiten

- Vorbereitungszeit – Countdown in Sekunden, bevor die erste Belastungsphase beginnt (nur einmal zu Sessionbeginn).
- Belastung – Dauer der Belastungsphase in Sekunden (Runde 1), optional mit an-/absteigender Veränderung pro Runde (z. B. für Pyramidentraining).
- Pause – Dauer der Pausenphase in Sekunden (Runde 1), ebenfalls optional pro Runde veränderbar.
- Letzte Pause im Satz – bei „Nein" (Standard) entfällt die Pause direkt vor dem Satzwechsel bzw. vor „Fertig".

Runden & Sätze

- Runden je Satz und Sätze – die grundlegende Struktur der Session.
- Satzwechselpause – fest in Sekunden oder „Manuell": dann wartet die App am Satzwechsel auf einen Klick auf „Weiter", statt automatisch weiterzuzählen (z. B. praktisch, wenn zwischen zwei Sätzen die Scheibe gewechselt werden muss).
- Satzwechseltext – „Keine Änderung", „Seitenwechsel" (wechselt zusätzlich Links/Rechts) oder ein frei eingegebener Text (max. 25 Zeichen).

Start, Testen und die Bibliothek

Zwei Einträge stehen bereit: „Start" beginnt die echte Trainingssession (wird im Verlauf protokolliert). „Testen" durchläuft alle Phasen beschleunigt (Dauer aus den Testlauf-Einstellungen), zeigt ein „TEST"-Abzeichen und wird bewusst nicht protokolliert – praktisch, um eine Konfiguration schnell zu kontrollieren.

Darunter führt „Timer Verwaltung" zur Timer-Bibliothek, die Classic- und Builder-Modus gemeinsam nutzen: Dort lässt sich die aktuelle Konfiguration speichern („Speichern unter") und ein gespeicherter Timer laden (siehe Kapitel „Timer-Bibliothek").

Trainingsablauf

Nach dem Start durchläuft die App die Phasen Vorbereitung, Belastung, Pause, ggf. Satzwechsel, und am Ende „Fertig" – jede mit eigener, einstellbarer Hintergrundfarbe. Der Laufbildschirm zeigt Restzeit, Satz/Runde, einen Fortschrittsbalken für die aktuelle Phase, die „Nächste Phase" sowie unten eine „Gesamt"-Fortschrittsanzeige.



Abbildung 4: Laufbildschirm im Classic-Modus (Phase „Belastung“)

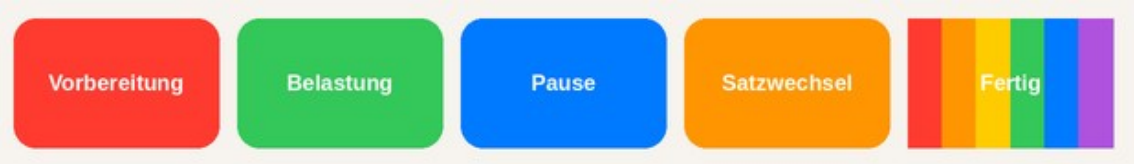


Abbildung 5: Die Phasen mit ihren Standardfarben

Wird pausiert, erscheint „Pausiert" in roter Schrift (bei rötlichem Phasenhintergrund automatisch in Schwarz, damit es lesbar bleibt) – der dafür reservierte Platz bleibt immer gleich, damit sich nichts verschiebt. „Pause"/„Weiter" hält an und setzt fort, „Stop" bricht sofort ab. Die Leertaste oder ein Doppelklick auf den Bildschirm pausiert bzw. setzt ebenfalls fort, Esc beendet die Session. Der Bildschirm bleibt während der gesamten Session aktiv.

5 Builder-Modus

Eigene Blöcke, Phasen, Reihenfolge, Dauer und Farben

Der Builder-Modus ersetzt das feste Satz-/Runden-Schema durch eine freie, lineare Abfolge von Blöcken. Jeder Block hat einen eigenen Namen, eine eigene Dauer, Farbe und ein eigenes Symbol.

Blöcke erstellen und bearbeiten

Über „Neuer Block" legt man einen Block an. Ein Klick auf einen bestehenden Block öffnet den Editor mit Name, Dauer, Farbe (8 vordefinierte Farben), Wiederholungen (der Block läuft direkt hintereinander mehrfach mit voller Dauer) sowie „Sekundentakt" (spielt jede Sekunde einen kurzen Taktton statt nur in den letzten 3 Sekunden – praktisch für Halteübungen).

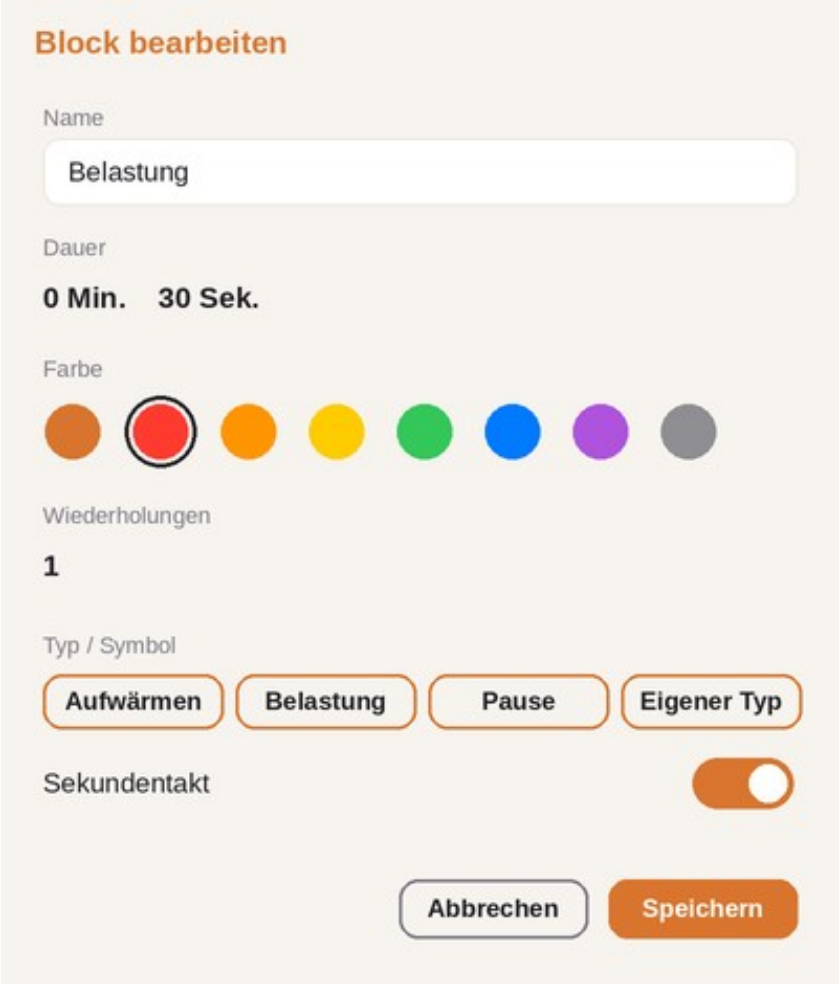


Abbildung 6: Block bearbeiten

Über die Blocktyp-Auswahl lassen sich vorgefertigte Typen (Aufwärmen, Vorbereitung, Belastung, Pause, Erholung, Satzwechsel, Cooldown) mit passendem Symbol wählen, oder ein eigener, frei benannter Typ mit selbst gewähltem Symbol aus einer umfangreichen Symbolbibliothek angelegt werden.

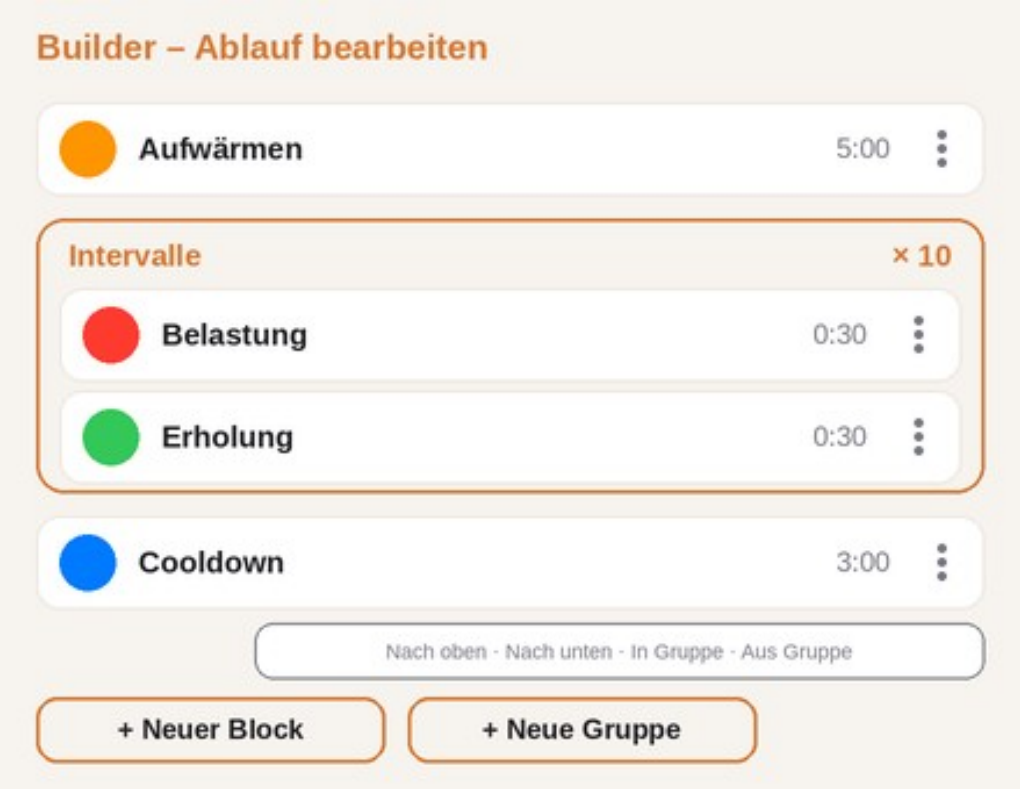


Abbildung 7: Builder: Blöcke und eine Gruppe mit Wiederholungen

Blockgruppen

Mehrere aufeinanderfolgende Blöcke können zu einer Gruppe zusammengefasst werden, die als Ganzes mehrfach wiederholt wird (z. B. „Belastung + Erholung" zehnmal hintereinander) – die Grundlage für die meisten Intervall-Abläufe im Builder. Blöcke lassen sich über das Menü „…" je Eintrag nach oben oder unten schieben sowie in eine Gruppe oder aus ihr heraus verschieben.

Start, Testen und Vorschau

Wie im Classic-Modus stehen „Start" (echter Lauf, wird protokolliert) und „Testen" (beschleunigter Durchlauf zur Kontrolle, nicht protokolliert) zur Verfügung. Die Schrittdauer beim Testen sowie ob dabei Ton abgespielt wird, lassen sich in den Einstellungen anpassen.

Zwei Laufbildschirm-Ansichten

In den Einstellungen unter „Builder-Ansicht" lässt sich zwischen zwei grundverschiedenen Stilen wählen. „Timeline" zeigt den Ablauf als horizontalen Filmstreifen: eine große, farbige Fokus-Karte für den aktuellen Block, darunter eine Leiste mit allen Blöcken der Sequenz. „Classic" orientiert sich optisch am Classic-Modus: ein großer, dominanter Countdown im Mittelpunkt, darunter ein kompakter Streifen mit vorherigem, aktuellem und nächstem Block.

In beiden Ansichten kann während des laufenden Timers direkt auf einen beliebigen Block der Leiste geklickt werden – auch auf bereits absolvierte. Der Timer springt sofort dorthin, ohne zu pausieren. Die Leiste scrollt dabei automatisch zum aktuellen Block.

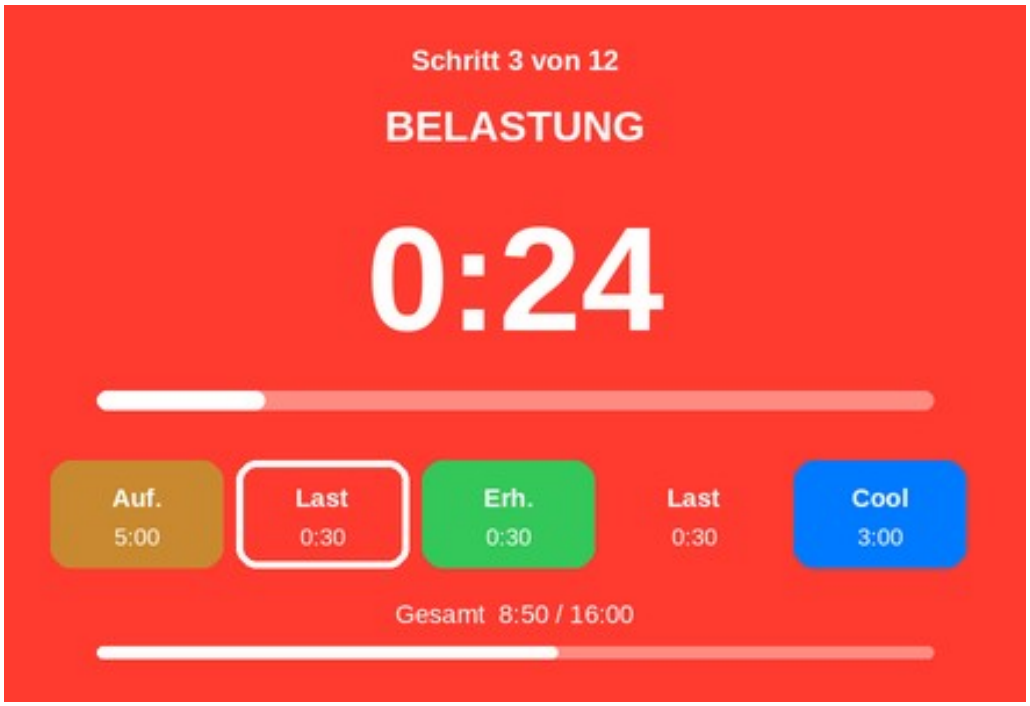


Abbildung 8: Builder-Lauf mit Blockleiste (der aktuelle Block ist umrandet)

6 Timer-Bibliothek

Ordner, Favoriten, Import/Export und Beispiel-Timer

„Timer Verwaltung" auf der Startseite (Classic und Builder) öffnet die gemeinsame Timer-Bibliothek.



Abbildung 9: Timer Verwaltung mit Ordnern, Timern und Menü „…“

> **Tipp:** Die Bibliothek dient zugleich zum Organisieren: Timer und Ordner lassen sich umbenennen, verschieben, sortieren, duplizieren und löschen.

Ordner

Timer lassen sich in beliebig vielen, auch verschachtelten Ordnern organisieren. Zwei Ordner sind ab Werk vorhanden: „Classic" und „Builder" – Letzterer enthält 20 fertige Beispiel-Timer für Bogen- und Schießsport.

Speichern, Laden, Verwalten

- Speichern – legt die aktuelle Konfiguration unter einem frei wählbaren Namen in einem beliebigen Ordner ab.
- Laden – ein Klick auf einen Timer lädt ihn sofort in den passenden Modus.
- Verwalten – über das Menü „…" umbenennen, verschieben, duplizieren, löschen und mit „Nach oben"/„Nach unten" neu anordnen.

Zu jedem Timer lässt sich über das Menü „…" → „Beschreibung" eine frei editierbare Notiz speichern; ihre erste Zeile erscheint in der Liste.

Beispiel-Timer für Bogen- und Schießsport

Der Ordner „Builder" enthält 20 fertig konfigurierte Beispiel-Timer, u. a. Schussablauf-Technik, Ankertraining, Halte- und Kraftausdauer, 30/30- und 60/30-Schießintervalle, Schussserien mit 3 bzw. 6 Pfeilen,

Wettkampfrhythmus, Wettkampfvorbereitung, Intervallleitern und ein umfangreiches „Komplettes Schießtraining" mit mehreren aufeinanderfolgenden Trainingsabschnitten.

> **Tipp:** Wurde einer dieser Beispiel-Timer versehentlich gelöscht, stellt „Standardstruktur wiederherstellen" (Timer Verwaltung) genau diesen einzeln wieder her, ohne andere – auch eigene – Timer anzurühren.

Einzelne Timer teilen

Über das Menü „..." lässt sich ein einzelner Timer (oder ein ganzer Ordner) als Datei exportieren und z. B. per Mail weitergeben. Die Datei trägt die Endung „.cminterval". „Importieren" liest eine solche Datei ein und führt sie mit der bestehenden Bibliothek zusammen (bestehende Timer bleiben erhalten).

> **Tipp:** Eine „.cminterval"-Datei wird in der Timer Verwaltung über „Importieren" ausgewählt. Gibt es im Zielordner bereits Einträge mit gleichem Namen, fragt die App, ob die Datei als Kopie importiert, die vorhandenen Einträge ersetzt oder der Import übersprungen werden soll.

> **Tipp:** Dateien im älteren „.bsbinterval"-Format (aus früheren App-Versionen) lassen sich weiterhin ganz normal über „Importieren" einlesen.

Bibliotheks-Backup

In der Timer Verwaltung lässt sich zusätzlich die komplette Bibliothek auf einmal sichern (eine Datei mit allen Ordnern und Timern) und bei Bedarf wiederherstellen – dabei wird die aktuelle Bibliothek komplett durch den Inhalt der Sicherung ersetzt (mit Sicherheitsabfrage, da nicht rückgängig zu machen).

7 Verlauf

Protokollierte Sessions ansehen und auswerten

Jede vollständig durchlaufene Start-Session (Classic oder Builder, nicht „Testen") wird automatisch protokolliert: Datum, Zusammenfassung und Dauer. War ein Bibliotheks-Timer geladen, zeigt der Eintrag zusätzlich dessen Namen und lässt sich anklicken, um genau diesen Timer erneut zu laden (sofern er noch existiert).



Abbildung 10: Verlauf mit Kennzahlen und Diagramm

Einträge lassen sich einzeln löschen oder komplett leeren; ältere Einträge (über 13 Monate) werden automatisch entfernt.

8 Ton und Sprachansage

Signaltöne und Ansagen einstellen

- Ein kurzer Pip direkt beim Start, sowie in den letzten 3 Sekunden jeder Phase (kurz bei 3 und 2 Sekunden, länger bei der letzten Sekunde).
- Ein langer Hupton beim Start jeder neuen Phase; bei „Fertig" dreimal hintereinander.
- Sprachansage (Standard: aktiviert) – sagt bei jedem Phasenwechsel den Phasen- bzw. Blocknamen an.
- Motivationsspruch (Standard: aktiviert) – bei „Fertig" wird statt der einfachen Ansage ein zufälliger, motivierender Satz aus einer frei editierbaren Liste vorgesprochen.

9 Einstellungen

Sprache, Darstellung und weitere App-Optionen

Sprache

Deutsch oder Englisch, unabhängig von der Windows-Systemsprache wählbar.

Darstellung

System, Hell oder Dunkel – wie bei der Sprache unabhängig von der Windows-Einstellung wählbar. Bei „System" folgt die App automatisch dem Hell-/Dunkelmodus des Geräts.

Farben

Die Hintergrundfarbe jeder Classic-Phase sowie die Text-/Symbolfarbe lassen sich frei wählen. Für „Fertig" stehen ein Regenbogen-Hintergrund, eine einfarbige Fläche oder ein eigenes Hintergrundbild zur Verfügung.

Ton

Lautstärke und Soundpaket (unterschiedliche Klangcharaktere) sind frei wählbar.

Testlauf

Schrittdauer (1–30 Sekunden je Phase/Block beim „Testen") und ob dabei Ton abgespielt wird.

Bibliothek

„Standardstruktur wiederherstellen" (legt fehlende Standard-Ordner und fehlende Beispiel-Timer einzeln neu an, eigene Timer bleiben unangetastet), „Bibliothek sichern" (exportiert die komplette Bibliothek als Datei) und „Bibliothek wiederherstellen" (ersetzt die komplette Bibliothek durch den Inhalt einer gesicherten Datei) befinden sich in der Timer Verwaltung.

Builder-Ansicht

Wahl zwischen den Laufbildschirm-Stilen „Classic" und „Timeline" für den Builder-Modus.

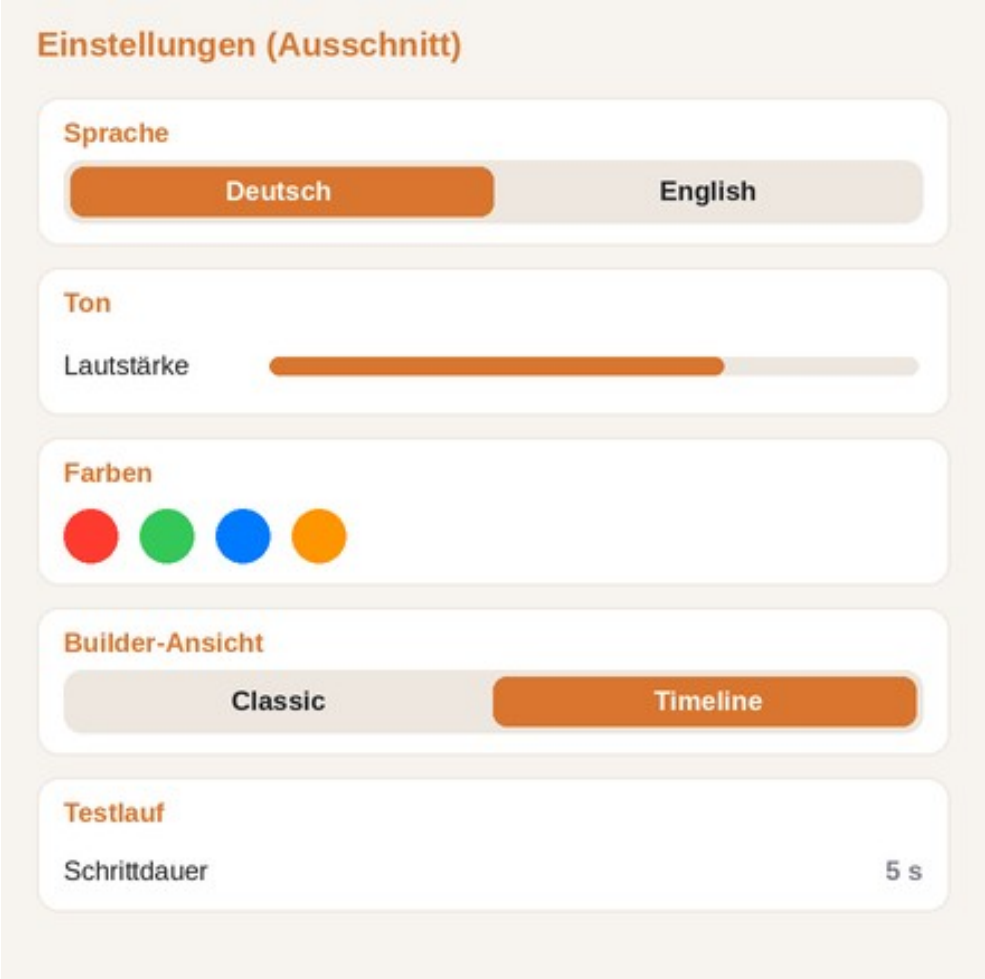


Abbildung 11: Einstellungen (Ausschnitt)

10 Fenstergröße und Bedienung

Anpassung an das Fenster, Tastatur und Maus

Die App passt Schriftgrößen und Layout des Laufbildschirms (Classic und Builder) automatisch an die Größe des Fensters an. Das Fenster lässt sich frei skalieren oder maximieren – für das Training bietet sich ein großes Fenster an, damit Countdown und Phasenfarbe auch aus einigen Metern Entfernung gut lesbar sind.



Abbildung 12: Tastatur und Maus am Laufbildschirm

Timer Verwaltung, Verlauf, Handbuch, Einstellungen und Über Archers Interval öffnen sich jeweils als eigene Seite; über den Zurück-Pfeil links oben geht es zur vorherigen Ansicht.

Tastatur und Maus am Laufbildschirm

- Leertaste oder Doppelklick auf den Bildschirm – Pause bzw. Weiter.
- Esc – beendet die Session und geht zurück zur Startseite.
- Eingabetaste – setzt bei einer manuellen Satzwechselpause (Classic-Modus) mit „Weiter" fort.
- Builder-Modus: Klick auf einen Block der Leiste springt direkt dorthin.

11 Datenschutz & Datensicherheit

Welche Daten wo gespeichert werden

CM Archers Interval speichert sämtliche Daten – Einstellungen, die Timer-Bibliothek, den Trainingsverlauf und eigene Hintergrundbilder – ausschließlich lokal auf dem Gerät. Es findet keine Übertragung an Server, den Entwickler oder Dritte statt, und es wird kein Konto oder Login benötigt.

Die App fordert keine sensiblen Berechtigungen an: kein Zugriff auf Standort, Kamera, Mikrofon, Kontakte oder Kalender. Für die Sprachansage der Phasennamen wird die geräteeigene, ebenfalls rein lokale Sprachausgabe von Windows verwendet.

Export, Import und die Bibliotheks-Sicherung erzeugen bzw. lesen eine einzelne Datei über die Windows-eigenen Dialoge zum Speichern bzw. Öffnen von Dateien – auch hierbei findet keine automatische Netzwerkübertragung durch die App selbst statt; das Ziel (z. B. ein Ordner, ein USB-Stick oder ein Netzlaufwerk) bestimmt allein der Nutzer im jeweiligen Dialog.

> **Tipp:** Die lokal gespeicherten Daten (Bibliothek, Verlauf, Einstellungen) liegen im Ordner „CM Archers Interval" unter „%LocalAppData%" im Benutzerprofil. Eine Sicherung über „Bibliothek sichern" wird empfohlen, falls die Daten erhalten bleiben sollen, z. B. beim Wechsel auf einen anderen Rechner.

12 Über & Rechtliches

Version, Entwickler und rechtliche Hinweise

Der Eintrag „Über Archers Interval" auf der Startseite führt zur Versionsnummer, zum Entwickler (Calogero Morello) sowie zur „Rechtliches"-Karte mit Links zu Impressum und Datenschutzerklärung.

Hinweis

Alle Berechnungen, Richtwerte und Hinweise in dieser App dienen nur der Orientierung und erfolgen ohne Gewähr. Sie ersetzen weder die Angaben der Hersteller noch die Beratung oder Prüfung durch eine Fachperson. Sport birgt Verletzungsrisiken. Die Nutzung erfolgt auf eigene Verantwortung.

Alle genannten Marken- und Produktnamen (Microsoft-Marken wie Windows) sind Eigentum der jeweiligen Inhaber und werden nur zur Beschreibung verwendet. Archers Interval ist ein unabhängiges Produkt und steht in keiner Verbindung zu den genannten Herstellern.

English

Welcome to Archers Interval for Windows! This manual explains every feature of the app in detail – from installation and first launch through both training modes to the timer library, settings, and using the app with mouse and keyboard. It is also always available directly in the app via the manual on the start page. The Windows version is experimental.

Contents

1 *About the App* — *Modes, feature set and what the app can do*
2 *Installation and Uninstallation* — *Run the setup, update, and remove the app again*
3 *Getting Started* — *Getting started after first launch, mode switch, example timers*
4 *Classic Mode* — *Times, rounds & sets, start and estimated total duration*
5 *Builder Mode* — *Custom blocks, phases, order, duration and colors*
6 *Timer Library* — *Folders, favorites, import/export and example timers*
7 *History* — *View and review logged sessions*
8 *Sound and Voice Announcements* — *Configure sound cues and announcements*
9 *Settings* — *Language, appearance and other app options*
10 *Window Size and Controls* — *Adapting to the window, keyboard and mouse*
11 *Privacy & Data Security* — *What data is stored and where*
12 *About & Legal* — *Version, developer and legal information*

1 About the App

Modes, feature set and what the app can do

Archers Interval is a fully customizable interval timer for archery and shooting sport training. The app offers two fundamentally different modes, each suited to different kinds of training.

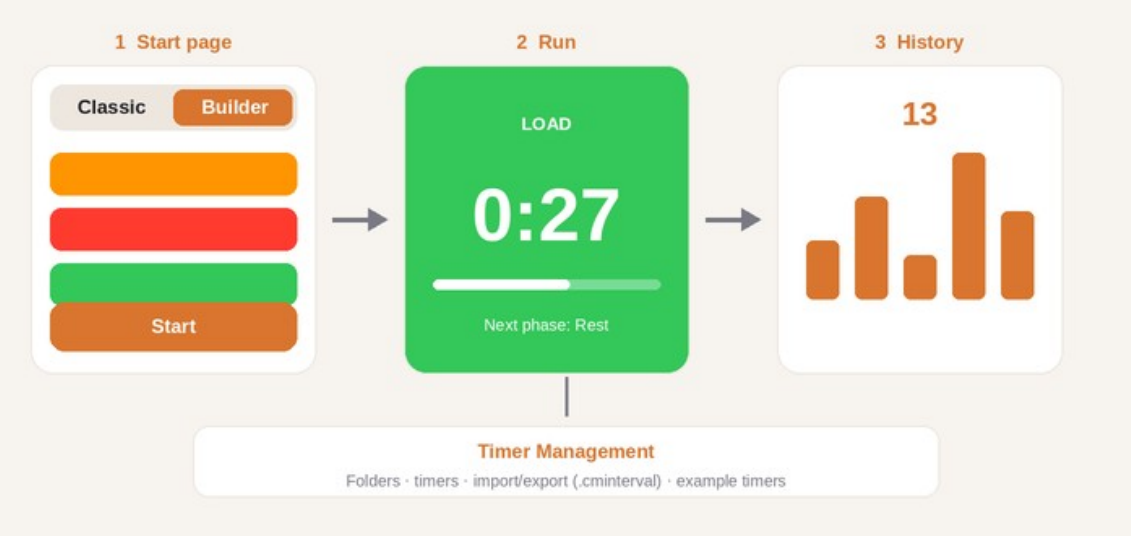


Figure 1: Overview: start page, run, history and library

- Classic Mode – the classic load/rest timer with sets and rounds, like a traditional interval timer.
- Builder Mode – a free-form kit that lets you assemble any number of blocks (phases) in any order, duration, color, and with their own repetitions.

Both modes guide you through the session with sound, voice announcements, and visuals, and log every completed session to the history automatically.

> **Tip:** This manual describes the app's current feature set. It's always available on the start page under "Manual".

2 Installation and Uninstallation

Run the setup, update, and remove the app again

CM Archers Interval is installed with a setup program. The file is named “CM-Archers-Interval-Setup-1.6.0.exe” (the number is the version). You need a 64-bit Windows: Windows 10 (version 1809 or later) or Windows 11.

Installing

1. Double-click “CM-Archers-Interval-Setup-1.6.0.exe” in File Explorer.
2. If Windows shows “Windows protected your PC”, click “More info” and then “Run anyway”. The setup is not digitally signed, so Windows warns about every unknown program.
3. Confirm the User Account Control prompt with “Yes”. Administrator rights are needed to install into “Program Files”.
4. Choose the language of the setup (German or English) and click “OK”.
5. Read the description of the app and click “Next”.
6. Read the notice that the Windows version is experimental. Select “I accept the agreement” and click “Next”. The installation cannot continue without this consent.
7. Accept the suggested folder (C:\Program Files\CM Archers Interval) or choose another one and click “Next”.
8. If you like, tick “Create a desktop shortcut”, then click “Next” and “Install”.
9. Leave “Launch CM Archers Interval” ticked and click “Finish”.

You can then find the app in the Start menu under “CM Archers Interval” – and on the desktop if you created the shortcut. The setup also associates the file extensions “.cminterval” and “.bsbinterval” with the app: double-clicking a timer file opens the app with the import preview.

Updating

Simply run the new setup. It detects the existing installation and asks: “Yes” uninstalls the app, “No” reinstalls / updates, “Cancel” exits the setup. Choose “No” to update. Your settings, timer library and history are kept.

Uninstalling

There are two ways. Both remove the program, the Start menu entry and the desktop shortcut.

1. Via the setup: run “CM-Archers-Interval-Setup-1.6.0.exe” again and choose “Yes” in the prompt. The uninstaller opens; follow its instructions.
2. Via Windows: open Windows Settings (Windows key + I), go to “Apps” → “Installed apps”, select “CM Archers Interval” and click “Uninstall”.

Note: Uninstalling keeps your personal data (settings, timer library, history, your own background images) so it is available again after a reinstall. If you want to delete it as well, remove the “CM Archers Interval” folder under “%LocalAppData%”: press Windows key + R, type %LocalAppData%, press Enter and delete the folder.

3 Getting Started

Getting started after first launch, mode switch, example timers

On first launch, the app opens in Builder Mode. The switch at the very top of the start page always shows which mode is currently active, and switches between Classic and Builder with a click.

The page heading also names the active mode ("Classic Mode" or "Builder Mode"). Each mode remembers its own last-used settings independently — nothing is lost when switching.

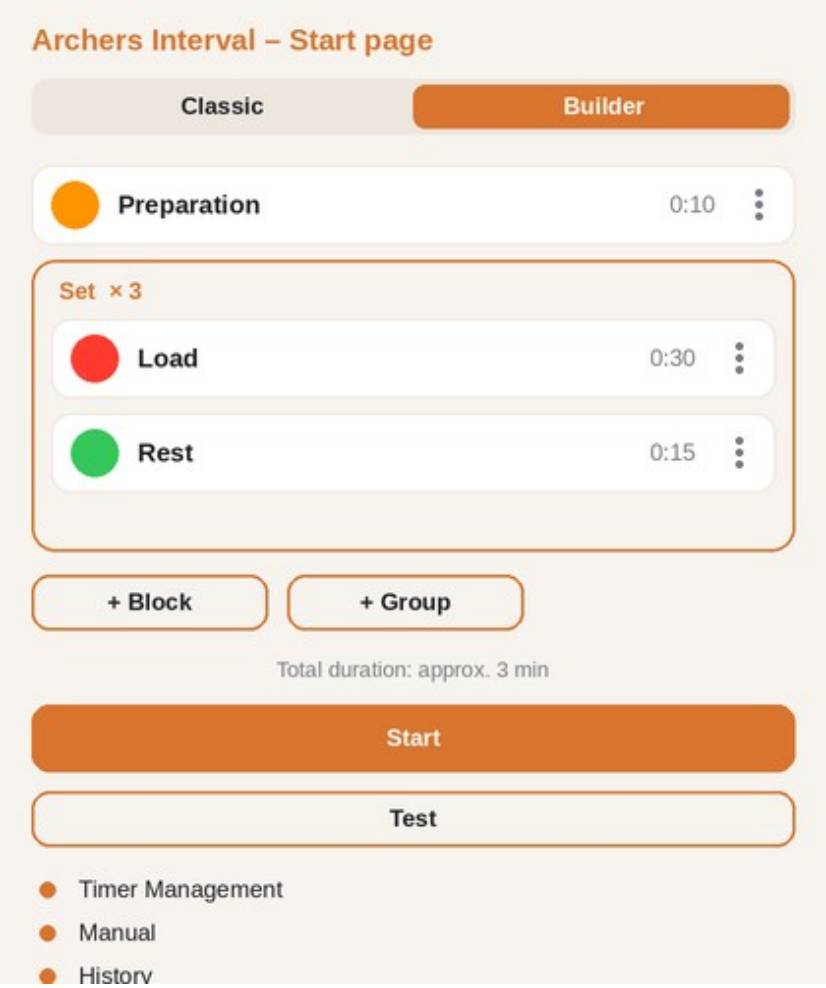


Figure 2: Start page in Builder Mode with the switch at the top

Tip: It's worth checking the Builder folder in the timer library right away: it contains 20 fully configured example timers for common archery and shooting sport training forms (see the "Timer Library" chapter).

4 Classic Mode

Times, rounds & sets, start and estimated total duration

The Classic Mode start page is organized into two cards: "Timing" and "Rounds & Sets". Every value is saved as soon as you change it. Above the Start entry, the app also shows a live-calculated, estimated total session duration (e.g. "approx. 34 min").

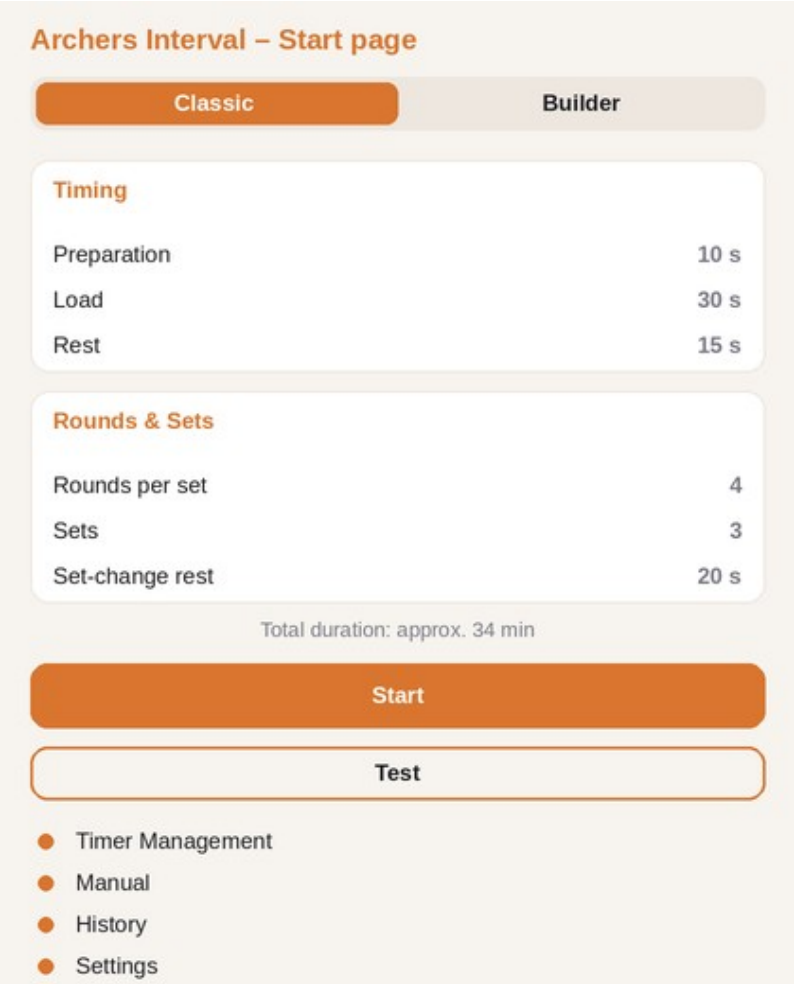


Figure 3: Start page in Classic Mode

Timing

- Preparation time – countdown in seconds before the first load phase begins (once, at the start of the session).
- Load – duration of the load phase in seconds (round 1), optionally increasing or decreasing per round (e.g. for pyramid training).
- Rest – duration of the rest phase in seconds (round 1), also optionally adjustable per round.
- Last rest in set – when set to "No" (default), the rest right before a set change or before "Finished" is skipped.

Rounds & Sets

- Rounds per set and Sets – the basic structure of the session.
- Set-change rest – a fixed number of seconds, or "Manual": the app then waits at the set change for a click on "Continue" instead of counting down automatically (handy when, say, the target needs changing between sets).

- Set-change label – "No change", "Side switch" (also alternates left/right), or your own custom text (max. 25 characters).

Start, Test Run, and the Library

Two entries are available: "Start" begins a real training session (logged to the history). "Test" runs through every phase at high speed (duration from the test-run settings), shows a "TEST" badge, and is deliberately not logged — handy for quickly checking a configuration.

Below that, "Timer Management" leads to the timer library shared by Classic and Builder Mode: there you can save the current configuration ("Save As") and load a saved timer (see the "Timer Library" chapter).

Running a Session

After starting, the app runs through Preparation, Load, Rest, an optional Set change, and finally "Finished" — each with its own customizable background color. The run screen shows the remaining time, set/round, a progress bar for the current phase, the "Next Phase", and an overall "Total" progress readout at the bottom.

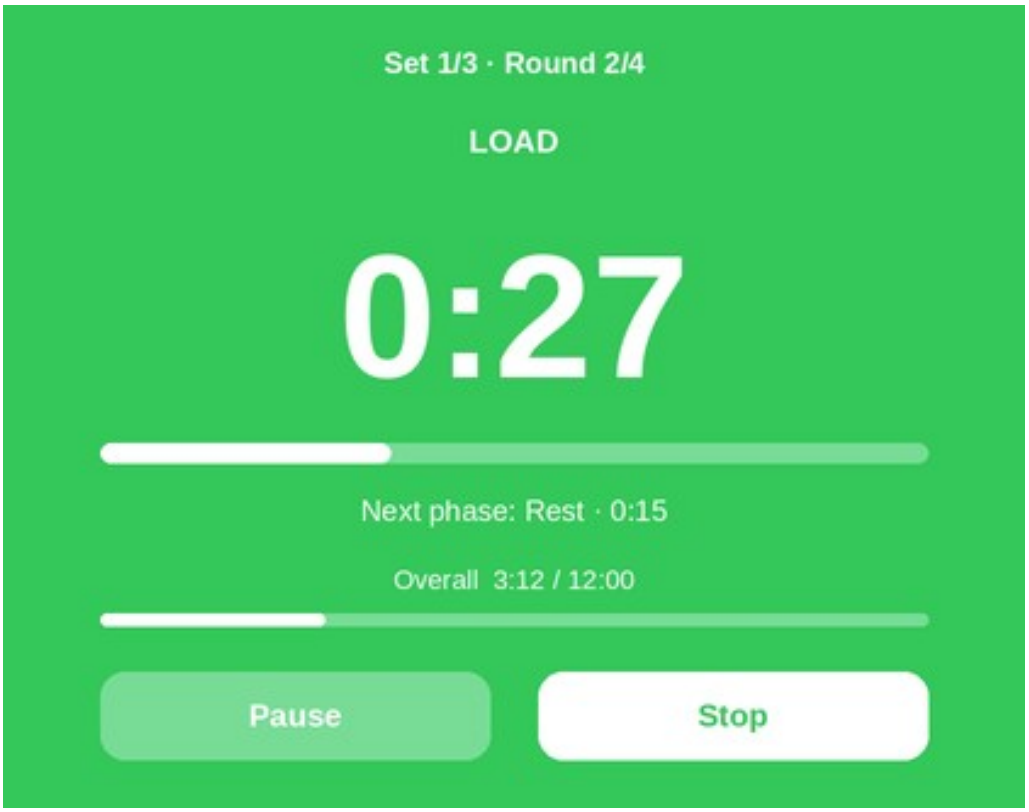


Figure 4: Run screen in Classic Mode (phase “Load”)



Figure 5: The phases with their default colors

When paused, "Paused" appears in red text (automatically switching to black on a reddish phase background so it stays legible) — the reserved space stays constant either way, so nothing shifts. "Pause"/"Resume" stops and continues the session, "Stop" ends it immediately. The space bar or a double-click on the screen also pauses/resumes, and Esc ends the session. The screen stays awake for the whole session.

5 Builder Mode

Custom blocks, phases, order, duration and colors

Builder Mode replaces the fixed set/round scheme with a free, linear sequence of blocks. Each block has its own name, duration, color, and icon.

Creating and Editing Blocks

"New Block" creates a block. Clicking an existing block opens the editor with a name, duration, color (8 built-in colors), repetitions (the block runs back-to-back that many times at full duration), and "Second tick" (plays a short tick sound every whole second instead of only the last 3 seconds — useful for hold exercises).

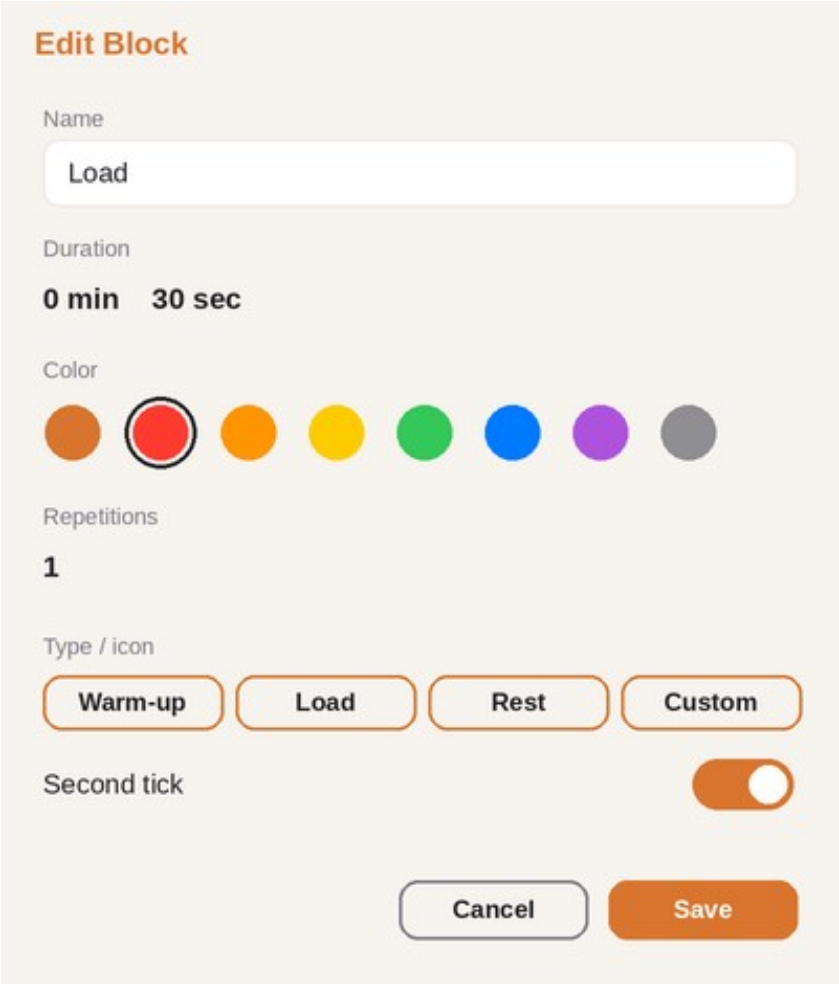


Figure 6: Editing a block

The block-type picker offers ready-made presets (Warm-up, Preparation, Load, Rest, Recovery, Set change, Cooldown) with a matching icon, or a custom, freely named type with an icon of your choice from an extensive icon library.

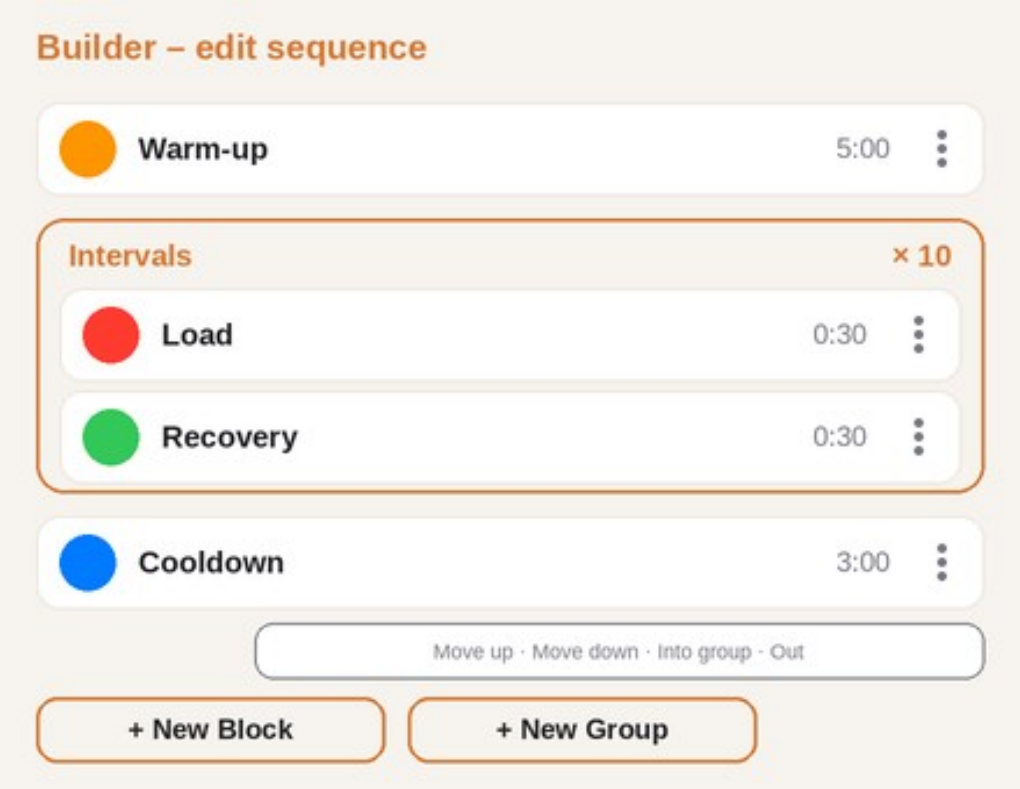


Figure 7: Builder: blocks and a group with repetitions

Block Groups

Several consecutive blocks can be grouped together and repeated as a whole (e.g. "Load + Rest" ten times in a row) — the basis for most interval sequences in Builder Mode. Via the "..." menu on each entry, blocks can be moved up or down and into or out of a group.

Start, Test Run, and Preview

As in Classic Mode, "Start" (a real run, logged) and "Test Run" (an accelerated run for checking things over, not logged) are both available. The step duration used for test runs, and whether they play sound, can be adjusted in Settings.

Two Run-Screen Styles

Under "Builder View" in Settings, you can choose between two fundamentally different styles. "Timeline" shows the sequence as a horizontal filmstrip: a large, colored focus card for the current block, with a strip below showing every block in the sequence. "Classic" is visually modeled on Classic Mode: one large, dominant countdown takes center stage, with a compact strip below showing the previous, current, and next block.

In both styles, while the timer is running you can click any block in the strip — including ones already completed — and the timer jumps there immediately without pausing. The strip scrolls to the current block automatically.

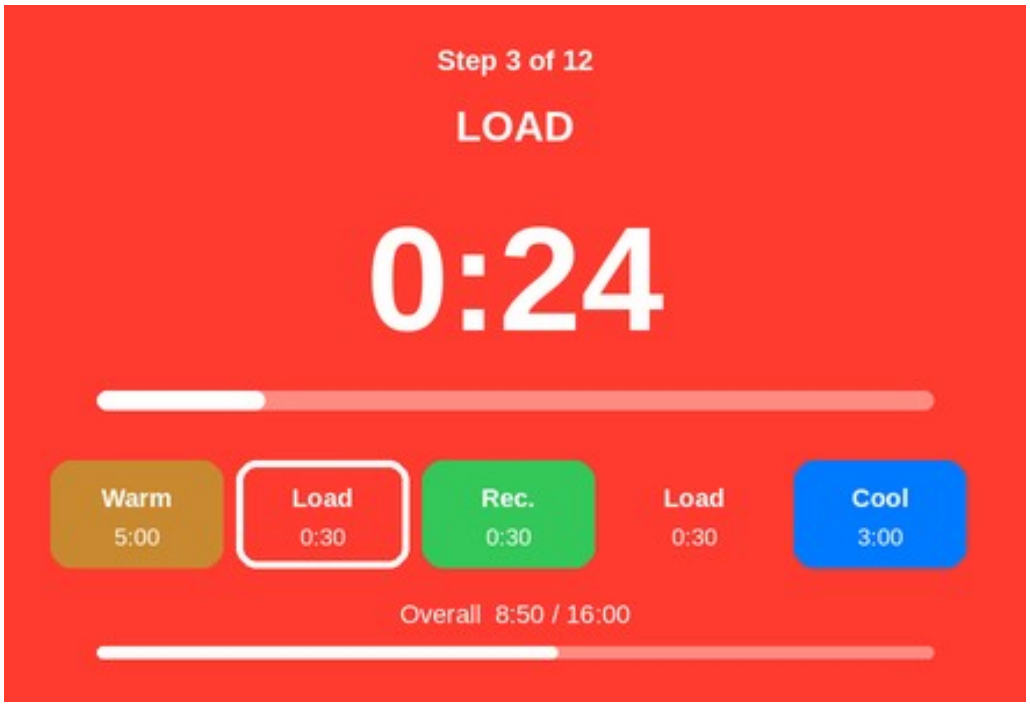


Figure 8: Builder run with the block strip (the current block is outlined)

6 Timer Library

Folders, favorites, import/export and example timers

"Timer Management" on the start page (in both Classic and Builder Mode) opens the shared timer library.

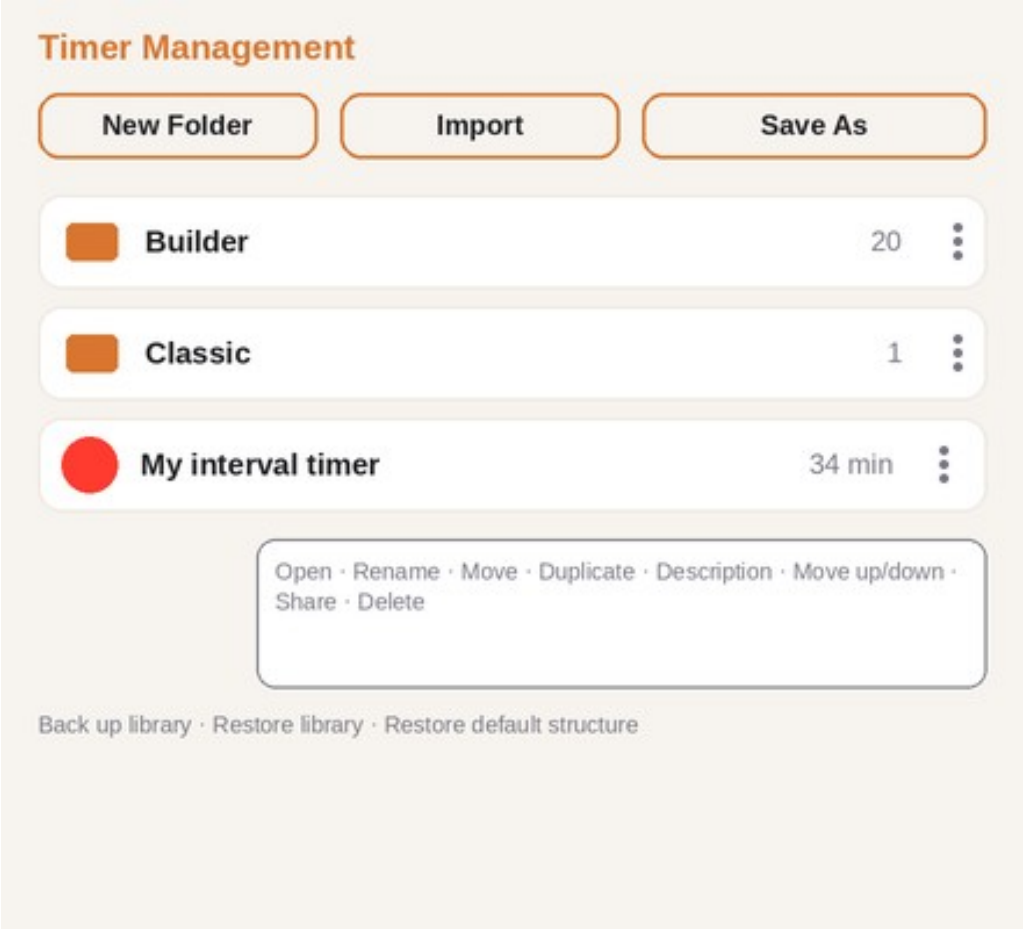


Figure 9: Timer Management with folders, timers and the "..." menu

> **Tip:** The library also serves for organizing: timers and folders can be renamed, moved, reordered, duplicated, and deleted.

Folders

Timers can be organized into any number of folders, including nested ones. Two folders exist out of the box: "Classic" and "Builder" — the latter contains 20 ready-to-use example timers for archery and shooting sport.

Saving, Loading, Managing

- Save – stores the current configuration under a name you choose, in any folder.
- Load – clicking a timer loads it immediately into the matching mode.
- Manage – the "..." menu renames, moves, duplicates, and deletes, and "Move up"/"Move down" put items in a new order.

Each timer can be given a freely editable note via the "..." menu → "Description"; its first line is shown in the list.

Archery/Shooting Example Timers

The "Builder" folder contains 20 fully configured example timers, including shot-sequence technique, anchor training, hold and strength endurance, 30/30 and 60/30 shooting intervals, 3- and 6-arrow shot series,

competition rhythm, competition preparation, interval ladders, and an extensive "Complete Shooting Workout" combining several training sections in sequence.

> **Tip:** If one of these example timers is accidentally deleted, "Restore Default Structure" (Timer Management) re-creates that one specifically, without touching any other timers — including your own.

Sharing a Single Timer

The "..." menu lets you export a single timer (or an entire folder) as a file and share it, e.g. by email. The file uses the ".cminterval" extension. "Import" reads such a file back in and merges it into your existing library (your existing timers are kept).

> **Tip:** A ".cminterval" file is selected via "Import" in the timer management. If the target folder already contains entries with the same name, the app asks whether to import the file as a copy, replace the existing entries, or skip the import.

> **Tip:** Files in the older ".bsbinterval" format (from earlier app versions) can still be imported normally via "Import".

Library Backup

The timer management also lets you back up the entire library at once (one file containing every folder and timer) and restore it later — restoring completely replaces the current library with the backup's contents (with a confirmation, since this cannot be undone).

7 History

View and review logged sessions

Every fully completed "Start" session (Classic or Builder, not "Test Run") is logged automatically: date, summary, and duration. If a library timer was loaded, the entry also shows its name and can be clicked to load that exact timer again (as long as it still exists).

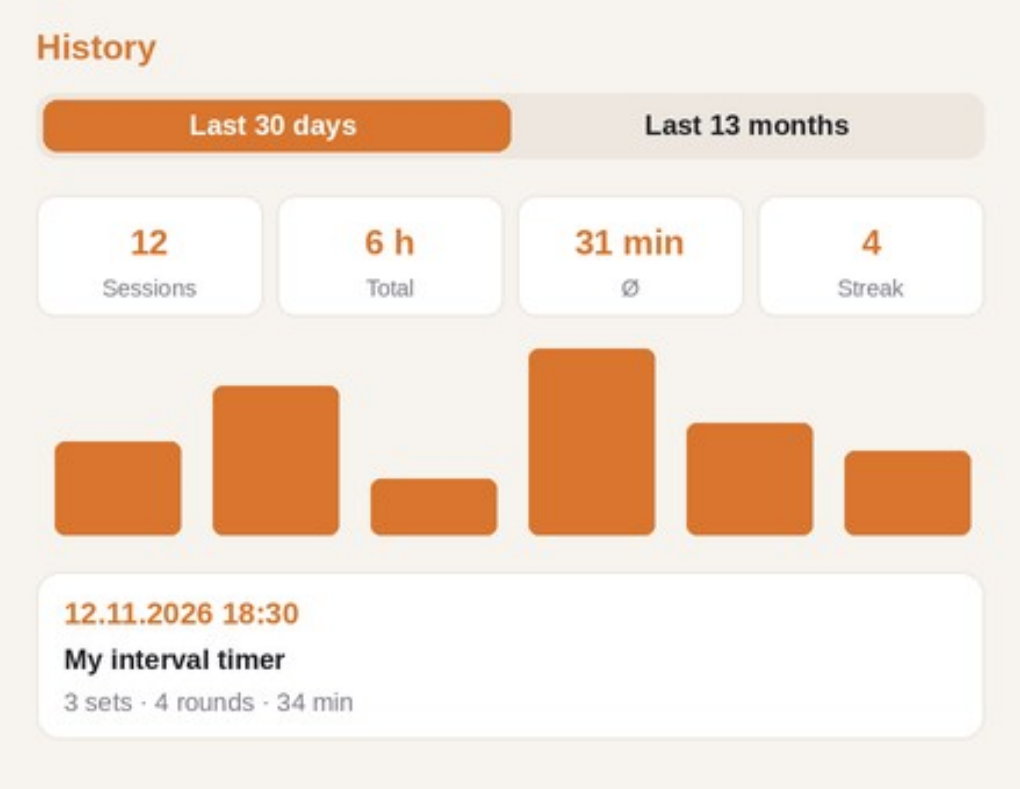


Figure 10: History with statistics and chart

Entries can be deleted individually or cleared entirely; entries older than 13 months are removed automatically.

8 Sound and Voice Announcements

Configure sound cues and announcements

- A short beep right at the start, and in the last 3 seconds of every phase (short at 3 and 2 seconds, longer on the final second).
- A long horn sound at the start of every new phase; three in a row for "Finished".
- Voice announcements (default: on) – announce the phase or block name on every phase change.
- Motivational phrase (default: on) – on "Finished", a random motivational sentence from a freely editable list is spoken instead of the plain announcement.

9 Settings

Language, appearance and other app options

Language

German or English, selectable independently of the Windows system language.

Appearance

System, Light or Dark – like the language, selectable independently of the Windows setting. With "System", the app automatically follows the device's light/dark mode.

Colors

The background color of every Classic phase and the text/icon color can be freely chosen. For "Finished", you can pick a rainbow background, a solid color, or your own background image.

Sound

Volume and sound pack (different tonal characters) can both be freely chosen.

Test Run

Step duration (1–30 seconds per phase/block for "Test Run") and whether it plays sound.

Library

"Restore Default Structure" (re-creates any missing default folders and example timers individually, leaving your own timers untouched), "Back Up Library" (exports the entire library as a file) and "Restore Library" (replaces the entire library with the contents of a backup file) are located in the timer management.

Builder View

Choose between the "Classic" and "Timeline" run-screen styles for Builder Mode.

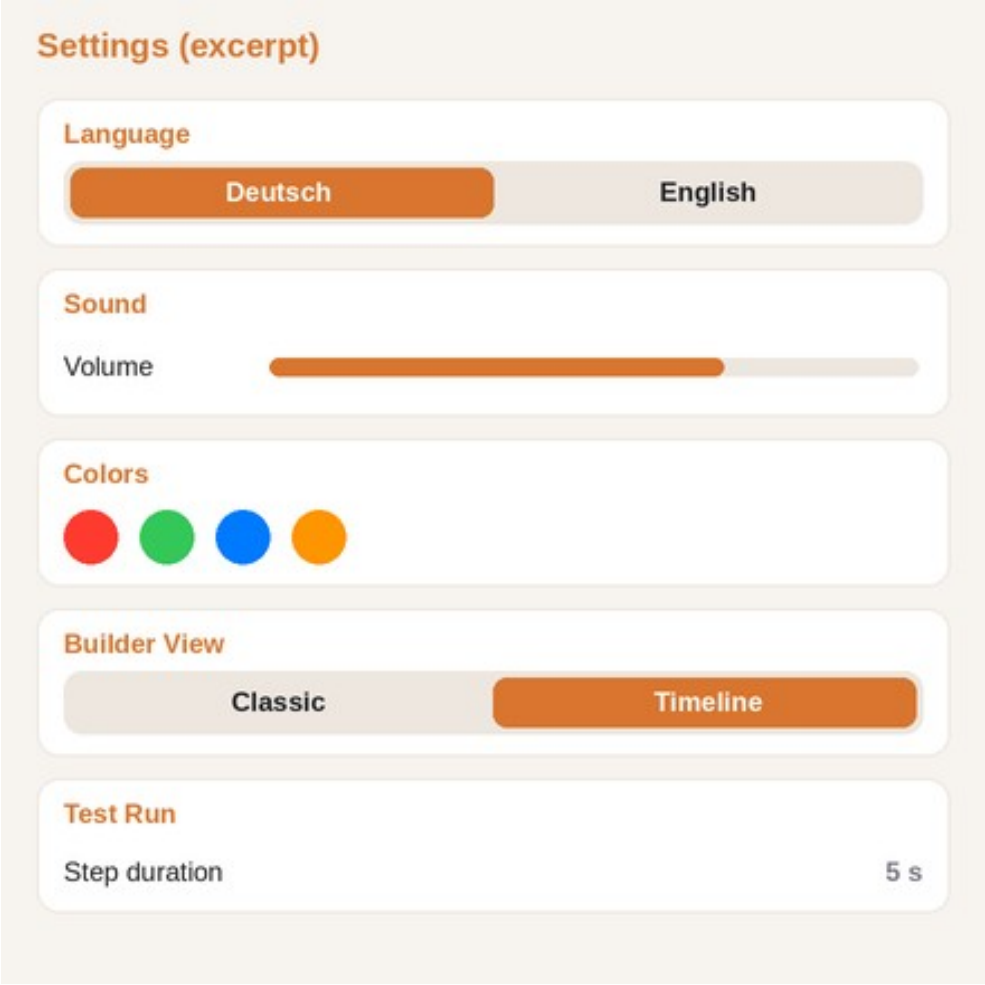


Figure 11: Settings (excerpt)

10 Window Size and Controls

Adapting to the window, keyboard and mouse

The app automatically adapts font sizes and layout of the run screen (Classic and Builder) to the size of the window. The window can be freely resized or maximised — for training, a large window makes the countdown and phase color easy to read from a few meters away.

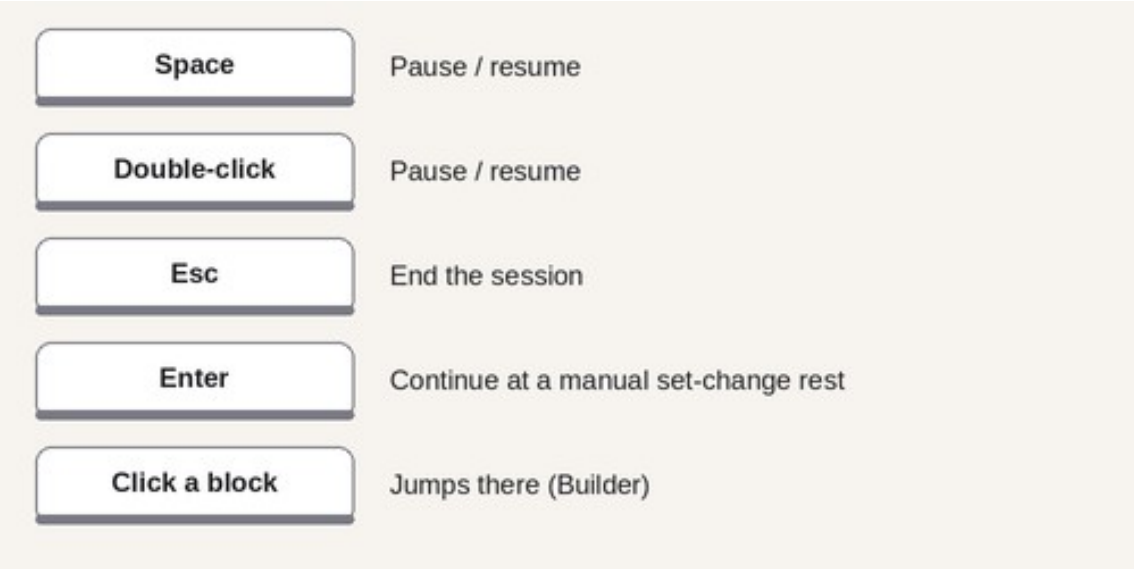


Figure 12: Keyboard and mouse on the run screen

Timer Management, History, Manual, Settings and About Archers Interval each open as their own page; the back arrow at the top left returns to the previous view.

Keyboard and Mouse on the Run Screen

- Space bar or double-click on the screen – pause or resume.
- Esc – ends the session and returns to the start page.
- Enter – continues with "Continue" during a manual set-change rest (Classic Mode).
- Builder Mode: clicking a block in the strip jumps straight to it.

11 Privacy & Data Security

What data is stored and where

CM Archers Interval stores all data — settings, the timer library, training history, and custom background images — exclusively on the device. No data is transmitted to any server, the developer, or third parties, and no account or login is required.

The app requests no sensitive permissions: no access to location, camera, microphone, contacts, or calendar. Phase-name voice announcements use Windows' own, entirely on-device text-to-speech.

Export, import, and the library backup create or read a single file via the file dialogs built into Windows for saving and opening files — the app itself performs no automatic network transfer; the destination (e.g. a folder, a USB drive or a network drive) is chosen entirely by the user in that dialog.

> **Tip:** The locally stored data (library, history, settings) is kept in the "CM Archers Interval" folder under "%LocalAppData%" in the user profile. A backup via "Back Up Library" is recommended if you want to keep the data, e.g. when moving to another computer.

12 About & Legal

Version, developer and legal information

The "About Archers Interval" entry on the start page shows the version number, the developer (Calogero Morello), and a "Legal" card linking to the legal notice and privacy policy.

Notice

All calculations, reference values and hints in this app are for guidance only and provided without warranty. They do not replace the manufacturer's specifications or advice or inspection by a qualified person. Sport carries a risk of injury. You use the app at your own risk.

All brand and product names mentioned (Microsoft brands such as Windows) are the property of their respective owners and are used for description only. Archers Interval is an independent product and is not affiliated with any of the manufacturers mentioned.