**Configurando o Garmin Connect** 

# Como enviar seu treino ao relógio Garmin

**@TREINOONLINE** 

This Week: 30.0 mi **10.65** 1:08:20 6:25/mi



# 1. Acesse o app Garmin Connect

Na tela<br/>inicial do<br/>app Garmin<br/>Connect<br/>com o menu<br/>aberto,<br/>selecione a<br/>opção1. TREINO<br/>1.1. EXERCÍCIOS

×	Atividades	~		
•	Estatísticas de saúde	~		
.II.I	Estatísticas desempenho	~	Hidratação	
Ō	Treino	^		
7	Exercícios		MÉD.	
	Planos de treiname	nto	) DIÁR	
	Percursos			
	Estratégias ritmo PacePro			
	Segmentos			
\$	Equipamento			
Q	Insights			



# **@TREINOONLINE**



2. Na segunda tela, vá até a lista de treinos/exercícios recebidos do Treino Online automaticamente

	Exercícios			
Enc	ontrar um treino			
Cria	r um exercício	+		
MEUS	TREINOS			
Ż	Caminhada com corrida 06/10/2021 6 km · Criado 29/08/2021			
Ż	Corrida 07/10/2021			
	25 min · Criado 29/08/2021			
Ż	Caminhada com corrida 05/10/2021 21 min · Criado 29/08/2021			

e programados nas datas de acordo com a planilha planilha enviada pelo treinador



Corrida 07/10/2021 25 min · Criado 28/08/2021

25 min · Criado 29/08/202



Caminhada com corrida 06/10/2021 6 km · Criado 28/08/2021



Caminhada com corrida 05/10/2021 21 min · Criado 28/08/2021

Cominhada 04/10/2021

111





3. Na terceira tela, ao clicar sobre o treino, aparecerá o ícone no topo do lado direito

LTE2 +t I

#### 08:31

Caminnada com corrida 06/10/2021

#### Visão geral

Distância total

6 km

#### Passos

A Garmin armazenará o seu exercício para que você utilize no dispositivo ou no Garmin Connect e não irá compartilhá-lo com outros.

Exibir os detalhes e editar em Treino Online

ORIGEM



Treino Online Aplicativos de terceiros Para enviar o treino para o relógio, basta clicar e o app Garmin enviará o treino para o relógio sincronizado, com os

# itens/séries determinados pelo treinador





Pronto! Se você já ativou o sincronismo no APP TREINO ONLINE, passará a receber os treinos em seus dispositivos



# **#BONSTREINOS @TREINOONLINE**

