

#PLATAFORMATREINOONLINE #APPTREINOONLINE

Configurando o Garmin Connect

Como enviar seu treino ao relógio **Garmin**

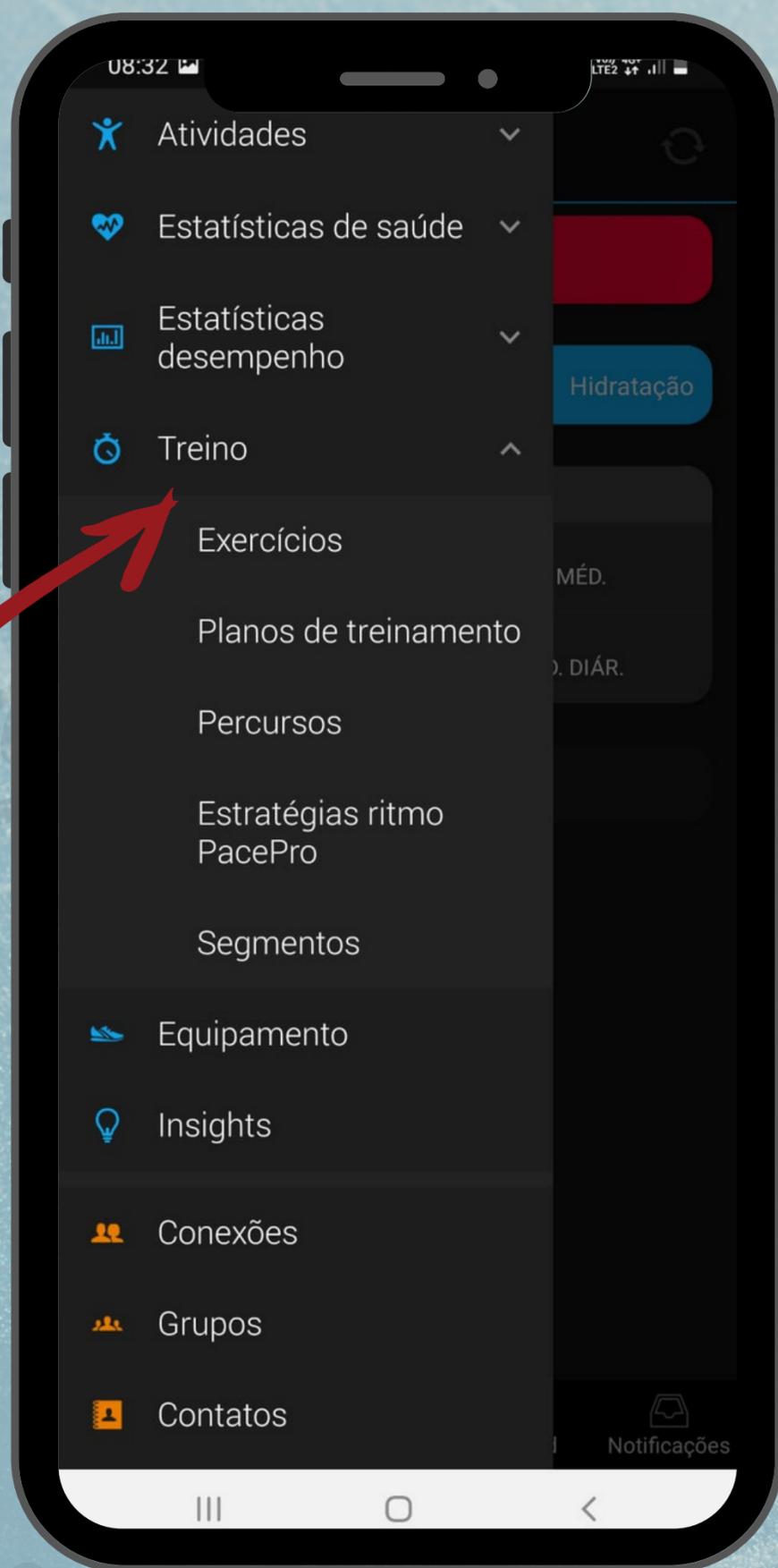
@TREINOONLINE



1. Acesse o app Garmin Connect

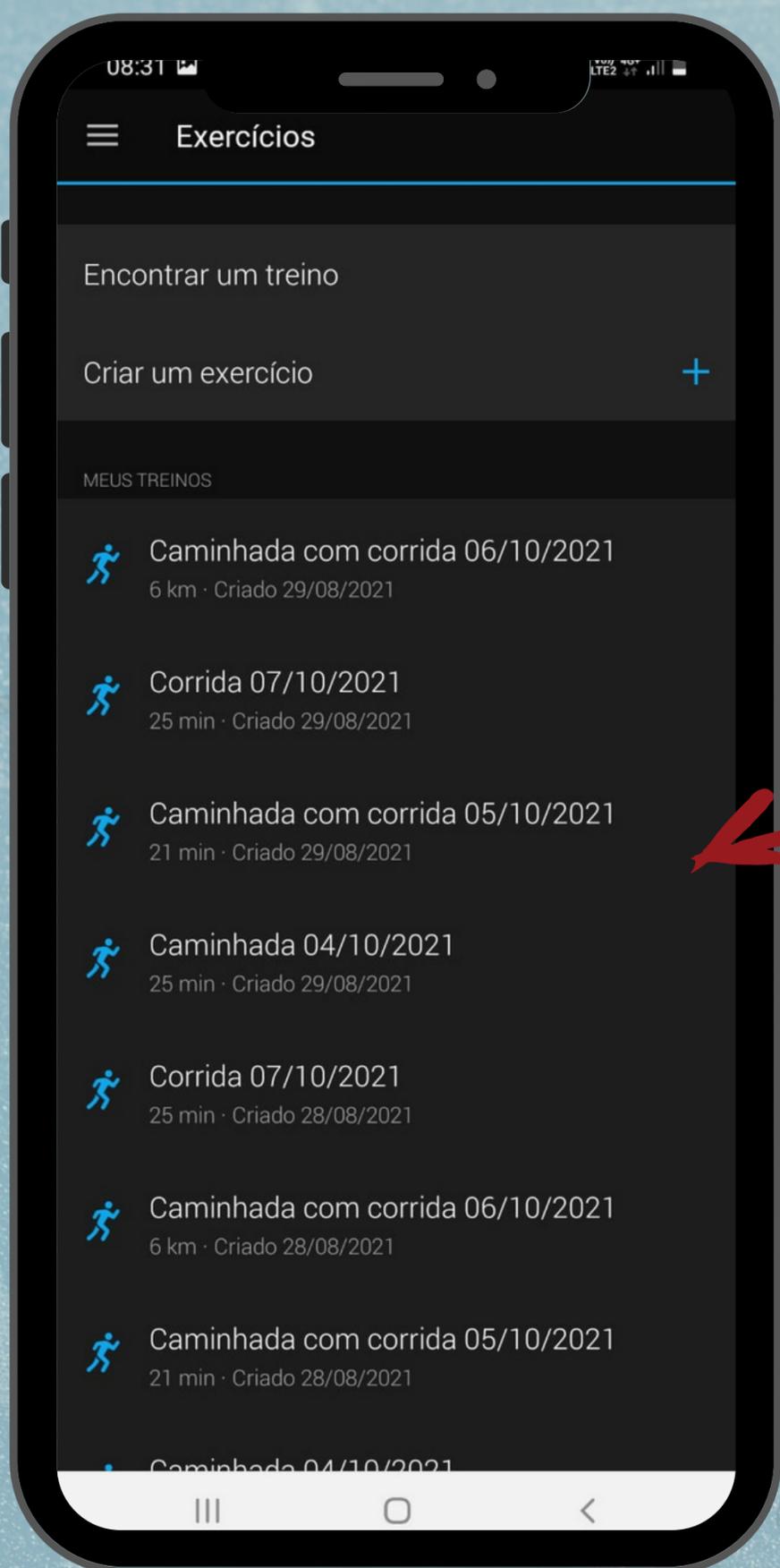
Na tela inicial do app Garmin Connect com o menu aberto, selecione a opção

1. TREINO
1.1. EXERCÍCIOS



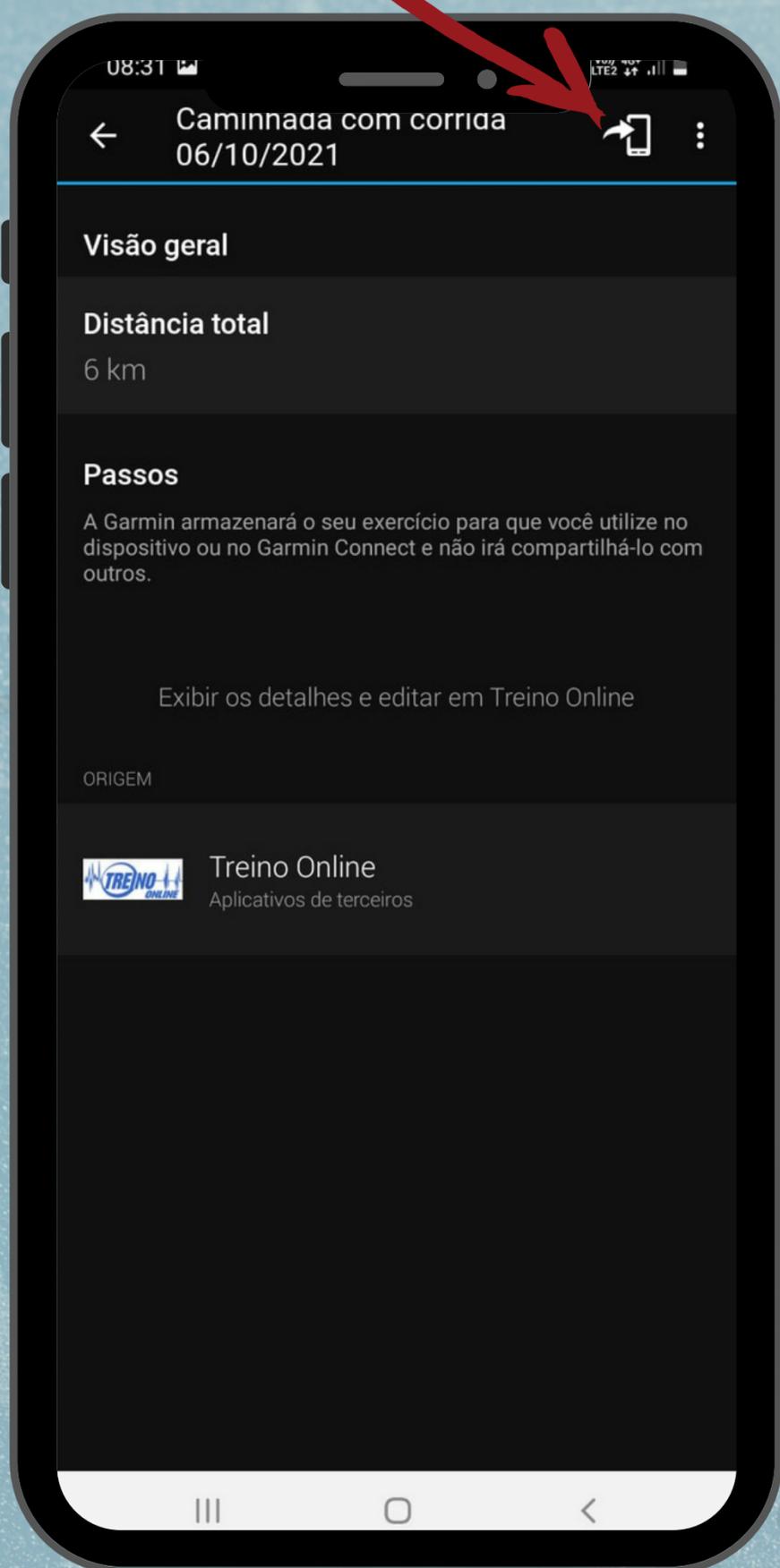
@TREINOONLINE

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



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

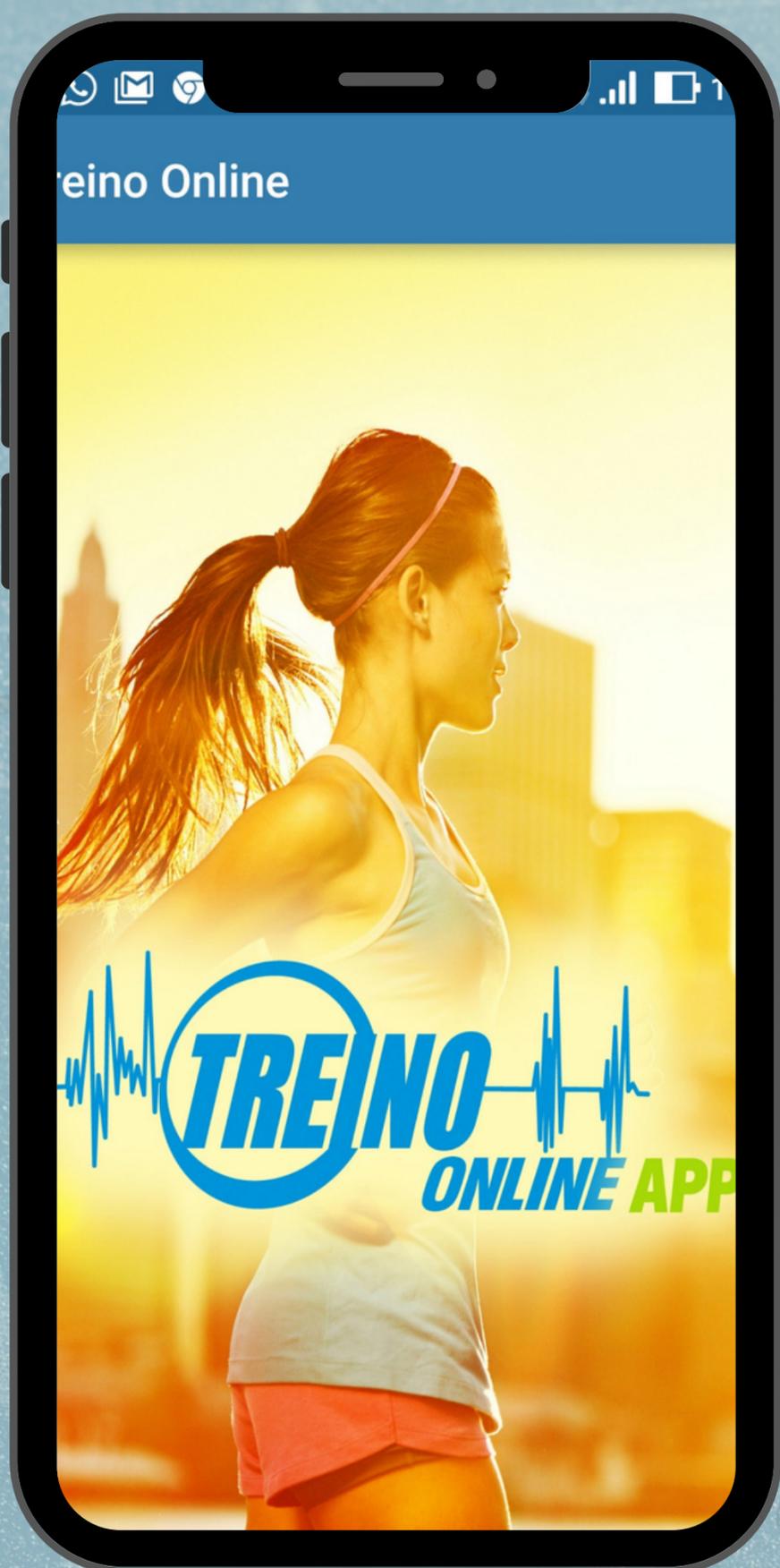
3. Na terceira tela, ao clicar sobre o treino, aparecerá o ícone no topo do lado direito



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

#PLATAFORMATREINOONLINE #APPTREINOONLINE

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



#BONSTREINOS
@TREINOONLINE

