

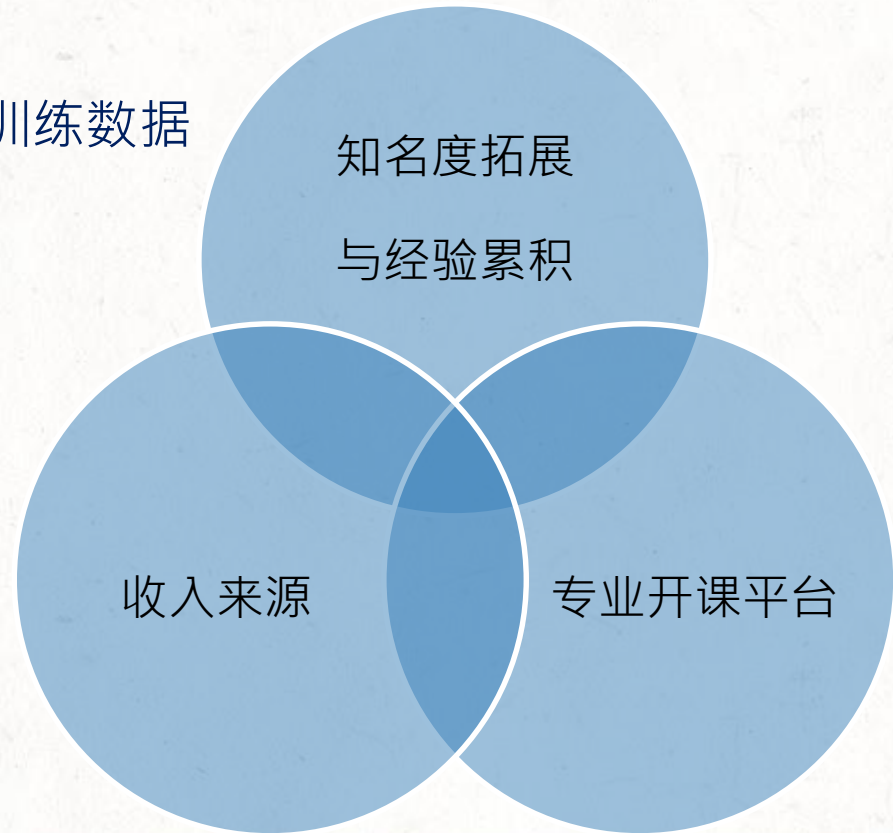


SPORTS

新手上路

教练为什么要使用Garmin Sports ?

- 拓展知名度
 - 教练曝光、增加知名度、说服力的最佳平台
- 专业训练课表工具
 - 一次监控多位学员、浏览所有学员训练数据
 - 心率 / 配速课表皆适用
 - 学员与教练在线交流平台
- 教练授课经验累积
 - 寻找学员最快方法
 - 教练实战经验累积
- 教练授课收入
 - 建立收费课程 / 训练营



How to use Garmin Sports ?

教练指南

Website

1. 建立训练营
 - 申请创建训练营
2. 建立训练计划
3. 建立课程
4. 发起竞赛

APP

1. 建立训练营
2. 发起竞赛



教练上路
Website
开训练营

Step.1 在佳速度训练页拉到底，点选“申请成立训练营”

The screenshot displays the '佳速度' (Jiaspeed) app interface. At the top, there is a navigation bar with the logo '佳速度' on the left, and '训练' (Training), '竞赛' (Competition), and a search icon in the center. On the right side of the navigation bar, there is a 'Garmin Connect' link, a user profile icon, and a notification bell with the number '12'. Below the navigation bar, there are five training camp cards, each featuring a runner and a medal icon. The cards are: 1. 'Garmin半马破2训练营 全国' (Garmin Half Marathon Break 2 Training Camp, National) with yellow text; 2. 'Garmin半马完赛训练营 全国' (Garmin Half Marathon Completion Training Camp, National) with pink text; 3. 'Garmin半马140训练营 全国' (Garmin Half Marathon 140 Training Camp, National) with orange text; 4. '半马完赛 (支持手机AP... 全国' (Half Marathon Completion (Supports mobile AP..., National) with green text; 5. 'Garmin同学会 上海' (Garmin Alumni Association, Shanghai) with a photo of a watch screen showing '9:18 beat yesterday'. Below the cards is a search bar with the text '搜索你所在地区的训练营' (Search for training camps in your region) and a search input field with the placeholder '搜索地名或城市...' (Search for location or city...). At the bottom, there is a red button labeled '申请成立训练营' (Apply to establish a training camp) and a link '成为佳速度教练?' (Become a Jiaspeed coach?).

佳速度

训练 竞赛

Garmin Connect | 12

any where any where any where 全国 全国

半程破2

半程完赛

半程进阶

半马完赛

Garmin半马破2训练营 全国

Garmin半马完赛训练营 全国

Garmin半马140训练营 全国

半马完赛 (支持手机AP... 全国

Garmin同学会 上海

搜索你所在地区的训练营

搜索地名或城市...

成为佳速度教练? 申请成立训练营

Step.2 填写完表格，等待管理员审核。



训练

竞赛



Garmin Connect |



欢迎在佳速度成立您所在当地的训练营，请填写以下申请资讯，我们将尽快通知您审核结果！
若有任何问题，请马上与我们联系：service@garmin.com.cn

训练营资讯

训练营名称*

4-30个字符，包含中英文及数字。

所在地*

线上

输入省份或城市关键字搜寻。

训练营介绍*

260

负责人资讯 您的资讯仅供联络用途，不会公开，请放心填写。

真实姓名*

非公开

电子邮件*

非公开

Step .3 收到系统管理员确认通知后，编辑个人教练资料

1.找到自己开设训练营：

点选右上角我的动态，进入个人页面，即可看到管理的训练营

The screenshot displays the Garmin Connect mobile application interface. At the top, there is a navigation bar with the '佳速度' logo, tabs for '训练' (Training) and '竞赛' (Competition), a search icon, and the 'Garmin Connect' branding with a user profile icon and a notification badge showing '13'.

The main content area is divided into several sections:

- Profile Section:** Shows the user's name 'Rock.Zhang...', level '等级 6', and a settings gear icon.
- Calendar:** A calendar for January 2018, with the 19th highlighted in red.
- Activity Summary:** A bar chart for the period '1月15日 - 1月21日, 2018'. The '距离' (Distance) tab is selected, showing activity on Monday and Wednesday. Below the chart, the '最近活动' (Recent Activity) section shows a run on Wednesday (1/17) with a distance of 6.66公里, a total time of 34:48, and a pace of 5:13分钟/公里.
- Training Camps:** A section titled '我的训练营' (My Training Camps) with tabs for '管理的' (Managed) and '加入的' (Joined). The '管理的' tab is active, showing a camp named '无锡破三营' (Wuxi Break 3 Camp) with a photo of runners.

At the bottom left, there are two course cards:

- Course 1: '20180325锡马基础补(破4)' (20180325 Wuxi Marathon Basic Supplement (Break 4)), '地球上以破4为目...' (Targeting a 4-hour break on Earth...), '肌力三' (Strength 3), and '5/28堂' (5/28 classes).
- Course 2: '全马破四轻松课表(1)' (Full Marathon Break 4 Easy Schedule (1)), '配速跑' (Pace Run), and '2/28天' (2/28 days).

2.点进您管理的训练营，您的头像上会出现一只笔，点击即可进入页面编辑。



首页 > 训练 > 无锡破三营



鉴定目标，6周强化，搞事情！

管理员



Rock.Zhang...

班主任

最佳纪录排行

成员人数 1

累积总跑量

0 公里

我的目前排行 --

--

--




Rock.Zhang@gar...

--

[查看完整排行](#)

讨论区

Step.4 编辑完后 “查看” 管理员数据

管理员介绍  [查看>](#)

名字、头衔及简介都编辑完成后将显示于你管理的训练营中，简短描述让学员快速认识你。

 编辑

名字 Rock.Zhang@garmin.com

头衔 例如: 教练, 助教, 小帮手..

简介 未填写

联系信息

如果你在官方竞赛获奖，我们将依以下资讯和您联络，资讯不会公开，请据实填写。

 编辑

电子邮件 未填写

手机号码 未填写

开过的课程堂数、训练计划、会员数都会在上面显示不过小提醒：开课数以及学员人数只会算在“创建者”身上所以教练如果找小帮手建立任何课程或训练营一定要注意这一点

首页 > 训练 > 管理员介绍



Rock.Zhang@garmin.com

Rock.Zhang@garmin.com

小帮手
666

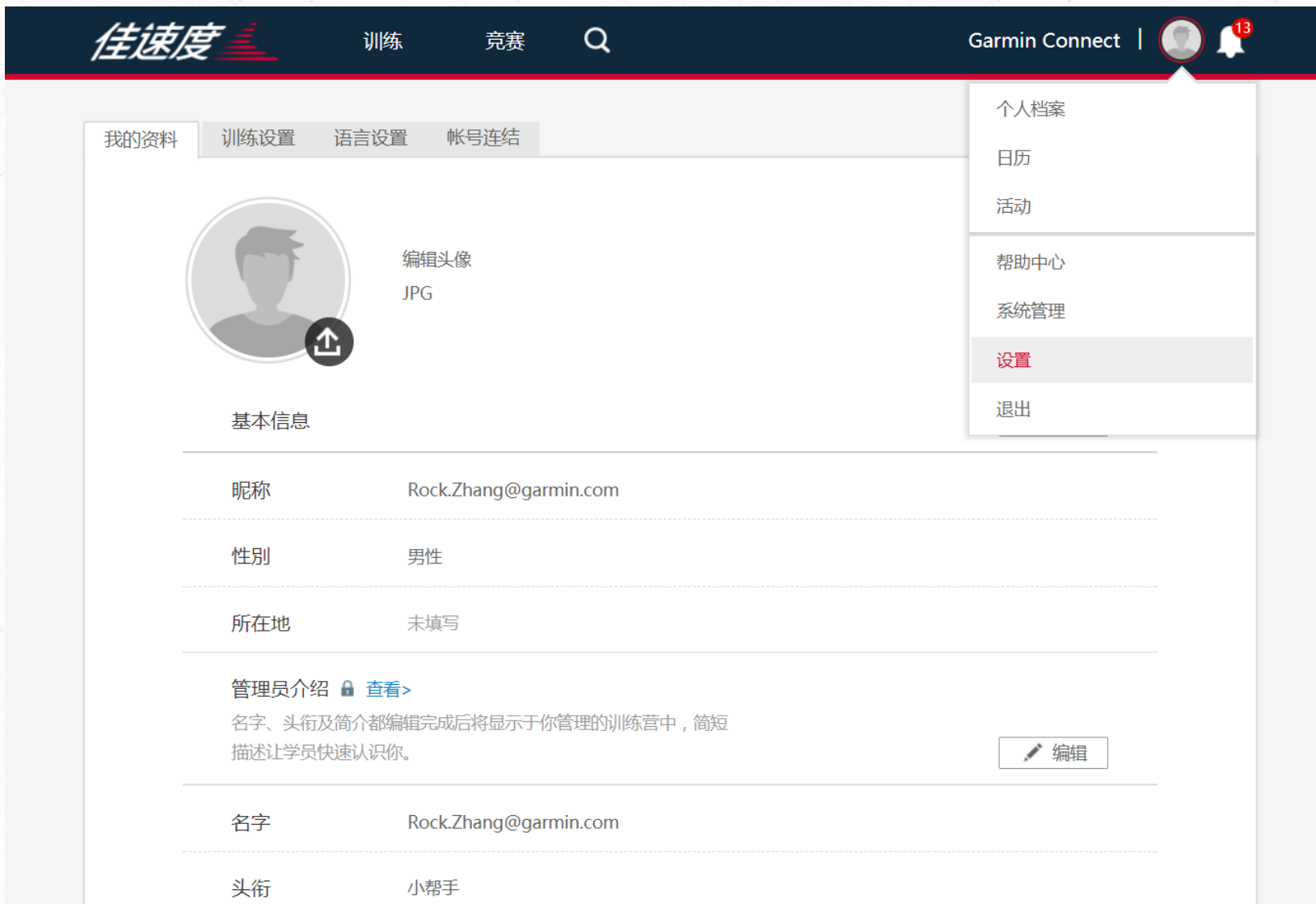
已创建课程 **2** | 训练计划 **1** | 学员人数 **3**

创建的课程



编辑教练信息第二种方法：

点选右上角自己的头像，进入「设定」页面，在我的数据即可编辑、查看。
编辑过后，教练随时可以到这个到这里查看自己的专属页面！



佳速度

训练 竞赛

Garmin Connect

个人档案

日历

活动

帮助中心

系统管理

设置

退出

我的资料 训练设置 语言设置 帐号连结

编辑头像
JPG

基本信息

昵称 Rock.Zhang@garmin.com

性别 男性

所在地 未填写

管理员介绍 [查看](#)

名字、头衔及简介都编辑完成后将显示于你管理的训练营中，简短描述让学员快速认识你。

编辑

名字 Rock.Zhang@garmin.com

头衔 小帮手



教练上路

Website
建立课程 / 课表

建立心率区间课表基本概念

心率区间
课表建立
流程

教练在Gamin connect
上面建立课表



教练在 佳速度 上面建
立课程



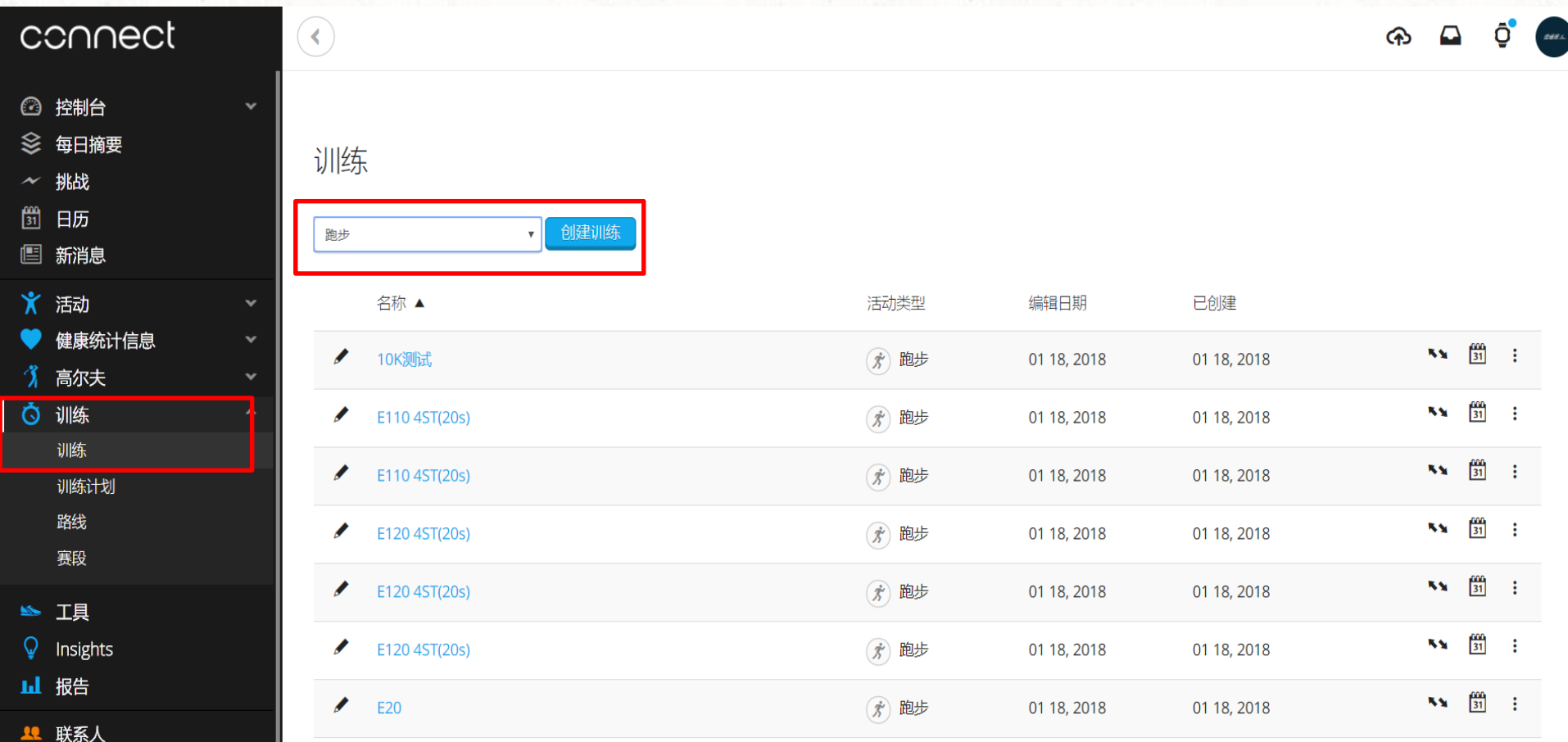
通过Garmin connect 同步到
手表上

学员将教练开设的的课程同步
到garmin connect里











































学员通过佳速度 自行同步教练
开设的课程

Step.1 先到Garmin connect 建立训练课表

左方目录点选“训练”，选取训练类型、建立训练。



The screenshot displays the Garmin Connect web interface. On the left, a dark sidebar contains a navigation menu with the following items: 控制台, 每日摘要, 挑战, 日历, 新消息, 活动, 健康统计信息, 高尔夫, 训练 (highlighted with a red box), 训练计划, 路线, 赛段, 工具, Insights, 报告, and 联系人. The main content area is titled '训练' (Training). At the top of this area, there is a dropdown menu currently set to '跑步' (Running) and a blue button labeled '创建训练' (Create Training), both enclosed in a red rectangular box. Below this, a table lists existing training sessions with the following columns: 名称 (Name), 活动类型 (Activity Type), 编辑日期 (Edit Date), 已创建 (Created), and a set of action icons (edit, delete, calendar, and more options).

名称 ▲	活动类型	编辑日期	已创建	
 10K测试	 跑步	01 18, 2018	01 18, 2018	   
 E110 4ST(20s)	 跑步	01 18, 2018	01 18, 2018	   
 E110 4ST(20s)	 跑步	01 18, 2018	01 18, 2018	   
 E120 4ST(20s)	 跑步	01 18, 2018	01 18, 2018	   
 E120 4ST(20s)	 跑步	01 18, 2018	01 18, 2018	   
 E120 4ST(20s)	 跑步	01 18, 2018	01 18, 2018	   
 E20	 跑步	01 18, 2018	01 18, 2018	   

Step.2 编辑后，点选“储存训练”

The screenshot displays the 'connect' app interface. On the left is a dark sidebar with the 'connect' logo and a menu containing: 控制台, 每日摘要, 挑战, 日历, 新消息, 活动, 健康统计信息, 高尔夫, 训练, 训练计划, and 路线. The main content area is titled '训练' and shows a '跑步训练' (Running Training) plan. The plan consists of three steps: '热身' (Warm-up), '跑步' (Running), and '缓和' (Cool-down). Each step has a duration dropdown and a '添加更多...' (Add more...) link. On the right side of the plan, there are three buttons: '保存训练' (Save Training), '添加步骤' (Add Step), and '添加重复' (Add Repeat). The '保存训练' button is highlighted with a red rectangular border. Below the buttons, the text '跑步' (Running) and '类型' (Type) is visible. The top right of the app shows navigation icons for home, search, and profile, along with a user profile picture.

Step.3

回到 佳速度 在自己建立的训练营页面中，点选 “管理” → “建立课程”

佳速度

训练

竞赛



Garmin Connect



首页 > 训练 > 无锡破三营



鉴定目标，6周强化，搞事情！

管理员



Rock.Zhang...

小帮手

班主任

最佳纪录排行

成员人数 1

累积总跑量

我的目前排行 --



Rock.Zhang@gar...

查看完整排行

邀请新成员

审核加入请求

编辑训练营

创建课程

创建训练计划

管理课程及训练计划

管理成员

Step.4 编辑课程基本数据

创建课程

1

编辑资讯

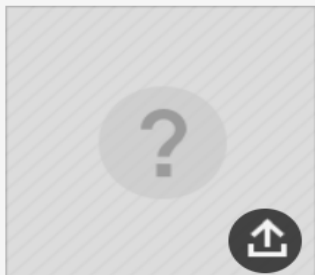
2

编辑课程表

课程名称 *

4-30个字符，包含中英文及数字。

显示图片



描述 *

260

标签 *

+ 添加标签

请至少添加一个类型标签

课堂设置

周期 每周

每天

...

周一

周二

周三

周四

周五

周六

周日

为期 周/总共28堂 课堂上限28堂

取消

下一步

Step 5. 编辑课程表

创建课程

1

编辑资讯

2

编辑课程表



导入课程大纲

周期1

-1

2018/1/22



无类别

自主训练

休息日



新增训练

0:00 - 23:45



100

写备注...

写下课程名称、主旨之类的

不采计出席

+2

2018/1/23 (二)
0:00 - 23:45

无类别

新增训练

+3

2018/1/24 (三)
0:00 - 23:45

无类别

新增训练

新增训练

Q

<input type="radio"/>	E50 6ST(20s)	2018/1/18
<input type="radio"/>	10K测试	2018/1/18
<input type="radio"/>	E20	2018/1/18
<input type="radio"/>	E120 4ST(20s)	2018/1/18
<input type="radio"/>	M30 6ST(20s)	2018/1/18
<input type="radio"/>	M30	2018/1/18
<input type="radio"/>	M70 6ST(20s)	2018/1/18
<input type="radio"/>	E120 4ST(20s)	2018/1/18
<input type="radio"/>	E120 4ST(20s)	2018/1/18

取消 确认

2

编辑课程表

导入课程大纲

新增训练

100

点击“新增训练”，即导出您在Garmin Connect上建立的所有训练课表供您选择

+2 2018/1/23 (二) 无类别
0:00 - 23:45

+3 2018/1/24 (三) 无类别
0:00 - 23:45

新增训练

+5 2018/1/26 (五) 无类别
0:00 - 23:45

新增训练

+6 2018/1/27 (六) 无类别
0:00 - 23:45

新增训练

周期2 复制前一周期训练内容

+7 2018/1/29 (一) 无类别
0:00 - 23:45

新增训练

+8 2018/1/30 (二) 无类别
0:00 - 23:45

新增训练

+9 2018/1/31 (三) 无类别
0:00 - 23:45

新增训练

+10 2018/2/1 (四) 无类别
0:00 - 23:45

新增训练

若课表与前一周期相同，即可直接点选“复制前一周期训练内容”，不须反复编辑

完成课表编辑后，课表即可发布。

若要再建立相同课表进行编辑，点选“管理” → “复制课程”

首页 > 训练 > 无锡破三营 > 减减减



减减减

2018/1/22(一) - 2018/2/17(六)

每周一、二、三、四、五、六 00:00 - 23:45

线上

有氧基础

甩掉肉肉君

加入

管理

- 邀请新成员
- 审核加入请求
- 编辑课程表
- 编辑资讯
- 导出课堂列表
- 导出学员报告
- 复制课程**
- 关闭课程

创建者



Rock.Zhang@garmin.com

小帮手

666



无锡破三营

2成员

课程大纲 课程进度：0/24堂

	日期	时间	类别	训练	
第1周					
1	2018/1/22 (一)	0:00 - 23:45	无类别	无	
2	2018/1/23 (二)	0:00 - 23:45	无类别	无	
3	2018/1/24 (三)	0:00 - 23:45	无类别	无	
4	2018/1/25 (四)	0:00 - 23:45	无类别	无	
5	2018/1/26 (五)	0:00 - 23:45	无类别	无	

复制课程后，会在所有课程列表中出现，记得点即进入编辑并发布

佳速度



我的動態

訓練

競賽

Garmin Connect



无锡破三营 >

课程

| 训练计划

所有

我加入的

我创建的

排序

最新



减减减

有氧基础

2018/1/22(一) - 2018/2/17(六)

线上

0人已加入

此课程尚未发布

删除课程

继续编辑

发布



减减减

2018/1/22(一) - 2018/2/17(六)

每周一、二、三、四、五、六 00:00 - 23:45

线上

有氧基础

甩掉肉肉君

加入

加入



创建者



Rock.Zhang@garmin.com

课程大纲 课程进度：0/24堂

日期

时间

类别

训练

第1周

*汇入课表功能说明

教练开过课程后，若想要用excel 直接编辑课表、整份汇入，可进行以下步骤

Step .1 先至开过的课程中，点选“管理”→“汇出课程表”→得到一份excel公版

佳速度

训练

竞赛



Garmin Connect



首页 > 训练 > 无锡破三营 > 减减减



减减减

2018/1/22(一) - 2018/2/17(六)

每周一、二、三、四、五、六 00:00 - 23:45

线上

有氧基础

甩掉肉肉君

加入

管理

- 邀请新成员
- 审核加入请求
- 编辑课程表
- 编辑资讯
- 导出课堂列表
- 导出学员报告
- 复制课程
- 关闭课程

创建者



Rock.Zhang@garmin.com

小帮手

666



无锡破三营

课程大纲 课程进度：0/24堂

	日期	时间	类别	训练	
第1周					
1	2018/1/22 (一)	0:00 - 23:45	无类别	无	
2	2018/1/23 (二)	0:00 - 23:45	无类别	无	
3	2018/1/24 (三)	0:00 - 23:45	无类别	无	
4	2018/1/25 (四)	0:00 - 23:45	无类别	无	
5	2018/1/26 (五)	0:00 - 23:45	无类别	无	

Step.2 按照格式进行编辑

26_1329 (1) - Excel

檔案 常用 插入 版面配置 公式 資料 校閱 檢視 告訴我您想做什麼

剪下 複製 貼上 複製格式 剪貼簿

新細明體 12 A A 自動換行 通用格式

B I U 格式 中 設定格式化的條件 格式化為表格

對齊方式 數值 一般 中等 好 壞 計算方式 連結的儲...

插入 刪除 格式 儲存格

B16 : 00:00-23:45

	A	B	C	D
1	使用说明:			
2	1. 导入功能是以此列表去覆盖目标课程所有还没开始的「未来」课堂，原本已开始/已完成的课堂不受影响			
3	2. 佳速度会于导入时检查日期&时间，同样只有「未来」课堂才会被导入目标课程			
4	3. 导入后，课堂数量上限总计仍然维持28堂课，原先已开始/已完成的课堂也包含在内；另外每次导入后，目标课程所有学员都会收到课堂异动通知			
5	4. 类别名称总长度不得超过12字元，中文字算2字元			
6	5. 为了维护权限与个人隐私，导出或者导入都只能使用自己所上传的训练；如果要使用其他教练的课程，须请该教练自行登入课堂管理页面后再另外上传			
7				
	日期 (格式: yyyy/M/d, 例: 2016/2/16)	时间 (格式: HH:mm-HH:mm, 例: 8:30-17:00)	类别 (请直接输入即可, 默认值为“无类别”)	训练名称 (此值不可修改, 请完整复制到新课堂)
9	2018/1/22	00:00-23:45		
10	2018/1/23	00:00-23:45		
11	2018/1/24	00:00-23:45		
12	2018/1/25	00:00-23:45		
13	2018/1/26	00:00-23:45		
14	2018/1/27	00:00-23:45		
15	2018/1/29	00:00-23:45		
16	2018/1/30	00:00-23:45		
17	2018/1/31	00:00-23:45		

Step.3 在编辑课程表的页面中，即可点选汇入课程大纲，上传编辑好的excel 文件，系统就会自动编好课表。须注意：时间周期是否正确

创建课程

1

编辑资讯

2

编辑课程表


导入课程大纲

周期1

-1

2018/1/22



无类别

自主训练

休息日



 新增训练

0:00 - 23:45



100

 写备注...

不采计出席

+2

2018/1/23 (二)
0:00 - 23:45


无类别

 新增训练

+3

2018/1/24 (三)
0:00 - 23:45

无类别

 新增训练

建立配速区间课表基本概念

配速区间
课表建立
流程

教练在Gamin connect
上面建立课表



教练在 佳速度 上面建
立课程



注：因为手表只能通过connect链
接同步数据，所以转化的数据最终
都需要经过它同步进手表里。



依照每
个人不
同的配
速区间
设定，
把配速
区间转
化为配
速值



通过Garmin connect 同步到
手表上

学员将转化为自己的配速值的
课程同步到garmin connect

学员通过佳速度 自行同步教练
开设的课程

教练若要建立配速区间的课表，只需要在GC上建立好心率区间课表，在编辑课程表的页面，点选“切换为配速训练”GS会自动转换成学员的配速区间。

编辑资讯

编辑课程表



导入课程大纲

周期1

-1

2018/1/22



无类别

自主训练

休息日

+

E120 4ST(20s)



0:00 - 23:45



写备注...

100

切换为配速训练

删除

不采计出席



教练上路

Website
建立竞赛

STEP.1 竞赛页面中，点选“发起竞赛”

先详读竞赛规则

...关于竞赛

我的竞赛累计

总共参赛 (场)

总点数 (点)

0

0



千里马
0点



飞毛腿
0点



热力狂
0点



探险者
0点



策略家
0点

我的竞赛

近期竞赛

竞赛历史

+ 发起竞赛

竞赛属性 不限

Step .2 编辑竞赛

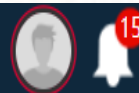
佳速度

训练

竞赛



Garmin Connect



发起竞赛

1

设定规则

2

编辑资讯

3

邀请参赛者

竞赛类型



多人赛



PK赛

多人竞赛争取点数

选择属性

你必须拥有属性点数20点以上才能发起对应属性的多人赛



千里马



飞毛腿



热力狂



探险者



策略家



教练上路
手机版
建立训练营

Step.1 进入训练页面，点选“+”发起训练营



精选训练计划

查看更多>



初级健身训练计划

共9周 / 每周3天



减脂是终身的事业

共7周 / 每周4天



破四-基

共3周 / 每周

最新课程推荐

查看更多>



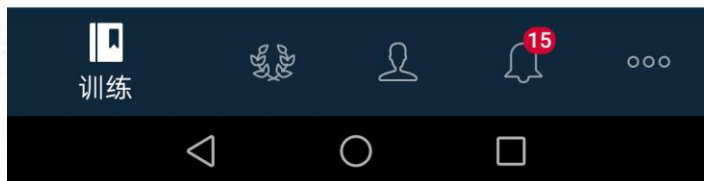
3.25马拉松PB训练营-飞跃班

2018/1/22 - 2/11



3.25马拉松PB训练营-自我

2018/1/22 - 2/11



欢迎在佳速度成立您所在当地的训练营，请填写以下申请资讯，我们将尽快通知您审核结果！
若有任何问题，请马上与我们联系：service@garmin.com.cn

训练营资讯

训练营名称*

4-30个字符，包含中英文及数字。

所在地*

线上

训练营介绍*

260

负责人资讯

您的资讯仅供联络用途，不会公开，请放心填写。



A large, circular graphic with a red-to-orange gradient, resembling a watercolor splash or a stylized sun. The text is centered within this graphic.

教练上路
手机版
发起竞赛

Step.1 进入训练页面，点选“+”发起竞赛





Any Question?