



SPORTS 

详细使用手册

如何使用 Garmin Sports ?

学员指南

Website

1. 登入设定

- 注册
- Garmin Sports 与Garmin connect 连结
- GC 心率区间设定
- GS 配速区间设定

2. 加入训练营

- 课程搜寻
- 界面介绍
- 课表上传手表
- DE-BUG 方式
- 手表 开启训练

3. 加入竞赛

- 界面介绍

APP

1. 登入设定

- 下载/注册
- Garmin Sports 与Garmin connect 连结
- 心率区间/配速区间设定

2. 加入训练营

- 课程搜寻
- 界面介绍
- 课表上传手表
- 数据怎么看?

3. 加入竞赛

- 界面介绍



学员指南
Website
登陆/注册篇

Step 1. 进入GS 首页

<https://sports.garmin.com/content/index.html>

佳速度 

登录

踏上你的

强者之路

当前进的路上有了陪伴，征途就不再孤单；
当奔跑的脚步有了方向，全世界都会为你让路！

马上加入

下载APP



Step.2 登入/注册

使用Garmin Connect 账号登入

若没有Garmin Connect账号，
请点选“建立一个”进行注册

佳速度

Garmin 帐户登录

电子邮件

密码 (已忘记?)

记住我

没有帐户? [立即创建帐户](#)

或者通过以下方式登录：

您可使用社交网络登录：

或者，您可填写以下字段：

名称*

电子邮件地址*

密码*

重新输入密码*

我已阅读并同意 [Garmin 使用条款](#)

我已年满 16 周岁

Garmin 十分重视您的隐私。您可以查看我们的[隐私政策](#)。

Step 3. 系統教你新手上路：請認真看

SPORTS 訓練營 競賽

Garmin Connect | [Profile] [Notifications]

新手上路 1 2 3

佳速度 訓練營 競賽

已加入 | 所有

- 越野跑菁英訓練營** 公開
台北
成員：167人 [加入]
- 台北路訓練營** 公開
台北
成員：50人 [已加入]
- Garmin全馬破四訓練營** 公開
台中
成員：100人 [已加入]
- 桃園慢跑跑團** 公開
桃園
成員：80人 [已加入]
- Garmin台中全馬訓練營** 公開
台中
成員：120人 [已加入]
- Garmin越野菁英跑** 公開
新竹
成員：30人 [已加入]

加入訓練營
搜尋你所在地區，加入當地訓練營。

尋找競賽

9月19日-9月25日, 2016
6 卡路里 7 海拔上升 8 活動次數
本週無任何活動
週三 週四 週五 週六 週日
9月, 2016
週三 週四 週五 週六 週日
1 2 3 4
7 8 9 10 11
14 15 16 17 18
21 22 23 24 25
26 27 28 29 30 1 2

在Garmin Sports 进行心率和配速区间设定

Step.1 点选“人头” → 设定 → 训练设定

The screenshot displays the Garmin Connect mobile application interface. At the top, there is a navigation bar with the '佳速度' logo on the left, a search icon and '我的动态' (My Activity) in the center, and 'Garmin Connect' on the right. A user profile icon in the top right corner is highlighted with a red box, and a dropdown menu is open, with the '设置' (Settings) option highlighted in red. The main content area is divided into several sections: a calendar for January 2018 with the 17th highlighted; a '最近活动' (Recent Activity) section showing a run on 1/15 with 10.10 km, 48:39 time, and 4:49 pace; a '我的训练营' (My Training Camp) section featuring the 'Garmin成都帮马拉松训练营' (Garmin Chengdu Marathon Training Camp); and a '我的训练' (My Training) section showing a '跑步训练 (2)' (Running Training (2)) session on 2018/1/10. A '休息日' (Rest Day) notification is also visible at the bottom left.

佳速度

我的动态 训练 比赛

Garmin Connect

Rock.Zhang... 等级 5

1月, 2018

1 2 3 4 5 6 7

8 9 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21

22 23 24 25 26 27 28

29 30 31 1 2 3 4

今天 打开日历

休息日

合理的休息也是训练的一部分~每多一天就离目标更进一步!

1月15日 - 1月21日, 2018

距离 时间 卡路里

周一 周二 今天 明天 周五

个人档案
日历
活动
帮助中心
系统管理
设置
退出

最近活动

1/15 周一 10.10 公里 48:39 4:49 分钟/公里

我的训练营 1 - 1 / 1

GARMIN 科学跑 成都帮 10K/21K/42K

Garmin成都帮马拉松训练营

我的训练

跑步训练 (2) 2018/1/10

Step.2 点选“训练设定”，“编辑”，即可以设定心率、配速区间

我的资料 **训练设置** 语言设置 帐号连结

训练设置

你的训练设置内容均与 Garmin Connect 同步。

 编辑 

心率区间

最大心率百分比

次/分	HRmax%	区间
99	50%	zone1
118	60%	zone2
138	70%	zone3
158	80%	zone4
177	90%	zone5
197	100%	

配速区间

分钟/公里	区间
5:31	zone1
5:00	zone2
4:40	zone3
4:16	

▲可依个人习惯/教练建议，选择不同心率设定方式 点选“选择其他训练方式”，进行不同设定

佳速度 我的動態 訓練 競賽 Garmin Connect 2

我的资料 训练设置 语言设置 帐号连结

训练设置

你的训练设置内容均与 Garmin Connect 同步。

取消 保存 同步至装备

心率区间 ?

最大心率百分比 [选择其他训练方式](#)

次/分	Hr max%	区间
99	50 %	
118	60 %	
138	70 %	
158	80 %	
177	90 %	
197	100 %	

选择训练方式

储备心率百分比 **佳速度建议**

如果有静止心率和最大心率的数值，就能计算出储备心率 (最大心率 - 静止心率 = 储备心率)。随着您的体能进步，静止心率通常会变低，而使储备心率变高并得出不同的训练区间。

最大心率百分比

使用最大心率来判定训练区间是最为人熟知也最常见的方式，此方式不考虑静止心率和健身等级。

乳酸阈值心率百分比

乳酸阈值是指身体乳酸累积速度超过代谢速度的临界点，此方式使用乳酸阈值当下的心率来计算训练区间。

取消 确认

配速区间 ?

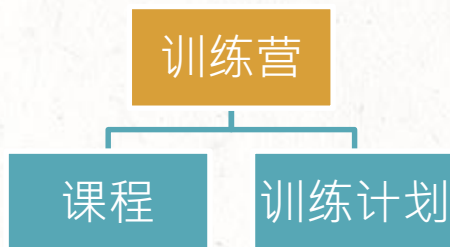


学员指南

Website

加入训练营/ 课程/训练计划

核心概念



训练营

- 教练针对不同目标开训练营，用户选择喜爱、适合的训练营加入，能够在线和其他学员一同训练、互相激励、交流。学员可于训练营页面留言，进行课程讨论
- **公开**：所有用户皆可搜寻到
- **私人**：只有拥有连结或是被邀请才能加入
- 训练营内分以下两种训练方式：

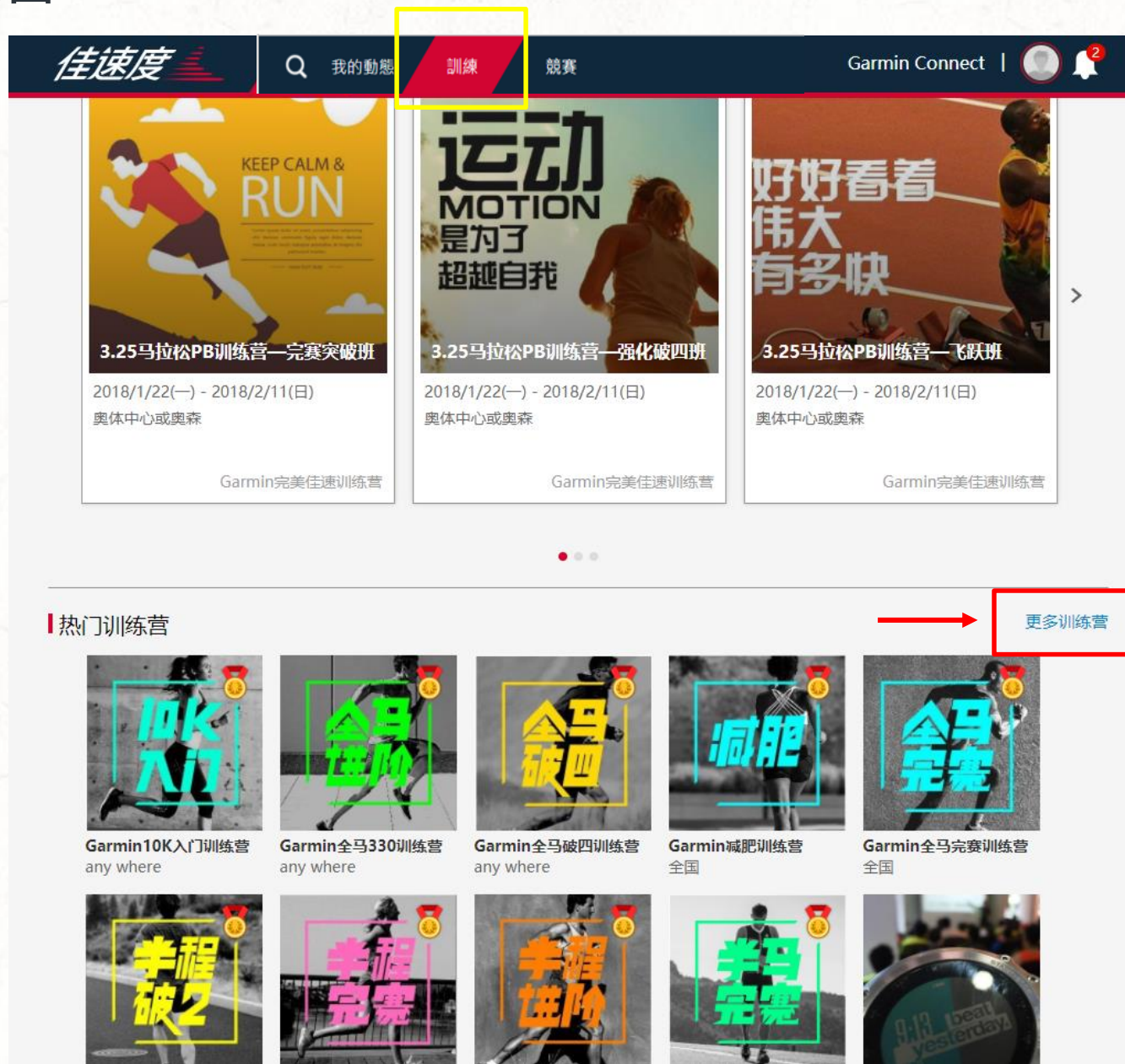
	课程	训练计划
基本介绍	通常教练会依周期性开立不同课程，基础期、进展期...因此都有时效性，一旦错过时间就无法加入课程。	为了让新加入的成员能够跟上训练、或是自主训练，训练计划没有时效性，学员可以随时下载课表进行训练。
时效性	Yes. 课程一过训练时间，便无法下载训练。 例如：基础周训练时间：11/1~11/14 11/15 就无法进行基础周课表训练	No. 使用者可以随时下载训练计划进行训练
教练评论	Yes. 教练可以对所有学员进行活动完成的评论	No.
公开 / 私人设定	Yes.可以个别设定	Yes.可以个别设定

Step.1 加入训练营

训练营选择

在主画面点选左上方的「训练」，可以发现各式各样的训练营/课程/训练计划在招募中，训练营有个奖牌图示的代表这是官方认证的训练营。

点选“更多训练营”查看更多



点击“更多训练营”查看更多，进入以下页面。

公开的训练营，所有人都可以“加入”。非公开的训练营则需要该训练营的教练审核才能“申请参加”。

佳速度 | 我的动态 | 训练 | 竞赛 | Garmin Connect | 3

训练营名称	地点	人数	加入按钮
泰州CMC路跑俱乐部	江苏/泰州	152人	加入
泰州铁三训练营-跑步	江苏/泰州/海陵	148人	加入
Yue跑团·苏州马拉松训练营	江苏/苏州	139人	加入
厦门铁三训练营	线上	118人	加入
长春时创铁三俱乐部	长春	117人	加入
重庆023RunClub	重庆	115人	申请参加
思源客	陕西/西安	107人	申请参加
一鹭狂奔	福建/厦门/思明	106人	加入
跑向巅峰特训营	北京	105人	申请参加

首页 > 训练 > 奥森Garmin全马训练营



“北马破4训练营”的外挂营，需620/630/飞3等表，225、235支持的不是很好。
完全copy徐国峰老师的课程。

设计原则

更多

所有课程 **110** >

训练计划 **31** >

管理员



课程

训练计划

讨论区

课程



加入训练营后，可以看到他的信息页，多少人参加、管理员是谁、课程简介、课程、训练计划等。

点选“管理员”，可以看见管理员信息。

点选“讨论区”可以和大家一起靠北课表或是提出问题，会有人协助解决哟！

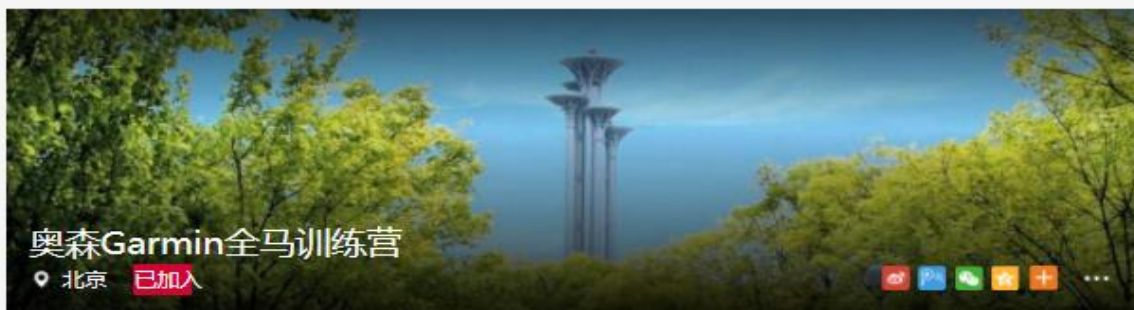
最佳纪录排行

成员人数 1944

累积总跑量

242,425 公里

1		nanjing1997	5,202
2		wuzhouhong	3,523
3		416-王皎	3,056



“北马破4训练营”的外挂营，需620/630/飞3等表，225、235支持的不是很好。
完全copy徐国峰老师的课程。 [...更多 >](#)

我加入的课程 **1/110** >我加入的的训练计划 **1/31** >

管理员



416-王皎

班主任



113-周珂



134- >

最佳纪录排行

成员人数 1945

累积总跑量

242,467 公里

我的目前排行 --

--

- | | | | |
|---|--|-------------|-------|
| 1 | | nanjing1997 | 5,202 |
| 2 | | wuzhouhong | 3,523 |
| 3 | | 416-王皎 | 3,056 |

[查看完整排行](#)

课程

| 训练计划

| 讨论区

课程

已加入
19人已加入
20180325锡马基础补(破4)

2018/1/15(一) - 2018/2/11(日)
地球上以破4为目标的同学

10人已加入
20180325锡马进展期(破4)

2018/1/15(一) - 2018/2/11(日)
地球上以破4为目标的同学

44人已加入
20180325锡马进展期(QS)

2018/1/15(一) - 2018/2/11(日)
以330以内为目标的QS同学

[查看所有历史课程](#)

怎么加入课程？

Step.1 点选适合你的课程



首页 > 训练 > 奥森Garmin全马训练营 > 20180325锡马基础补(破4)



20180325锡马基础补(破4)

📅 2018/1/15(一) - 2018/2/11(日)

🕒 每天 00:00 - 23:45

📍 地球上以破4为目标的同学

2018锡马 2018 WJ

>>>基础课没好好练的同学选此课程代替进展期课程。

【课程分类】

分基础班(以破4为目标)、禽兽班(以破330为目标)

...更多 ▾

加入

创建者



416-王皎



奥森Garmin全马训练营
1945成员

学员

18人已加入 >



课程大纲

课程进度：4/28堂

	日期	时间	类别	训练	
第1周					
1	2018/1/15 (一)	0:00 - 23:45	休息日	无	
2	2018/1/16 (二)	0:00 - 23:45	M+ST	M50 4ST(20s)	
3	2018/1/17 (三)	0:00 - 23:45	肌力1 2	无	
4	2018/1/18 (四)	0:00 - 23:45	E+ST	E60 4ST(20S)	
5	2018/1/19 (五)	0:00 - 23:45	肌力三	无	
6	2018/1/20 (六)	0:00 - 23:45	E/I/E	I 800x6	
7	2018/1/21 (日)	0:00 - 23:45	E+ST	E110 4ST(20s)	
第2周					
8	2018/1/22 (一)	0:00 - 23:45	休息日	无	
9	2018/1/23 (二)	0:00 - 23:45	E+ST	E110 4ST(20s)	

1. 进入课程页面可以看见所有训练课表，按右上方的「+加入」

首页 > 训练 > 奥森Garmin全马训练营 > 20180325锡马基础补(破4)



20180325锡马基础补(破4)

📅 2018/1/15(-) - 2018/2/11(日)

🕒 每天 00:00 - 23:45

📍 地球上以破4为目标的同学

2018锡马 2018 WJ

>>> 基础课没好好练的同学选此课程代替进展期课程。

【课程分类】

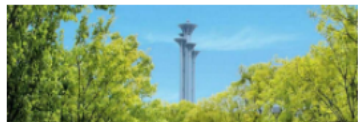
分基础班 (以破4为目标)、禽兽班 (以破330为目标)

加入

创建者



416-王皎



奥森Garmin全马训练营
1945成员

学员

18人已加入>



课程大纲 课程进度: 4/28堂

	日期	时间	类别	训练
第1周				
1	2018/1/15 (-)	0:00 - 23:45	休息日	无
2	2018/1/16 (二)	0:00 - 23:45	M+ST	M50 4ST(20s)
3	2018/1/17 (三)	0:00 - 23:45	肌力 2	无
4	2018/1/18 (四)	0:00 - 23:45	E+ST	E60 4ST(20s)
5	2018/1/19 (五)	0:00 - 23:45	肌力三	无
6	2018/1/20 (六)	0:00 - 23:45	E/I/E	无
7	2018/1/21 (日)	0:00 - 23:45	E+ST	无
第2周				
8	2018/1/22 (-)	0:00 - 23:45	休息日	无
9	2018/1/23 (二)	0:00 - 23:45	E+ST	无

看不懂课表写什么，
可以点击该堂课，窗口
就会跳出并告诉你
这个课表要怎么跑。

E60 4ST(20S)

第4堂 E+ST 2018/1/18 00:00-23:45

阶段1 **跑步** 1小时
目标: 心率区间 1

阶段2-9 重复 4 次

跑步 20秒
目标: 步频210至250步/分

恢复 2分钟
目标: 步频180至200步/分

取消 发送至装备



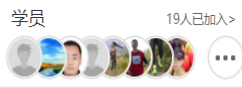
20180325锡马基础补(破4) 已加入

📅 2018/1/15(一) - 2018/2/11(日)
 ⌚ 每天 00:00 - 23:45
 📍 地球上以破4为目标的同学

2018锡马 2018 WJ

>>> 基础课没好好练的同学选此课程代替进展期课程。
 【课程分类】
 分基础班 (以破4为目标)、禽兽班 (以破330为目标) ...更多

创建者



课程大纲 课程进度: 4/28堂

日期	时间	类别	训练
第1周			
1	2018/1/15 (一) 0:00 - 23:45	休息日	无
2	2018/1/16 (二) 0:00 - 23:45	M+ST	M50 4ST(20s)
3	2018/1/17 (三) 0:00 - 23:45	肌力1 2	无
4	2018/1/18 (四) 0:00 - 23:45	E+ST	E60 4ST(20s)
5	2018/1/19 (五) 0:00 - 23:45	肌力三	无
6	2018/1/20 (六) 0:00 - 23:45	E//E	I 800x6
7	2018/1/21 (日) 0:00 - 23:45	E+ST	E110 4ST(20s)
第2周			
8	2018/1/22 (一) 0:00 - 23:45	休息日	无
9	2018/1/23 (二) 0:00 - 23:45	E+ST	E110 4ST(20s)

点选已结束的课程，会跳出所有学员的达标率、排名和跑步数据！

佳速度 训练 竞赛 搜索 Garmin Connect

首页 > 训练营 > 奥森Garmin全马训练营 > 20180325锡马基础补(破4) > M+ST - 第2堂

第2堂 M+ST 2018/1/16 00:00 - 23:45

课堂内容

训练: M50 4ST(20s)

成绩最好

叶建明
等级 19

进步最大

不是你?
快加紧训练

	总时间	距离 (公里)	平均配速 (分钟/公里)	平均心率 (次/分)	平均步频 (步/分)	达成率
叶建明	59:20	11.26	5:16	145	187	95.4%
赤月	1:24:43	15.53	5:27	164	175	77.1%
Sling	1:01:22	8.68	7:04	148	175	68.1%
yuzeli	59:39	10.12	5:54	152	172	62.9%
张琦玮	40:50	6.41	6:22	162	181	33.9%

首页 > 训练营 > 奥森Garmin全马训练营 > 20180325锡马基础补(破4) > M+ST - 第2堂

< 第2堂 M+ST 2018/1/16 00:00 - 23:45 >

课堂内容

训练: M50 4ST(20s)

成绩最好



叶建明
等级 19

进步最大



不是你?
快加紧训练

點選任一学员，
即可检视他本次课程训练状况总览

	总时间	距离 (公里)	平均配速 (分钟/公里)	平均心率 (次/分)	平均步频 (步/分)	达成率 ▼ >
叶建明	59:20	11.26	5:16	145	187	95.4%
赤月	1:24:43	15.53	5:27	164	175	77.7%
SJing	1:01:22	8.68	7:04	148	175	68.2%
yuzeli	59:39	10.12	5:54	152	172	62.2%
张琦玮	40:50	6.41	6:22	162	181	33.3%





20180325锡马基础补(破4) 已加入

📅 2018/1/15(一) - 2018/2/11(日)

🕒 每天 00:00 - 23:45

📍 地球上以破4为目标的同学

2018锡马 2018 WJ

>>> 基础课没好好练的同学选此课程代替进展期课程。

【课程分类】

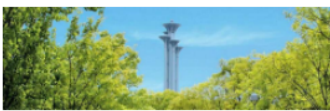
分基础班(以破4为目标)、禽兽班(以破330为目标)

...更多

创建者



416-王皎



奥森Garmin全马训练营
1945成员

学员

19人已加入>



课程大纲 课程进度: 4/28堂

日期	时间	类别	训练
第1周			
1	2018/1/15 (一) 0:00 - 23:45	休息日	无
2	2018/1/16 (二) 0:00 - 23:45	M+ST	M50 4ST(20s)
3	2018/1/17 (三) 0:00 - 23:45	肌力1 2	无
4	2018/1/18 (四) 0:00 - 23:45	E+ST	E60 4ST(20S)
5	2018/1/19 (五) 0:00 - 23:45	肌力三	无
6	2018/1/20 (六) 0:00 - 23:45	E/I/E	I 800x6
7	2018/1/21 (日) 0:00 - 23:45	E+ST	E110 4ST(20s)
第2周			
8	2018/1/22 (一) 0:00 - 23:45	休息日	无
9	2018/1/23 (二) 0:00 - 23:45	E+ST	E110 4ST(20s)



2.画面右上方的「上下箭头」点击后可以一次下载所有课表到手表上



1. 选择装置
2. 同步装置和Garmin connect, 利用Garmin express 或直接使用Garmin Connect app 同步装置
让训练课表传送至手表

同步后，手表如何开启训练呢？



训练选项



训练行事历



在训练过程中只要超出所设定的范围，如E区间跑却跑到了M区间，手表就会以声响来提醒你哟！
当你跑完的时候，将过程中的跑步数据同步传送到Garmin Connect，Garmin Sports就会自动提取当中的数据，呈现相关数据和达标率。



找到当天要进行的课表，开始训练！

第1堂 休息日 2018/1/15 00:00 - 23:45

课堂内容

训练: 无

成绩最好

圆钢
等级 20

进步最大

不是你?
快加紧训练

	总时间	距离 (公里)	平均配速 (分钟/公里)	平均心率 (次/分)	平均步频 (步/分)	达成率 ▼ >
圆钢	1:44:42	16.61	6:18	150	182	--
tiger-yd	1:37:30	15.36	6:21	151	188	--
张琦玮	1:09:20	10.57	6:33	160	171	--
ting	33:47	5.01	6:45	--	188	--
410888	1:41:34	12.25	8:18	134	112	--

课表执行结果查看

当天的课表跑完，所有的人数据上传后，点击该堂课，可以看到所有人的课表完成率，点击**自己或别人的名字**，还可以看到更详细的个人页数据。这个功能可以让教练随时监督学员的课表达标率，并提供建议，帮助学员进步。



怎么加入训练计划？

选择任何一个训练计划，点选“开始训练”

The screenshot shows the Garmin website interface for a training plan. The main header includes the '佳速度' logo, navigation tabs for '训练' (Training) and '竞赛' (Competition), and a search icon. The user is logged in as 'Garmin Connect'. The breadcrumb trail is: 首页 > 训练 > Garmin成都帮马拉松训练营 > 全马破四轻松课表(1).

The main content area features a large banner for the '全马破四轻松课表(1)' training plan. It includes a calendar icon indicating '每天训练 共28天' (Daily training, total 28 days), a '破四' (Break 4) badge, and a '全马' (Full Marathon) badge. The description states: '此课表请重复三次，也就是12周。本课表可帮助全马想跑进400的经验跑者。课表太轻松了，没有间歇跑？！是的，你没有看错，就是这么轻松。月跑量不高，强度也不高，就是能进400，这就是有系统的科学训练！注意：请勿超速，请勿超里程！拉伸：<http://pan.baidu.com/s/1tJGkcOU>肌力训练：<http://pan.baidu.com/s/1tJGkcOU>'. A prominent red button labeled '开始训练' (Start Training) is highlighted with a red box.

Below the banner, there is a '最佳纪录' (Best Record) section showing 15 people have completed the training. The top three records are:

Rank	Avatar	Name	Completion Rate
1		大爷袁	9.8%
2		jason zhang	8.7%
3		在路上	3.6%

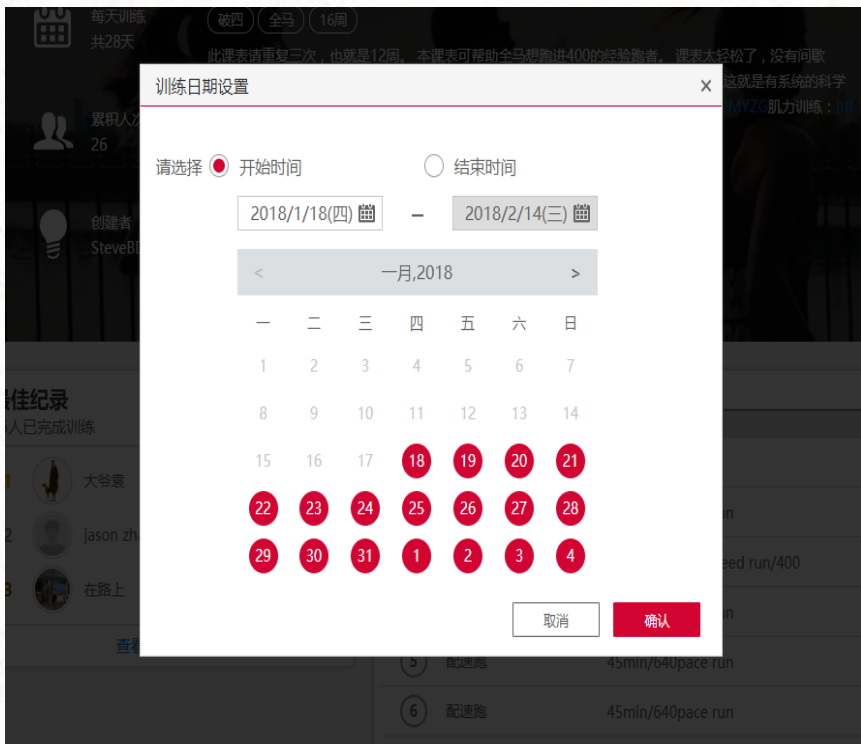
A link '查看完整排行' (View full ranking) is provided below the list.

To the right of the 'Best Record' section is a '训练' (Training) schedule table:

类别	训练
第1周	
① 休息日	无
② 配速跑	45min/640pace run
③ 10K变速跑	10KM Variable speed run/400
④ 配速跑	45min/640pace run
⑤ 配速跑	45min/640pace run
⑥ 配速跑	45min/640pace run
⑦ 16k变速跑	16KM Variable speed run/400
第2周	

On the left side of the page, there is a sidebar with a '训练计划' (Training Plan) section. It lists several training plans, including '全马破四轻松课表(1)' (highlighted with a red box and an arrow pointing to the main content) and '21KM 配速攻略大解密' (highlighted with a red box).

接着选择想要训练的开始时间



接下来和课程一样步骤，进行下载课表、同步Garmin Connect 和手表，即可开始训练!

佳速度 训练 竞赛 Garmin Connect

每天训练 共28天

破四 全马 16周

此课表请重复三次，也就是12周。本课表可帮助全马想跑进400的经验跑者。课表太轻松了，没有间歇跑？！是的，你没有看错，就是这么轻松。月跑量不高，强度也不高，就是能进400，这就是有系统的科学训练！注意：请勿超速，请勿超时，请勿超里程！拉伸：<http://pan.baidu.com/s/1bjMVZ6> 肌力训练：<http://pan.baidu.com/s/1jIGKcQU>

累积人次 27

完成0/28天

创建者 SteveBD8ADT

0%

达成率报告

0% 总达成率

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

最佳纪录

15人已完成训练 总达成率

1	大谷袁	9.8%
2	jason zhang	8.7%
3	在路上	3.6%

[查看完整排行](#)

类别	训练
第1周	
1 2018/1/18(四)	休息日 无
2 2018/1/19(五)	配速跑 45min/640pace run
3 2018/1/20(六)	10K变速跑 10KM Variable speed run/400
4 2018/1/21(日)	配速跑 45min/640pace run
5 2018/1/22(一)	配速跑 45min/640pace run
6 2018/1/23(二)	配速跑 45min/640pace run
7 2018/1/24(三)	16k变速跑 16KM Variable speed run/400

A large, circular graphic with a red-to-orange gradient, resembling a watercolor splash or a stylized sun, centered on the page. It has a soft, feathered edge and a slightly textured appearance.

学员上路

疑难排除

手表一直没有显示课表?

手表一直没有显示课表？请分段检视问题



1.

在GS 下载课表后，请至GC 的行事历检查是否课表上传成功，若没有，请检查是否您的GS/GC 服务器不同。(Global 服务器/ 中国服务器)

2.

若GC 的行事历的课表上传成功，接着检查手机蓝牙联机是否有问题

3.

點選GC 的行事历左上角箭头，利用Garmin Express上传行事历至装置

今天 < > 一月 2018

周 月 年

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
31	1	2	3	4	5	6	将训练发送至设备 发布日历 连接到 Office 365 帐户 0:06:12 卡路里: 25 卡路里
7	8	9 * 腰腹肌强度练习	10	11	12	13	距离: 5.07 公里 时间: 0:56:01 卡路里: 356 卡路里
14	15	16	17	18 * E60 4ST(20S)	19	20 * I 800x6	距离: 16.76 公里 时间: 1:23:27 卡路里: 967 卡路里
21 * E110 4ST(20s)	22	23 * E110 4ST(20s)	24 * M60 5ST(20s)	25	26 * E70 5ST(20s)	27 * I 800x7	距离: 0.00 公里 时间:

A large, circular graphic with a watercolor-like texture, transitioning from a deep red in the center to a lighter pink and then to a pale orange at the edges. It is centered on a light gray, textured background.

学员上路

Website

加入竞赛

Step.1 加入竞赛

进入竞赛页面，选择想参加的竞赛

佳速度

训练

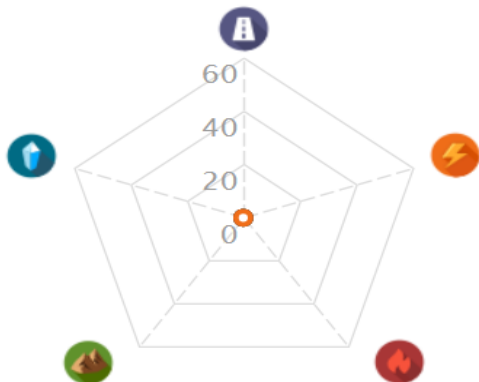
竞赛



Garmin Connect



Rock.Zha...
等级 6



我的竞赛累计

[...关于竞赛](#)

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

时间

热门度

竞赛属性

不限



热力狂
渣馬香港LSD

2017/10/23 - 2018/1/21

多人赛

目前赛况

参赛者 709 位 总卡路里消耗 10837784

第1名 石山灰 卡路里 81795

参赛



千里马
备战2018重庆马

目前赛况


参赛者 663 位 总距离 62964.1 公里

第1名 雒永刚 距离 565.37

看清楚竞赛规则，点击参赛即可参加、并查看对手动态

佳速度 训练 **竞赛** Q Garmin Connect 9

首页 > 近期竞赛 > 备战2018重庆马












参赛

千里马
多人赛
备战2018重庆马
2017/12/25 07:30 - 2018/3/25 14:30

竞赛规则：在竞赛时间内累积最长距离
限制条件：步频范围 60 ~ 300步/分
特别奖：在竞赛时间内累积最大海拔上升

奖项 ?



 千里马 398点	 千里马 331点	 千里马 283点	特别奖  探险者 135点
--------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------

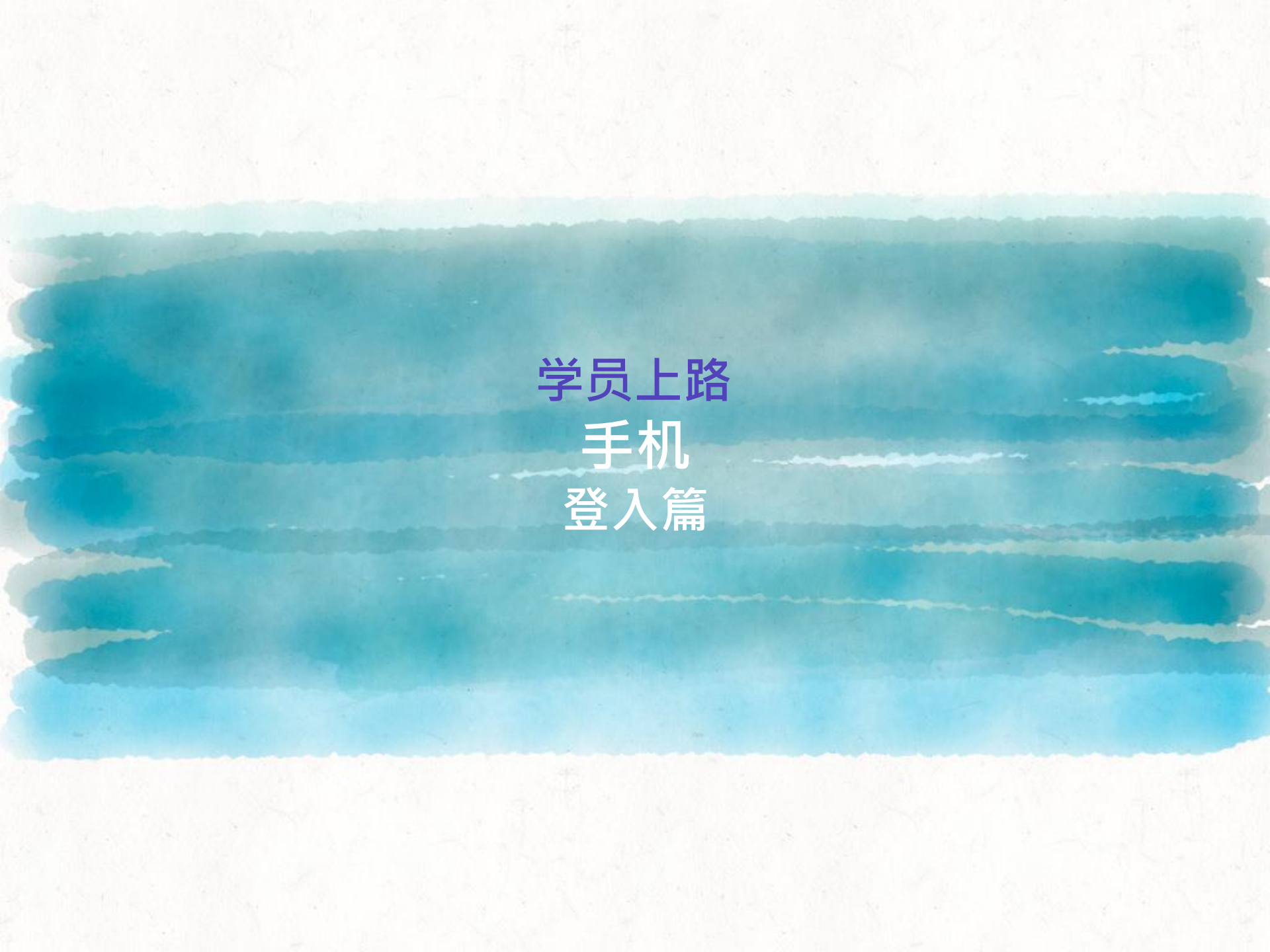
分享到:     

目前赛况

参赛者 **663**位 总距离 **62964.1** 公里

主奖项 特别奖

名次	参赛者	海拔上升 (米)	距离 (公里)
1	 雒永刚	655	565.37
2	 个人的想	17122	457.22



学员上路
手机
登入篇

Step.1 先下载Garmin Connect Mobile与Garmin Sports

中国移动 中国联通 蓝牙 26% 4G 72% 下午4:32

应用详情



Garmin Connect ³⁺

136 万次安装

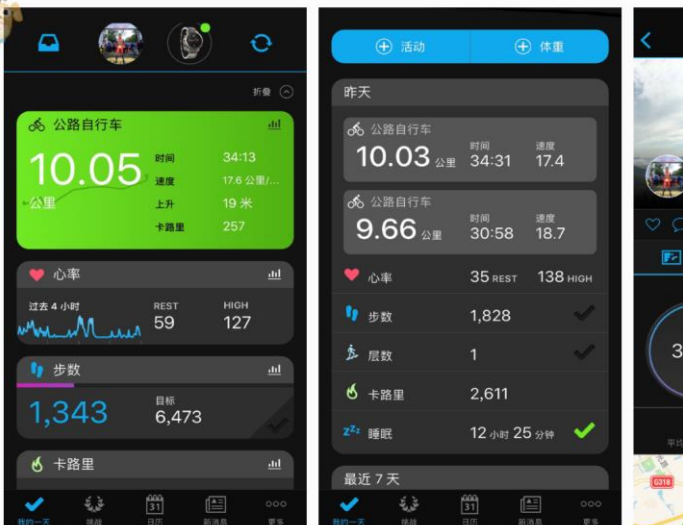


官方 无广告 无病毒 人工复检 绿色应用

介绍

评论 461

推荐



资费 免费
大小 74.9 MB
版本 4.1.11

举报



打开



评论

中国移动 中国联通 蓝牙 26% 4G 72% 下午4:32

应用详情



佳速度

7 万次安装



无广告 无病毒 人工复检 绿色应用

介绍

评论 9

推荐



资费 免费
大小 52.9 MB
版本 2.0.7

举报



打开



评论

A large, textured red circle with a watercolor-like gradient, centered on the page. The text is overlaid on this circle.

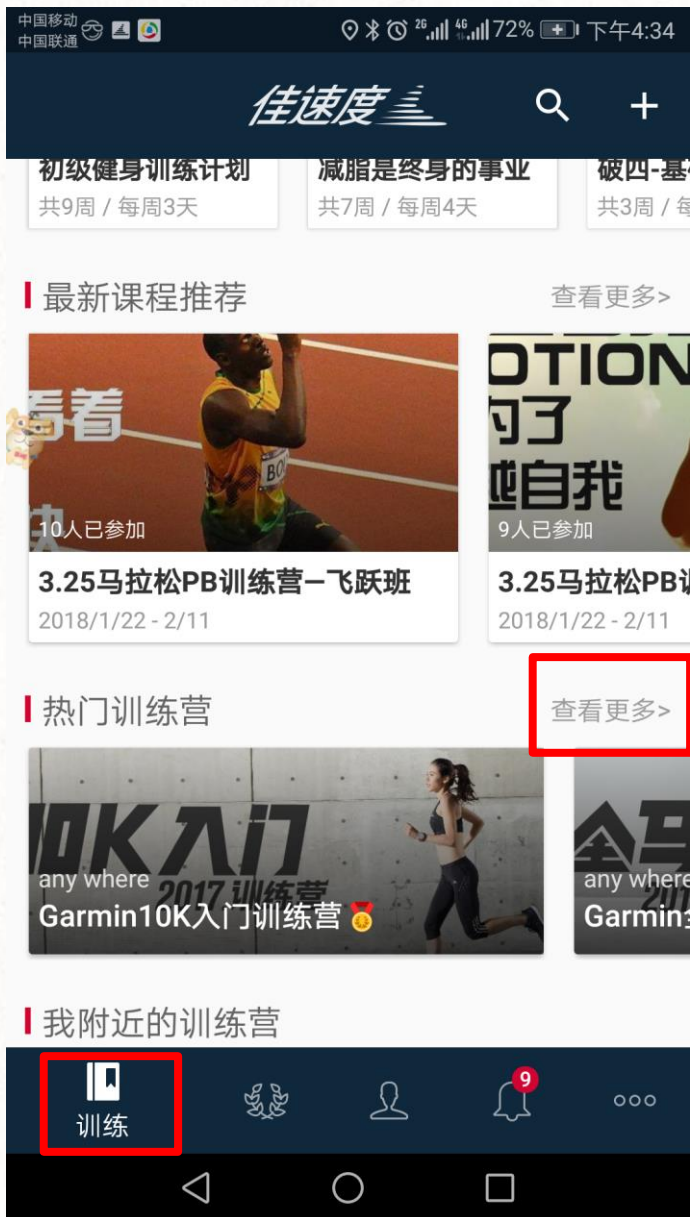
学员上路

手机版

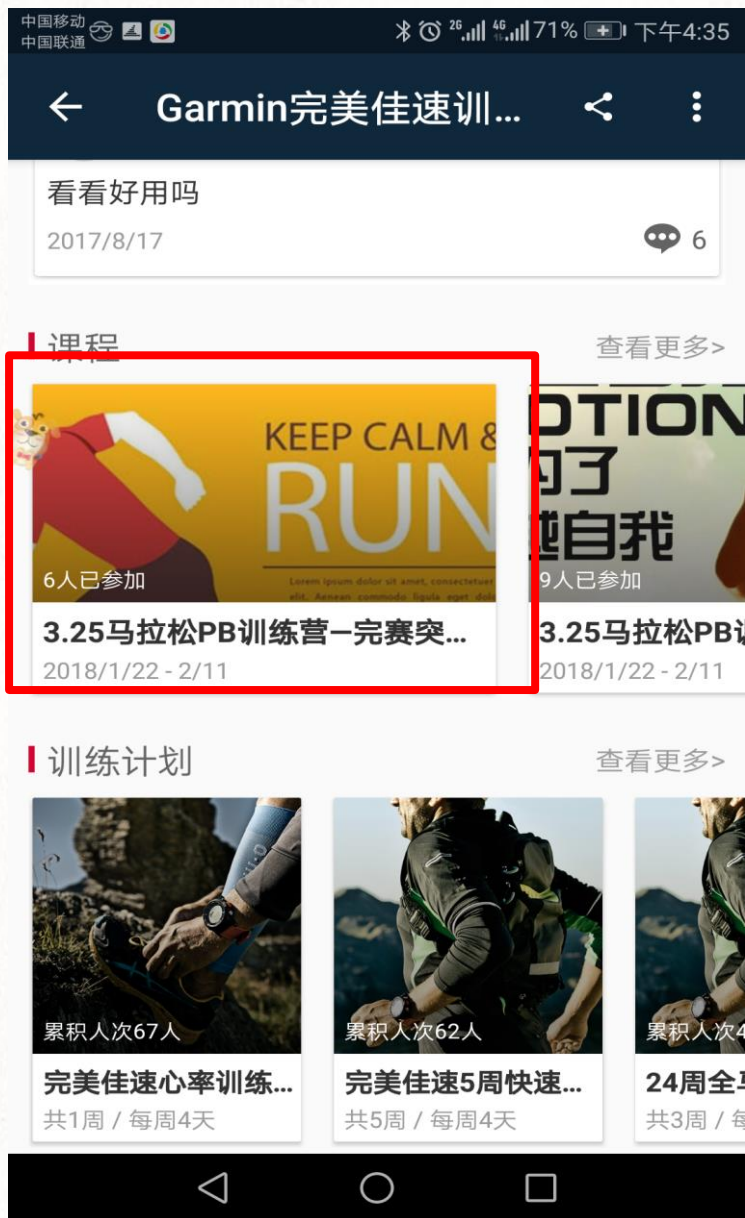
加入训练营/ 课程/训练计划

點選“训练”查看训练营

公开的训练营，所有人都可以“加入”。非公开的训练营则需要该训练营的教练审核才能“申请参加”。



1. 选择适合自己、想加入的课程



2. 进入课程页面可以看见所有训练课表，按右上的「+加入」



← 3.25马拉松PB训练营—完赛突...

课程大纲 课程进度: 0/21 堂

第1周

1/22
周一

0:00 - 23:45 / 第1堂 **即将开始**

休息日 **不采计出席**

无训练

1/23
周二

0:00 - 23:45 / 第2堂 **未开始**

E心率跑+ST

E45min 4ST

1/24
周三

0:00 - 23:45 / 第3堂 **未开始**

肌力训练 **不采计出席**

无训练

1/25
周四

0:00 - 23:45 / 第4堂 **未开始**

E心率跑+ST

E60min 4ST

1/26

0:00 - 23:45 / 第5堂 **未开始**

看不懂课表写什么，
可以点击该堂课，窗
口就会跳出并告诉你
这个课表要怎么跑。

中国移动
中国联通

E45min 4ST RUN

阶段1

- 跑步** 45分钟
- 目标: 心率区间 1

阶段2-9

- 重复** 4次
- 跑步** 15秒
- 目标: 步频210至250步/分
- 恢复** 1分钟
- 目标: 步频180至250步/分

发送到装备

课程大纲 查看完整大纲>



0:00 - 23:45 / 第2堂 已结束

M+ST

M50 4ST(20s)



0:00 - 23:45 / 第3堂 已结束

肌力1 2 不采计出席

无训练



0:00 - 23:45 / 第4堂 进行中

E+ST

E60 4ST(20S) ↗ ↘



0:00 - 23:45 / 第5堂 未开始

肌力三 不采计出席

无训练



0:00 - 23:45 / 第6堂 未开始

E/I/E

I 800x6 ↗ ↘

点选已结束的课程，会跳出所有学员的达标率、排名和跑步数据！

第3堂 肌力1 2

2018/1/17 0:00-23:45(已结束)

训练：无训练

不采计出席



成绩最好



圆钢
20等级

进步最大



无成员
--等级

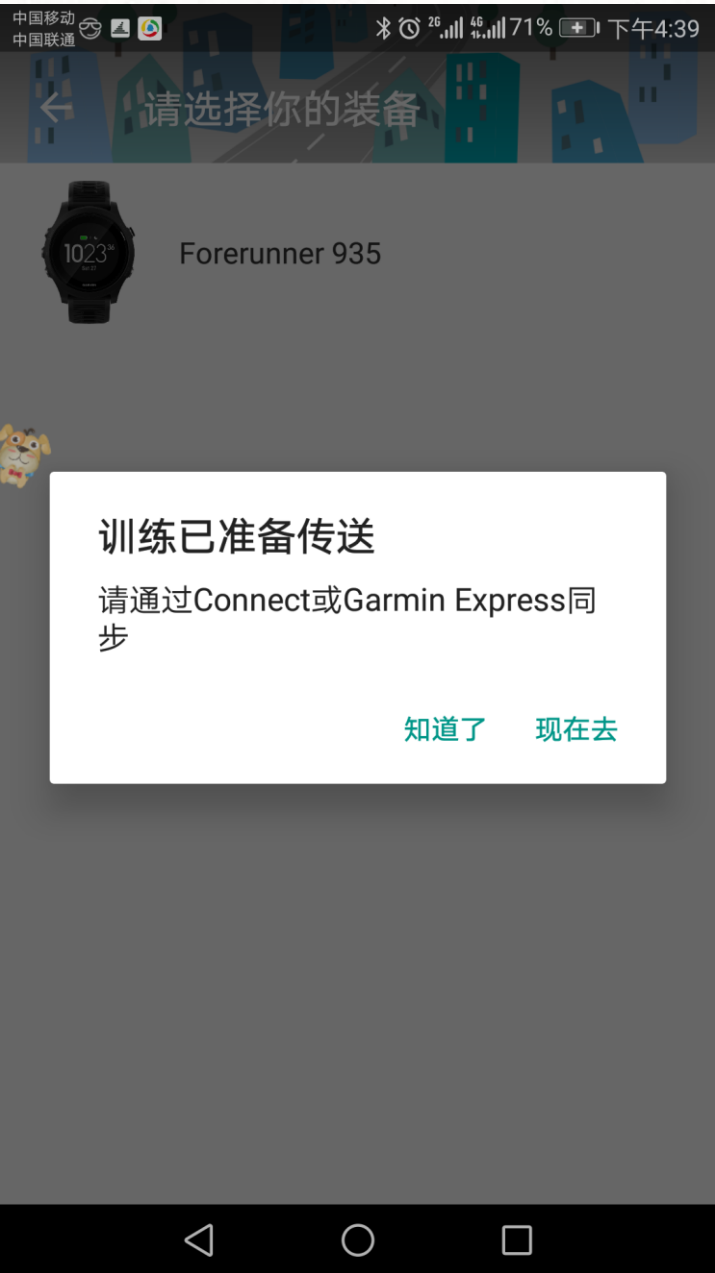
成员	总时间	距离 (公里)	平均配速 (分钟/公里)
Rock.Zhang@gar... --	--	--	--
410888	1:33:55	14.09	6'40"
tiger-yd	1:59:06	20.01	5'57"
圆钢	2:15:15	24.01	5'38"

Step.2 下载课表至GS



选择课表，「上下箭头」点击后可以下载单次课表到手表上

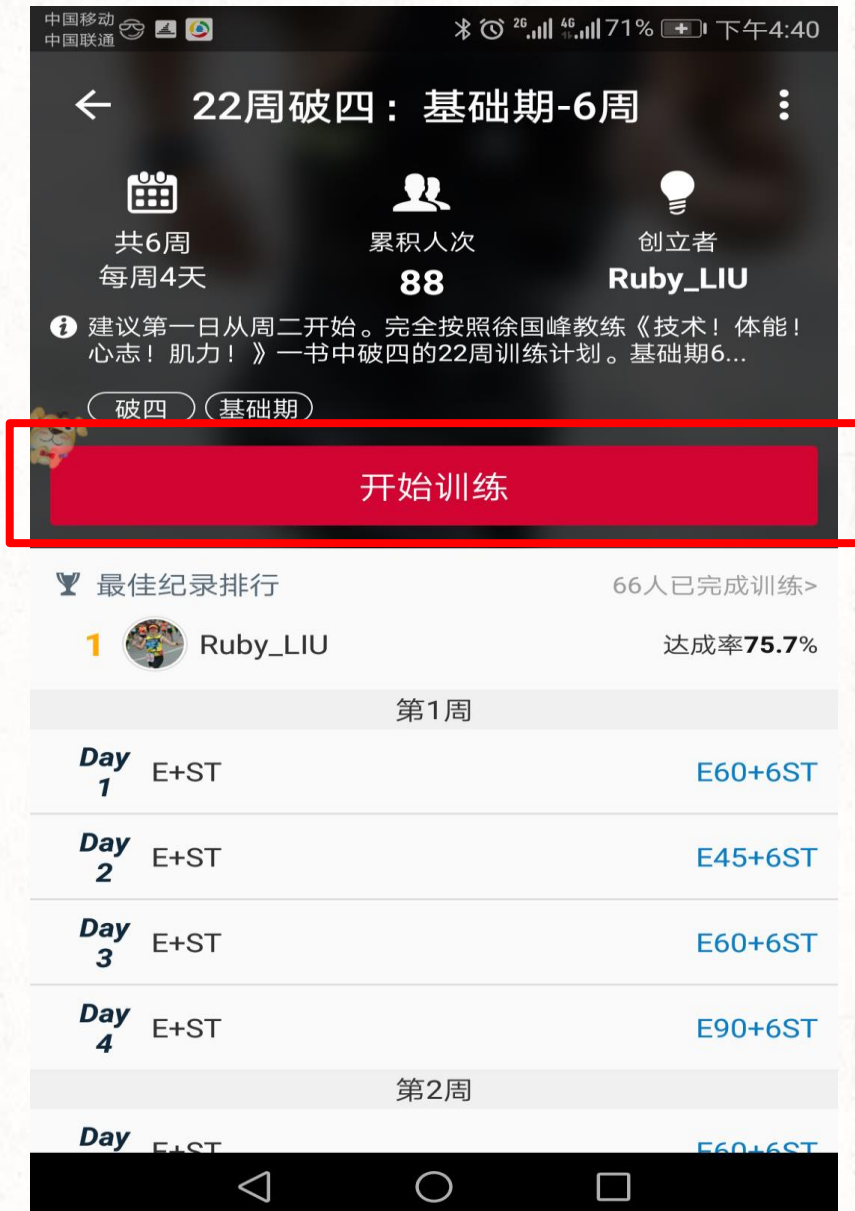
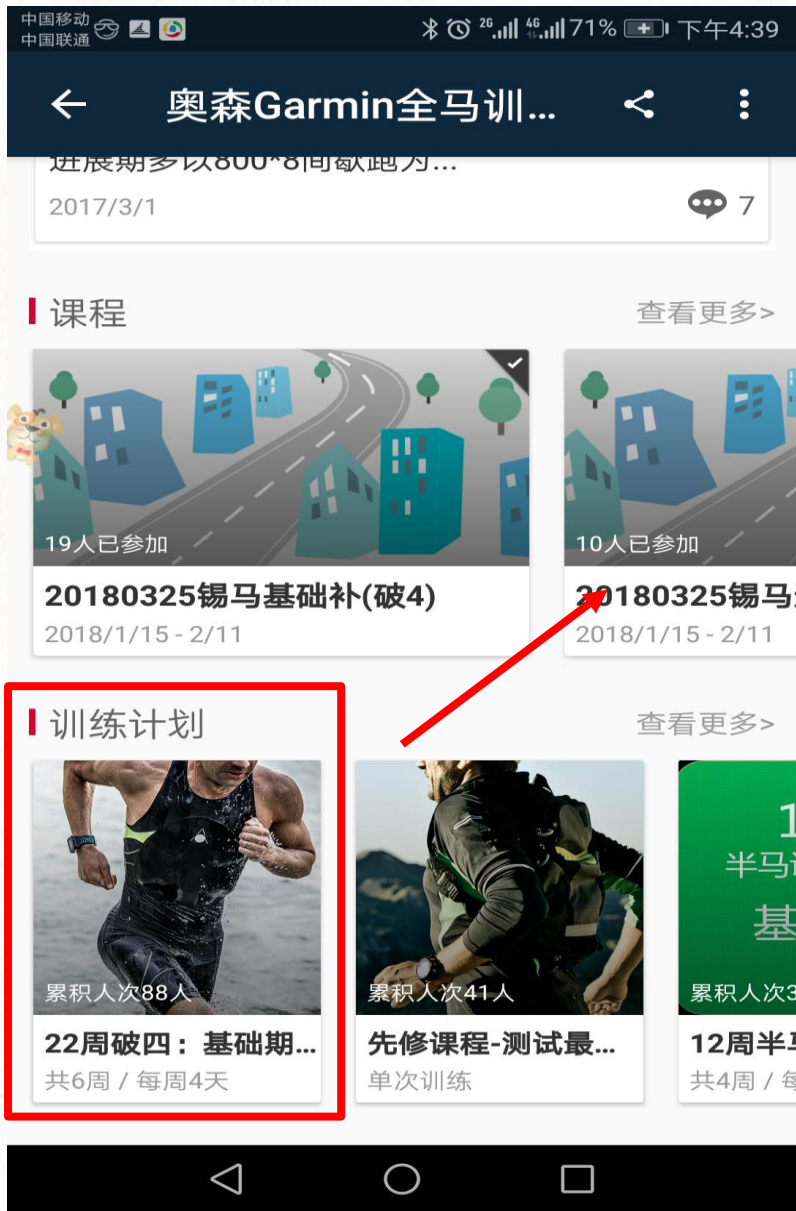




下载课表并确认上传至Garmin connect 后，同步手机即完成!

怎么加入训练计划？

Step.1 选择任何一个训练计划，点选“开始训练”



Step.2 设定开始日期

中国移动 中国联通 下午4:40 70%

×

设定日期

请选择开始或结束日期来制定训练计划

开始日期
2018/1/18(周四)

结束日期
--

下一步

中国移动 中国联通 下午4:40 70%

← 预览训练计划

22周破四：基础期-6周

2018 2018

1/18(周四) — 2/27(周二)

训练天数：**24**天

2018年1月

一	二	三	四	五	六	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2018年2月

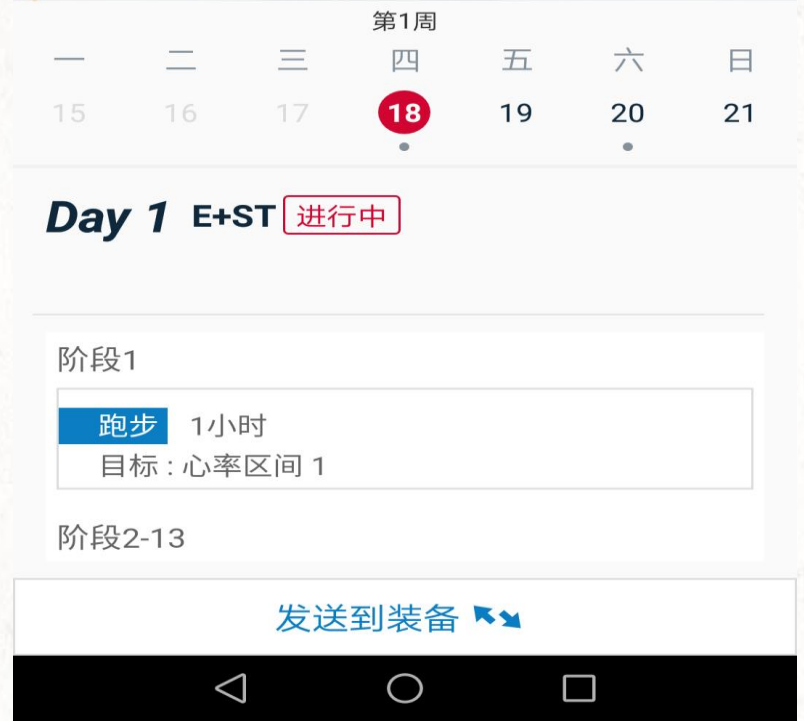
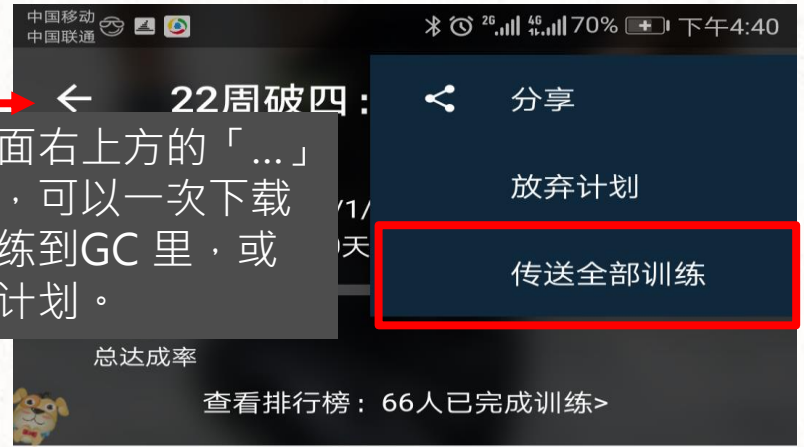
一	二	三	四	五	六	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18

完成

Step .3 传送讯连计划到GC，并与手机同步



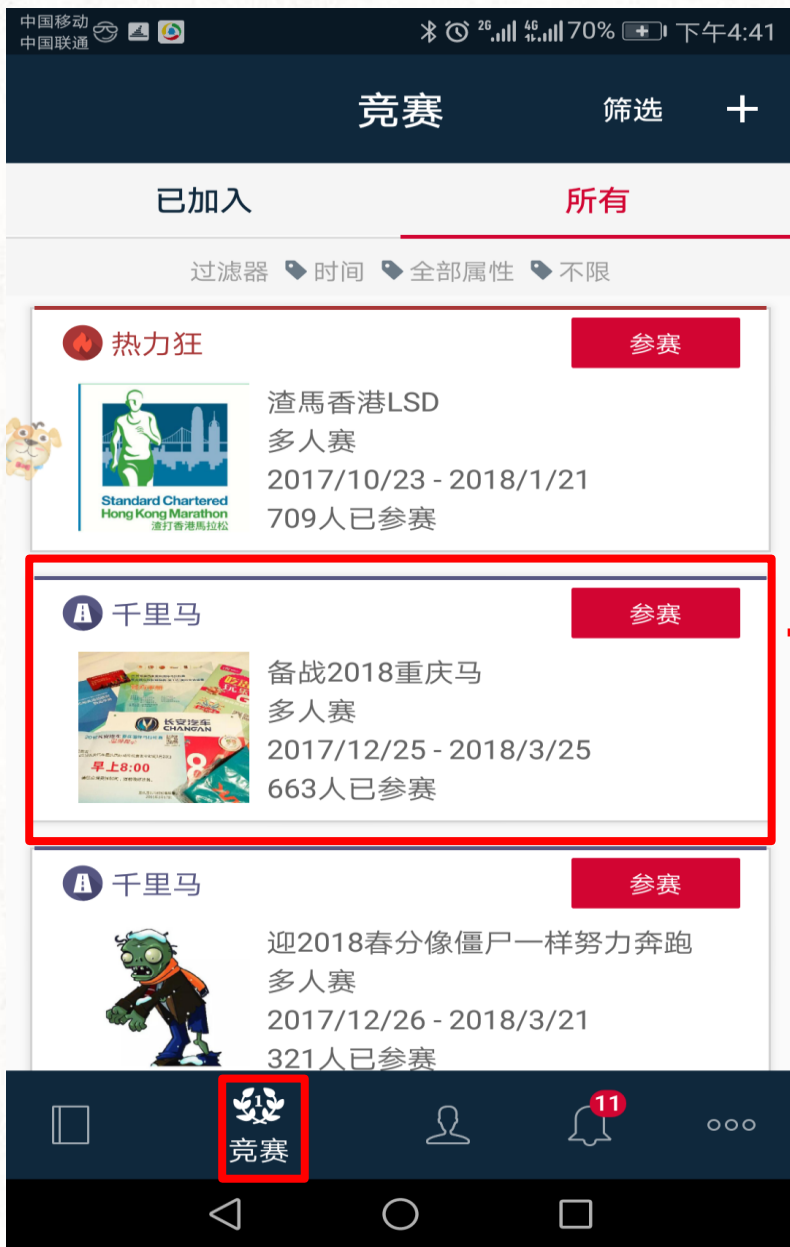
或是画面右上方的「...」
点击后，可以一次下载
所有训练到GC里，或
是放弃计划。



A large, circular graphic with a red-to-orange gradient, resembling a watercolor or ink blot, centered on the page. The text is overlaid on this graphic.

学员上路
手机版
加入竞赛

Step 1. 竞赛页面中，查看所有竞赛、选择参加



查看留言板和
竞赛排行~

点选“参赛”
即可加入