



Vicerrectorado de Cultura

Área de Deportes



GUÍA DE USO

Aplicación de seguimiento deportivo

GARMIN

Movement Challenges
#DeportesUCAeSports

Universidad
de **Cádiz**



Inicia sesión en la plataforma connect.garmin.com y pulsa en informes

connect

Sesiones de entrenamiento
Planes de entreno
Trayectos
Estrategias de ritmo de PacePro
Segmentos
Heatmap de rutas populares

Equipos
Insights
Informes
Conexiones
Grupos
Medallas
Récords personales
Objetivos

Informes

Todos los recorridos

Actividades

Calorías consumidas
Calorías de actividad
Calorías restantes
Consumo máximo de o...
Distancia total
Frecuencia cardiaca m...
Frecuencia cardiaca m...
Potencia de umbral fu...
Ritmo medio
Tiempo total de la activ...
Velocidad media

Trabajo de respiración
Ciclismo
Salud v bienestar

Actividades

Hoy < > 30 mar - 20 abr 2020

7 días 4 semanas 6 meses 1 año

Actividad	30 mar	1 abr	20 abr
Red (Calorías consumidas)	6.0	7.0	2.0
Blue (Velocidad media)	3.0	2.0	3.0

Selecciona el periodo de tiempo necesario para que te salgan las actividades comprendidas en el periodo del reto.

connect

Sesiones de entrenamiento
Planes de entreno
Trayectos
Estrategias de ritmo de PacePro
Segmentos
Heatmap de rutas populares

Equipo
Insights
Informes
Conexiones
Grupos
Medallas
Récords personales
Objetivos

Informes

Todos los recorridos

Actividades

Calorías consumidas
Calorías de actividad
Calorías restantes
Consumo máximo de o...
Distancia total
Frecuencia cardiaca m...
Frecuencia cardiaca m...
Potencia de umbral fu...
Ritmo medio
Tiempo total de la activ...
Velocidad media

Trabajo de respiración
Ciclismo
Salud v bienestar

Actividades

Hoy < > 30 mar - 20 abr 2020

7 días 4 semanas 6 meses 1 año

Exportar

Actividad	30 mar	17 abr	20 abr
Actividad 1 (Red)	6	7	2
Actividad 2 (Dark Blue)	3	2	1



En la parte inferior se ve reflejado todo el historial de actividades. Solo debes enviar una captura de pantalla donde se visualicen todas las actividades del periodo vigente del reto inscrito y enviarlo a competiciones@uca.es

The screenshot shows the 'connect' app interface. On the left is a dark sidebar with navigation options: Sesiones de entrenamiento, Planes de entreno, Trayectos, Estrategias de ritmo de PacePro, Segmentos, Heatmap de rutas populares, Equipo, Insights, Informes, Conexiones, Grupos, Medallas, Récords personales, and Objetivos. The main area displays a table of activities with columns for 'Nombre de actividad', 'Fecha', and 'Tiempo'. A grey bar at the top of the table indicates 'Este mes'. The table lists activities from April 7th to April 12th, 2020, including 'Indoor' and 'Fuerza' sessions with their respective durations.

Nombre de actividad	Fecha	Tiempo
Este mes		
Indoor	Ayer	51:10
Fuerza	Sábado	1:24:17
Indoor	Viernes	1:06:18
Fuerza	Jueves	59:20
Fuerza	Martes	1:07:55
Indoor	12 Abr 2020	15:25
Indoor	12 Abr 2020	43:13
Indoor	10 Abr 2020	1:05:36
Indoor	9 Abr 2020	46:55
Fuerza	9 Abr 2020	36:40
Indoor	8 Abr 2020	1:09:59
Indoor	7 Abr 2020	40:03
Fuerza	7 Abr 2020	49:56



Universidad de Cádiz



Vicerrectorado de Cultura

Área de Deportes

Complejo Deportivo UCA
República Saharaui s/n
11510 Puerto Real (Cádiz)
Tel. 956 016 270
<http://areadeportes.uca.es>
deport@uca.es