

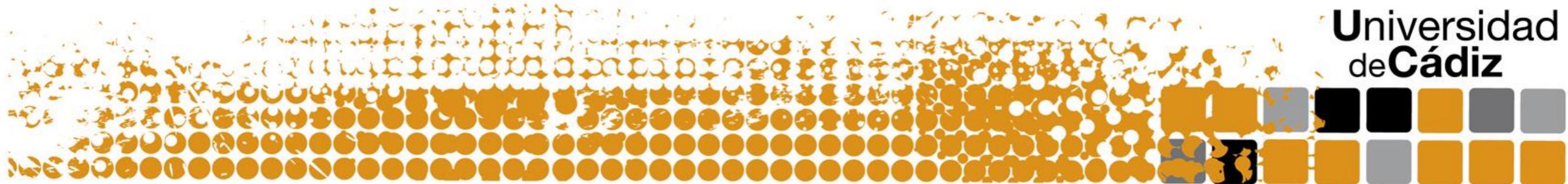


# GUÍA DE USO

## Aplicación de seguimiento deportivo POLAR

**Movement Challenges**  
**#DeportesUCAeSports**

**Universidad**  
**de Cádiz**



Inicia sesión en la plataforma [flow.polar.com](http://flow.polar.com) y se abrirá la agenda de actividades realizadas. Debes enviar un captura de pantalla donde se visualice el calendario del periodo vigente del reto inscrito y enviarlo a [competiciones@uca.es](mailto:competiciones@uca.es)

◀ | ▶ | Abril 2020 ▾

Hoy | Día | Semana | Mes |  Añadir

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Resumen
30 00:33:40 31%	31 38%	1 00:38:34 59%	2 Fitness T... 71 21%	3 00:35:06 39%	4 00:21:33 31%	5 42%	02:08:54 1 d 4 h 16484 kcal 37%
6 00:16:18 38%	7 00:22:36 37%	8 00:30:47 58%	9 00:30:08 46%	10 00:21:45 40%	11 30%	12 00:15:06 34%	02:16:42 1 d 5 h 16499 kcal 40%
13	14 00:15:33	15 00:30:05	16 00:17:47	17 00:16:35	18	19	01:20:01 1 d 7 h 16946 kcal