



# GUÍA DE USO

## Aplicación de seguimiento deportivo STRAVA

Movement Challenges  
#DeportesUCAeSports





## Inicia sesión en la plataforma strava.com y pulsa en mi perfil

The screenshot shows the Strava website interface. At the top, there is a navigation bar with the Strava logo, a search icon, and menu items: "Panel de control", "Entrenamiento", "Explorar", and "Retos". On the right side of the navigation bar, there is a "Suscribirse" button, a notification bell with "55", a user profile picture, and a plus sign.

The main content area is divided into several sections:

- Profile Summary:** Shows the user's profile picture, a "Siguiendo" dropdown, and statistics: "Siguiendo 73", "34", and "414". Below this, it says "Última actividad Saltitos · Ayer" and "Tu registro de entrenamiento".
- Activity Feed:** Displays two activities:
  - Actividad de noche:** 10 de noviembre de 2020 a las 19:05. Time: 20min 18s, RC medio: 77 ppm, Cal.: 48 kcal. Includes a "¡Sé el primero en otorgar kudos!" prompt and thumbs up/down icons.
  - Saray gps 2 (35km total):** Ayer a las 12:28. Distance: 27,40 km, Desnivel positivo: 68 m, Tiempo: 1h 41min, Logros: 4. Includes a map showing the route around El Puerto de Santa María and Parque Natural de la Bahía de Cádiz.
- Navigation Menu:** A dropdown menu is open, showing options: "Encontrar amigos", "Mi perfil" (highlighted with a blue arrow), "Configuración", "Cerrar sesión", and "Iniciar sesión".
- Tus retos:** A list of challenges with their respective icons and participant counts:
  - November Running Endurance Challenge: 162.182 participantes
  - November Cycling Distance Challenge: 261.146 participantes
  - November Cycling Challenge: 388.601 participantes
  - November Half Marathon: 360.772 participantes
  - November Gran Fondo: 432.740 participantes
  - November 5K: 858.242 participantes



Una vez en tu perfil, en la grafica seleccionamos la semana correspondiente al periodo. Tendremos que hacer primero una semana y después la siguiente ya que la competición son dos semana

Actividades de 9 nov. 2020 - 15 nov. 2020

11 nov. 2019 - 16 nov. 2020

133,7km | 6h 31min | 1.400m



#### Totales

Distancia	8.058,3 km
Recorridos en bicicleta	273
Recorrido en bicicleta más largo	117,7 km
Mayor subida	1.250 m

Actualizar estadísticas

#### Comparte tus recorridos en bicicleta

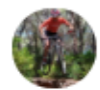
Incluye un widget de Strava en tu blog.

Comparte tus recorridos en bicicleta

#### Bicicletas

scoot scale 965

4.060,0 km



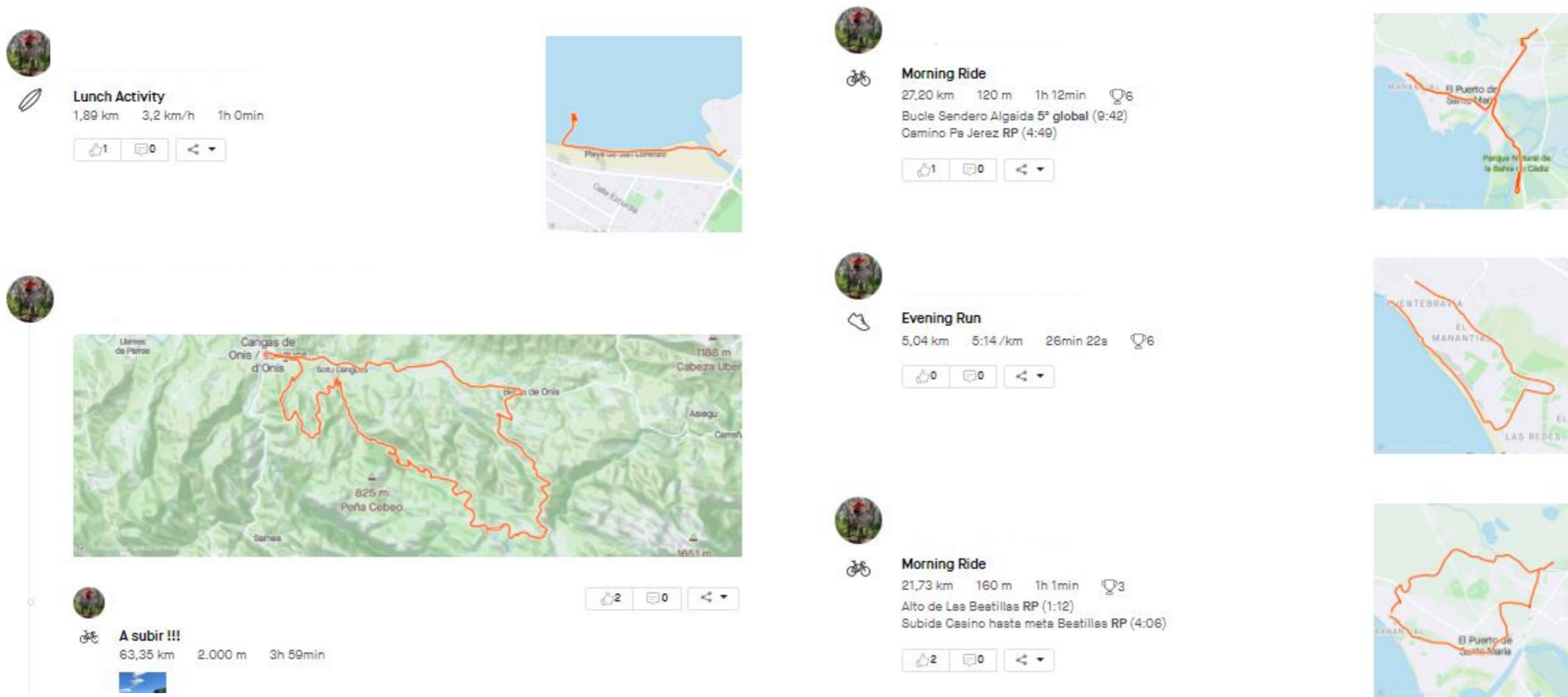
The ROKA N+1 Challenge



Ayer a las 10:24



Una vez dentro de la semana tendremos que enviar la captura de pantalla de todas las actividades que aparecen dentro de cada una de las semanas



The screenshot displays a social media feed with four activity posts. Each post includes a profile picture, an activity icon, a title, distance, elevation, duration, and a map of the route. The first post is a 'Lunch Activity' (1.89 km, 3.2 km/h, 1h 0min). The second is a 'Morning Ride' (27.20 km, 120 m, 1h 12min). The third is an 'Evening Run' (5.04 km, 5:14 /km, 26min 22s). The fourth is another 'Morning Ride' (21.73 km, 160 m, 1h 1min). The maps show various locations including Playa de San Lorenzo, Cádiz, Cádiz Este, El Puerto de Santa María, and Parque Natural de la Serranía de Cádiz.