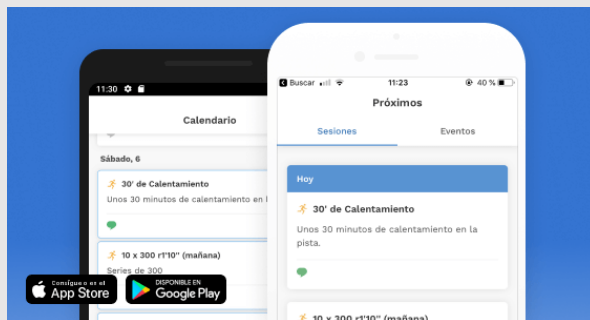


# SÓLLER BEN AMUNT – GRUP D'ENTRENAMENT



**TrainerPlan** és l'eina que utilitzarem per a planificar la temporada, enviar-vos els entrenaments setmanalment i per a monitoritzar el vostre progrés. Podeu accedir a la plataforma **via web** o descarregant l'**aplicació mòbil** compatible amb Android i Apple.

## 1. Descarregar l'app de forma gratuïta des d'AppStore o Google Play



## 2. Registre. Una vegada descarregada l'app, és l'hora de crear un compte. Per a fer-ho, utilitzau el següent enllaç que vos vincularà directament amb el Grup d'entrenament de *Sóller ben Amunt*:

<https://app.trainerplan.co/auth/register?type=generic&key=68227-dvyWoCRSfzTgNYtx>

## 3. Connectar l'app amb el vostre rellotge intel·ligent. Si disposau de rellotge Garmin/Coros/Suunto, els entrenaments que vos pengem a l'app s'enviaran directament al vostre dispositiu. Així només haurem de pitjar play i anar seguint les instruccions del rellotge. Per això necessitarem que vinculeu els comptes, ho podeu fer a través de l'app (Ajustes > Conexiones) o a través del següent enllaç:

<https://app.trainerplan.co/athlete/sharing>

(Si encara no disposau de rellotge, podeu connectar el vostre compte d'Strava, així podrem seguir el vostre progrés)

# SÓLLER BEN AMUNT – GRUP D'ENTRENAMENT

4. **Desactivar les notificacions per mail.** La plataforma TrainerApp envia un mail els dissabtes amb els entrenaments de la setmana vinent a cada esportista. És un mail que s'envia per defecte i que en el nostre cas no ens serveix, ja que la comunicació entrenador-esportista la realitzam els diumenges i posteriorment es fan ajustaments i modificacions. Per tant, els entrenaments que es reben el dissabte per mail no tenen perquè ser les sessions definitives. Per això i per evitar mals entesos, recomanem desactivar les notificacions per mail al següent enllaç:

[https://app.trainerplan.co/athlete/notification\\_settings](https://app.trainerplan.co/athlete/notification_settings)

5. **Comença a utilitzar l'app.** Una vegada fets aquests ajustament preliminaris podem començar a utilitzar l'app.

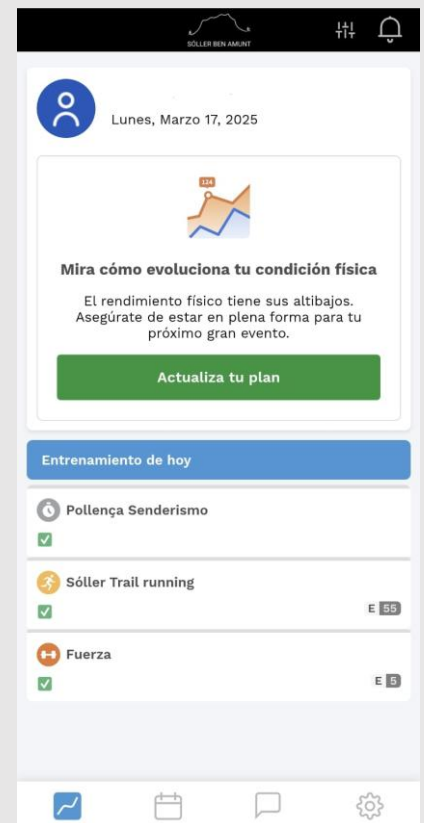
Aquesta és la **pantalla inicial**:

A l'apartat "**Entrenamiento de hoy**" vos apareixeran le sessions programades pel dia actual.

A la part inferior trobareu el accessos directes a:

- **Pàgina inicial**
- **Calendari setmanal**
- **Misstges amb l'entrenador**
- **Configuració**

*(Tot i que vos doni l'opció d'actualitzar a un pla Premium, no ho faceu. Sóller ben Amunt ja paga la quota corresponent per a que l'app sigui gratuïta per als esportistes)*



# SÓLLER BEN AMUNT – GRUP D'ENTRENAMENT

Podem accedir al Calendari setmanal mitjançant la segona icona:



Això serà el que ens apareixerà:

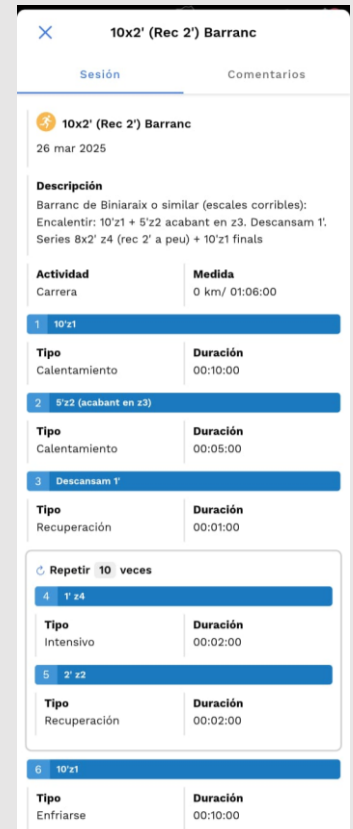


Podem veure les sessions programades per a cada dia de la setmana. Pitjant damunt de cada sessió podrem accedir als detalls.


En cas de que la sessió tingui una icona de arxiu adjunt, significa que podeu descarregar el material complementari per a la correcta execució de la sessió (Pdf explicatiu, imatges, vídeos, etc.)

En cas d'haver de fer alguna modificació o canvi per no poder realitzar la sessió el dia establert, podeu fer-ho manualment: Manteniu pitjat damunt la sessió que voleu moure i arrossegueu-la al dia desitjat.

Tot i rebre els entrenaments de forma automàtica al rellotge, recomanem entrar a dins cada sessió des de l'app i llegir-ne la descripció. Aquí en teniu alguns exemples:



# SÓLLER BEN AMUNT – GRUP D'ENTRENAMENT

A l'apartat de **Configuració**: 

Podreu trobar les vostres **Zones d'entrenament** (Zones de freqüència cardíaca personalitzades que vos calcularem a partir de les vostres pulsacions màximes i pulsacions en repòs)






←	Por defecto	Editar
Z0	0-133 bpm	
Z1	133-150 bpm	
Z2	150-167 bpm	
Z3	167-183 bpm	
Z4	183-200 bpm	
Z5	200-208 bpm	

Una vegada vos calculem les vostres Zones, a l'apartat **“Por defecto”** hi trobareu els intervals de pulsacions que es corresponen amb cada una de les 5 zones.

\* Fins que no tinguem les vostres **dades fiables de pulsacions mínimes i màximes**, les zones només seran orientatives.

\* Una vegada calculades, **haurem de traslladar aquests intervals a l'aplicació del vostre rellotge esportiu per a que funcioni correctament**

A l'apartat **“Conexiones”** podreu gestionar la vinculació amb altres comptes com Strava o els vostres rellotges intel·ligents:

←	Conexiones	
		<input type="checkbox"/>
		<input checked="" type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

**PER A QUALEVOL ALTRE DUBTE, NO DUBTIS EN CONTACTAR!**