

1. Zapisz swój przejazd rowerowy w programie

2. Zaloguj się - <https://connect.garmin.com/pl-PL/signin> - i przejdź do kalendarza

3. Wybierz wybrany trening

							2,704 C
13	14 Charlotte Biegi - 12.02 km 1:00:05	15 Charlotte Biegi - 12.03 km 1:03:31	16	17	18 Charlotte Biegi - 12.89 km 1:08:38	19	Dystans 36.94 km Czas 3:12:14 Kalorie 2,220 C
20	21 Charlotte Biegi - 13.95 km 1:03:50	22 Charlotte Biegi - 10.43 km 0:53:16	23 Charlotte Biegi - 13.01 km 1:09:15	24	25	26	Dystans 37.38 km Czas 3:06:21 Kalorie 2,139 C
27	28	29	30	1	2	3	Dystans 0.00 km Czas 0:00:00

#### 4. Pokaż szczegóły, później kliknij na ikonę zębatki i eksportuj do gpx

ZEZ JAKUB W DNIU DZIŚ @ 17:22

Charlotte

Opis wydarzenia: Bez kategorii Kurs: -- Sprzęt: Dodaj

13.01 Dystans

5:19 min Czas

811 Kcalorie

Wszystkie

Uwagi

n/proxy/activity-service-1.1/qpx/activity/755097813?full=true Dostosuj

#### 5. Dalej przejdź do kroku 5 w instrukcji na stronie <http://wybieramrower.org/jak-korzystac-z-innych-programow/>