

MODE D'EMPLOI LOGBOOK CONCEPT2



LOG HISTORY RANKINGS RANKED WORKOUTS CHALLENGES TEAMS TRAINING PARTNERS

2018/2019 Season

May 1, 2018–April 30, 2019

1 to 50 of 96 results



Per page:

50

Go to page:

1

Date	Distance	Time	Pace	Type	Weight	Comments	Rank	Action
10/02/18	660m	3:26.0	2:36.0	Rower	Lwt			

705,281

SEASON METERS

52:34:20.6

SEASON TIME

4,521

AVG DAILY METERS

12,373

AVG ACTIVE DAYS

Carnet de suivi d'entraînement en ligne : <https://log.concept2.com/>

Créez votre compte Logbook pour suivre vos progrès, participer à des challenges et faire vivre la team de votre club.

Prenez votre smartphone, le temps d'inscription est de 5 minutes !
Les trois premiers points sont les plus importants.

1/ INSCRIPTION

- Allez sur <https://log.concept2.com>
- Cliquez sur «Login» en haut à droite de la page.
- Cliquez sur «Sign up»
- Rentrez vos informations personnelles. Faites attention si l'inscription bloque, c'est que votre «Username» est déjà utilisé.

Nous vous conseillons les formats suivants :

USERNAME : Nom Prénom

MDP : nomduclub

2/ RENTRER UN ENTRAINEMENT

Allez dans «MENU» en haut à gauche puis «LOG» et saisissez les infos suivantes :

- la distance
- la date
- la durée
- le type de pratique = indoor rower
- la catégorie de poids (à faire seulement une fois)
- les commentaires où je vous conseille de rentrer le nom du cours effectué ex : G4 et pourquoi pas une annotation du type «à fond !!» «tranquille», «plus dur que d'habitude», «douleur au genou» pour inscrire des repères.

3/ DEMANDE POUR INTÉGRER UNE ÉQUIPE

- Allez dans «MENU» en haut à gauche puis «TEAMS»
- Dans le menu déroulant, cherchez le nom du club ou de l'équipe, cliquez une fois et patientez (l'affichage peut prendre quelques secondes)
- (si le groupe est privé) Faites une demande rapide pour rentrer dans le groupe et validez en bas de la page !
- Vous serez dans le groupe après validation du capitaine de l'équipe.

MODE D'EMPLOI LOGBOOK CONCEPT2



4/ PARTENAIRES D'ENTRAINEMENT

- Aller dans «MENU» puis «TEAMS»
- Cliquez sur le nom de votre équipe dans «YOUR TEAM»
- Allez sur les membres du groupe et cliquez sur « Send Training Partner Request»
OU
- Pour valider une demande de partenaire d'entraînement allez dans «MENU» puis «TRAINING PARTNER»
- En bas de page validez la demande

5/ PARTICIPATION AUX CHALLENGE

Exemple : le «FALL TEAM CHALLENGE» débute le 15 septembre pour finir le 15 octobre.

- Allez dans «MENU» puis «TEAMS»
- Cliquez sur «Join Team Challenge»

Il y a beaucoup d'autres challenges individuels ou collectifs toute l'année et d'autres quotidiens.

6/ POUR ALLER ENCORE PLUS LOIN

Tout d'abord, nous vous conseillons d'épingler le raccourci de votre page logbook sur l'écran d'accueil de votre smartphone, cela vous rendra la saisie plus simple.

Ensuite vous pouvez télécharger des applications qui se connecteront directement en Bluetooth sur les rameurs avec un écran PM5 (les plus fins rétroéclairés).

EX : «Ergdata» renseigne directement votre Logbook et sert d'extension d'écran avec tout un panel de données supplémentaires.

Pour cela, accédez aux «réglages» puis «edit logbook settings» et rentrez vos identifiants Logbook pour que vos séances soient enregistrées automatiquement.

October 01, 2018 19:23:00

Workout
Indoor Rower
Workout Type
Just Row
Weight Class
Hwt
Verified
Yes
Entered
ErgData Android

8,893m
METERS

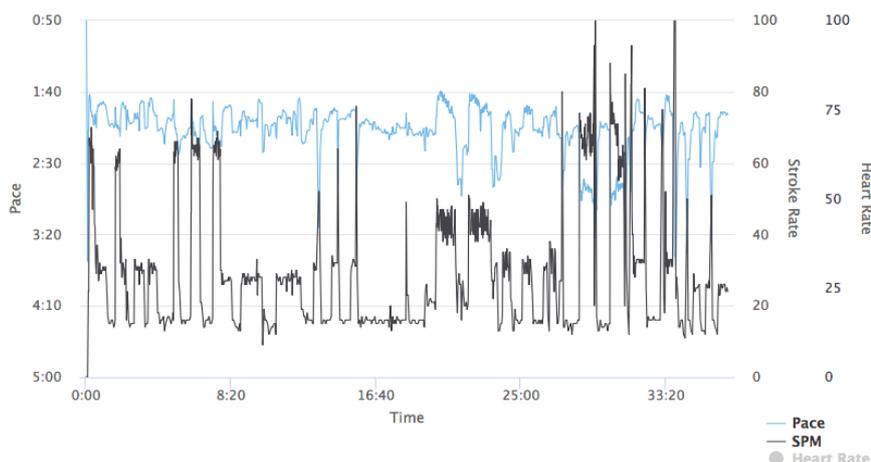
36:58.9
TIME

2:04.7
PACE

563
CALORIES

Average Watts	180
Calories Per Hour	919
Stroke Rate	25
Stroke Count	952
Drag Factor	125

Workout Graph



Splits

Time	Meters	Pace	Watts	Cal/Hr	S/M
36:58.9	8,893m	2:04.7	180	919	25
5:00.0	1,270m	1:58.1	212	1030	27
5:00.0	1,214m	2:03.5	186	938	31
5:00.0	1,234m	2:01.5	195	970	20
5:00.0	1,197m	2:05.3	178	911	17
5:00.0	1,224m	2:02.5	190	954	32
5:00.0	1,139m	2:11.6	153	827	28
5:00.0	1,144m	2:11.1	155	834	28
1:58.0	472m	2:05.0	179	916	19

Click and drag on the graph to zoom in on a section.