

○ VOUS CONNECTER À VOTRE COMPTE **GARMIN**.

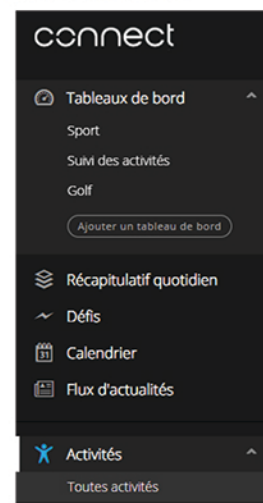
○ SÉLECTIONNER **TOUTES ACTIVITÉS**.

Activités

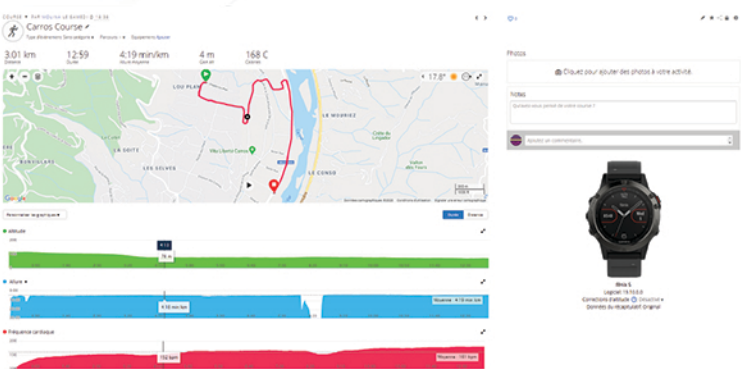
Rechercher des activités

3 Mai	3.01 km	12:10	6:17 min/km	43 m	165 bpm			
3 Mai	3.01 km	12:17	4:03 min/km	6 m	173 bpm			
3 Mai	1.42 km	8:36.5	5:18 min/km	33 m	152 bpm			
2 Mai	2.00 km	1:00:00	2:22 min/km	48 m	168 bpm			
2 Mai	3.01 km	12:59	4:19 min/km	4 m	161 bpm			
14 Août	0.12 km	1:22.8	11:55 min/km	—	—			
15 Mar.	15.43 km	1:08:18	4:26 min/km	22 m	—			
12 Mar.	12.35 km	1:10:53	5:44 min/km	9 m	—			
11 Mar.	20.71 km	1:37:22	22:0 min/km	417 m	—			

○ ALLER DANS LA RUBRIQUE **ACTIVITÉS**.



○ SÉLECTIONNER **LA COURSE SOUHAITÉE** DANS LA LISTE.



○ CLIQUER SUR  EN HAUT À DROITE DE LA PAGE.



○ CLIQUER SUR **EXPORTER EN GPX**.

LE FICHER DE VOTRE COURSE « .GPX » EST ALORS ENREGISTRÉ SUR VOTRE PC.