



Garmin Forerunner 255

Aktivitätsart "Freies Training" hinzufügen

"Freies Training" taucht nicht als eigener Menüpunkt auf, sondern muss Aktivitätsart hinzugefügt werden.

1. **Starttaste (oben rechts) drücken** → die Liste der Aktivitäten öffnet sich.
2. **Nach unten scrollen bis zu „+“ / Hinzufügen“.**
3. Dort findest du weitere Sportprofile, unter anderem **Krafttraining**.
4. **Einmal auswählen** → dann kannst du es dauerhaft zu deiner Favoritenliste hinzufügen.
5. Wenn du dann Krafttraining startest, läuft automatisch ein „freies Training“:
 - Du kannst Sätze und Wiederholungen manuell erfassen (Taste drücken, wenn Satz beendet).
 - Oder einfach nur die Zeit laufen lassen.

Falls du später strukturierte Trainings (z. B. Ganzkörperplan mit Übungen) machen willst kannst du die in der Connect App erstellen.