

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.

Diese PDF Anleitung wurde bereitgestellt von Bedienungsanleitung24.de

Keine Haftung für bereitgestellte Inhalte. Die Richtigkeit der Inhalte wird nicht gewährleistet.