

YANNICK

ALLURE

SEUIL 5' 00 /km ± tol 10

APPLIQUER

RESET SAUVER

RÉCUP 5' 50 /km ± tol 10

APPLIQUER

RESET SAUVER

ZONE FC

LTHR 172 bpm

SEUIL 5 /7 Z5 SuperThreshold 172 - 175

APPLIQUER

RESET SAUVER

RÉCUP 2 /7 Z2 Aerobic 144 - 153

APPLIQUER

RESET SAUVER

FC MIN/MAX
SÉANCE EN

ÉCHAUFFEMENT INTERVALLE

RÉCUPÉRATION RETOUR CALME

BLOC RÉPÉTÉ

SAUVEGARDER SÉANCE

RUN_09.06.2026

IA IMG IA TEXTE RESET

S24.2 00:37

APERÇU

RAFRÂICHIR IMPRIMER IMAGE

TYPE Échauffement CONDITION Temps CIBLE Allure ALLURE MIN (/KM) 5'00 ALLURE MAX (/KM) 7'00

3.3333 m/s 2.3810 m/s

30 min 1800s

DESCRIPTION optionnel...

AJOUTER ÉTAPE TRANSITION (LAP) POUR PASSER AU VESTIAIRE APRÈS L'ÉCHAUFFEMENT

5.00 km DISTANCE TOTALE

30min00s DURÉE ESTIMÉE

1 ÉTAPES TOTALES
0 bloc(s) répété(s)

Échauffement - 30 min @ 5'00-7'00/km

Quick Start

RunningWO

-Coros/Suunto-



MONTRE GARMIN PAR DÉFAUT

GÉNÉRER JSON GARMIN

ENVOYER VERS GARMIN CONNECT

Synthèse des actions

- 1: créer un **profil** pour sauvegarder vos **métriques** et clés **API**
- 2: renseigner compte **Garmin Connect** (ou **Intervals.icu** si montre **Coros** ou **Suunto**)
- 3: sélectionner l'**IA** par défaut et récupérer la clé API en suivant le lien **Gemini** (gratuit) et/ou **Claude**
- 4: **sauvegarder** les données
- 5: copier depuis **facebook**, **internet** ou depuis une **photo** l'entraînement (IA nécessaire) sinon vous pouvez utiliser les **exemples** (templates) fournis
- 6: **ajuster** votre allure en **effort** et en **récupération** si nécessaire
- 7:
Garmin => envoyer vers **Garmin Connect** puis transférer depuis l'**app mobile** vers la montre
Coros/Suunto => renseigner date/heure puis envoyer vers **Intervals.icu**; la séance est transférée automatiquement vers l'application Coros où vous pouvez l'envoyer vers votre montre

Penser à **exporter** le fichier au format ***.rwo** et de le **conserver** car il permet de **restaure**r tout votre paramétrage de l'**interface** (clés, allures, montre, identifiants, etc)

Have fun!

RunningWO — Workout Builder

YANNICK

IA IMG IA TEXTE RESET **S24.3** 07:47

APERÇU RAFRAÎCHIR IMPRIMER IMAGE

11.17 km 1h01 22

DISTANCE TOTALE DURÉE ESTIMÉE ÉTAPES TOTALES

5.00 km 25min00s 1

en effort en effort bloc(s) répété(s)

● Échauffement – 25 min @ 5'00-7'00/km

● × 10 répétitions

● Intervalle – 500 m @ 5'00/km

● Récupération – 200 m @ 5'50/km

● Retour calme – Lap button

⚠ La distance totale est approximative car certaines étapes sont en condition "Lap Button".

SEUIL 5' 00 /km ± tol 10

APPLIQUER

RESET SAUVER

RÉCUP 5' 50 /km ± tol 10

APPLIQUER

RESET SAUVER

ZONE FC

FC MIN/MAX

SÉANCE EN

MERCREDI

mer. 10 juin

1h1m 11 km

Charge 81

TP26-W24.3-R1 / 10x500-new

11

INTERVALS-10x500-new

01:01:41

11.17 km

206 TL

- Footing hors stade 25m 80-84% Pace
- 0.5km 96-101% Pace
- 0.2km 82-86% Pace
- 0.5km 96-101% Pace
- 0.2km 82-86% Pace
- 0.5km 96-101% Pace
- 0.2km 82-86% Pace
- 0.5km 96-101% Pace
- 0.2km 82-86% Pace...

Philippe Pozouls
1j · 🌐

Bonjour à tous, entrainement demain mercredi 10 juin

- Rendez-vous à 18h00
- Stade municipal de Capdenac

PROGRAMME :

Séance 1 – Piste (modulable)

- 25 Mn de footing hors stade
- 10 x 500 M récup 200 M
- Footing retour au calme
- 4 x 1 Mn gainage recup 1 MN 😊

Séance 2 – Piste (modulable)

MONTRE **COROS / SUUNTO** PAR DÉFAUT

DATE 10/06/2026 HEURE 08:00

ENVOYER VERS INTERVALS.ICU

EXPORT .FIT INTERVALS COROS

INTERVALS.ICU

MONTRE **GARMIN** PAR DÉFAUT

GÉNÉRER JSON GARMIN

ENVOYER VERS GARMIN CONNECT

09:22 75%

TP26-W24.3-R1 / 10x500

Aperçu

Notes

Séance fractionnée 10 x 500m avec récupération 200m

Étapes

Échauffement

25:00

Allure - 6:00 /km (5:00-7:00 /km)

Footing hors stade

10 fois

Course à pied

0,5 km

Allure - 5:00 /km (4:50-5:10 /km)

Récupérer

0,2 km

Allure - 5:50 /km (5:40-6:00 /km)

Ignorer la dernière étape de Récupération: Désactivé

Récupération

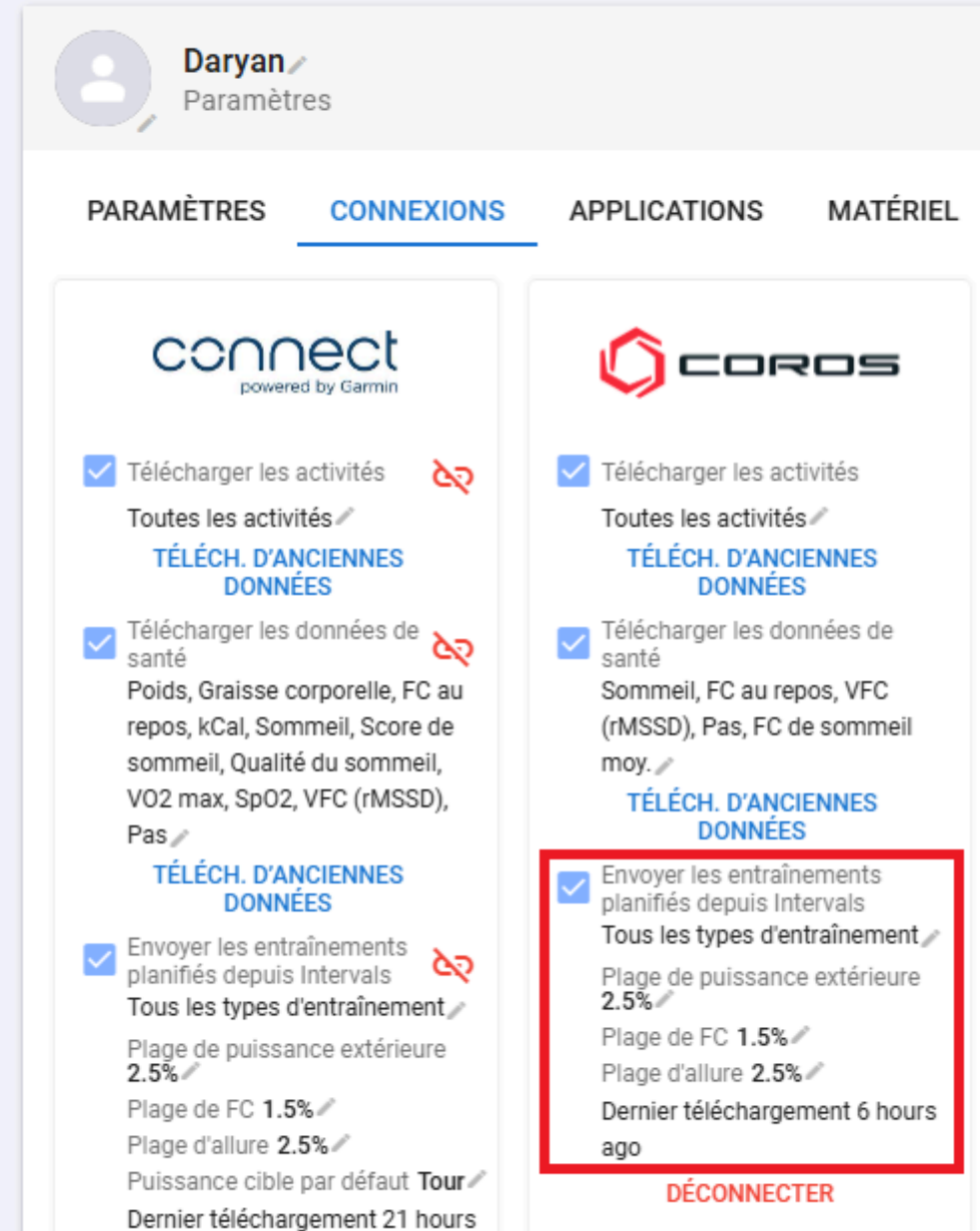
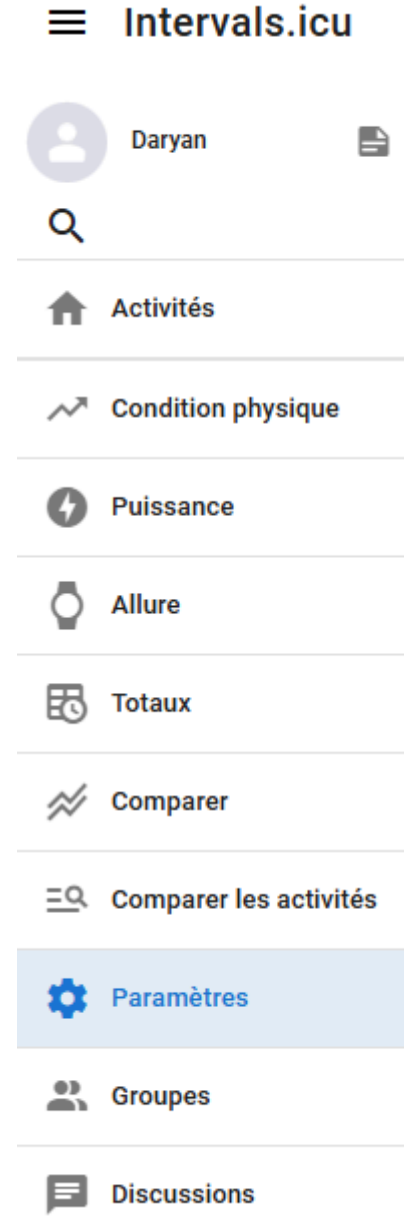
Appui sur touche Lap

Footing retour au calme

Garmin stocke votre entraînement pour que vous puissiez l'utiliser sur votre appareil ou sur Garmin Connect, mais ne le partage pas.

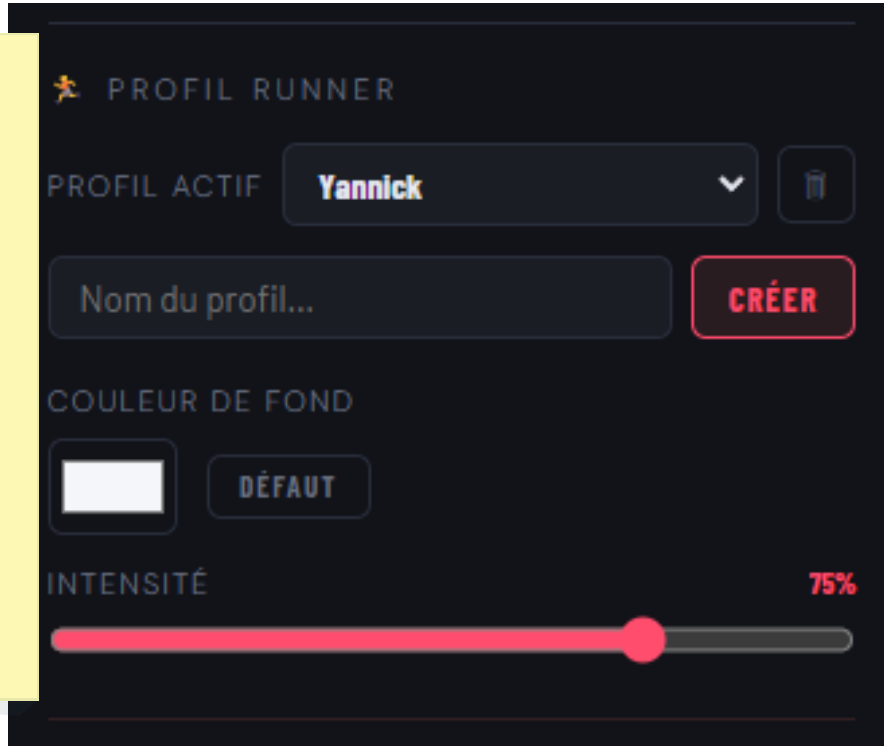


1: Suivre le lien pour obtenir une **clé Gemini** et la renseigner dans les options



3: se connecter à Intervals.icu (gratuit) et lier le compte Coros ou Suunto depuis Paramètres \ **CONNEXIONS**

2: créer son profil pour sauvegarder ses données telles que Seuil et récupération



ATTENTION: cocher "Envoyer les entrainements planifiés depuis Intervals" => une demande de connexion où il faut renseigner votre compte Coros **ET** bien renseigner les paramètres de **FC** et d'**ALLURE** pour Coros

<> Paramètres développeur

ID de l'athlète
i603299

Clé API
(view)

4: et récupérer votre ID et la clé API depuis **Paramètres** (tout en bas)

Paramètres de FC

FC seuil 172
FC max 192
HRRc Min FC 172

Paramètres d'allure

Vous avez changé vos zones
Cliquez pour appliquer les changements aux activités existantes pour ce sport

Allure au seuil 4:55
Unités per km

INTERVALS.ICU

Intervals.icu [Obtenir une clé API](#)

ATHLETE ID

i603299

CLÉ API

.....

TESTER CONNEXION

5: dans options de l'application RunningWO, renseigner les champs **ID** et **clé API** puis **sauvegarder**

SAUVEGARDER

ALLURE

SEUIL 5 ' 0 0 /km ± tol 10

APPLIQUER

RESET SAUVER

RÉCUP 5 ' 5 0 /km ± tol 10

APPLIQUER

RESET SAUVER

ZONE FC

FC MIN/MAX

6: Développer la zone Allure et **ajuster le Seuil**, la **Récupération** et **Sauver**.

7: Copier la séance du **Coach** sur Facebook

Membres Team Pif Capdenac
Philippe Pozouls · Favoris · 34 min ·

Bonjour à tous, entrainement demain mercredi 10 juin

- Rendez-vous à 18h00
- Stade municipal de Capdenac

PROGRAMME :

Séance 1 – Piste (modulable)

- 25 Mn de footing hors sta
- 10 x 500 M récup 200 M
- Footing retour au calme

Copier

Copier le lien vers le texte

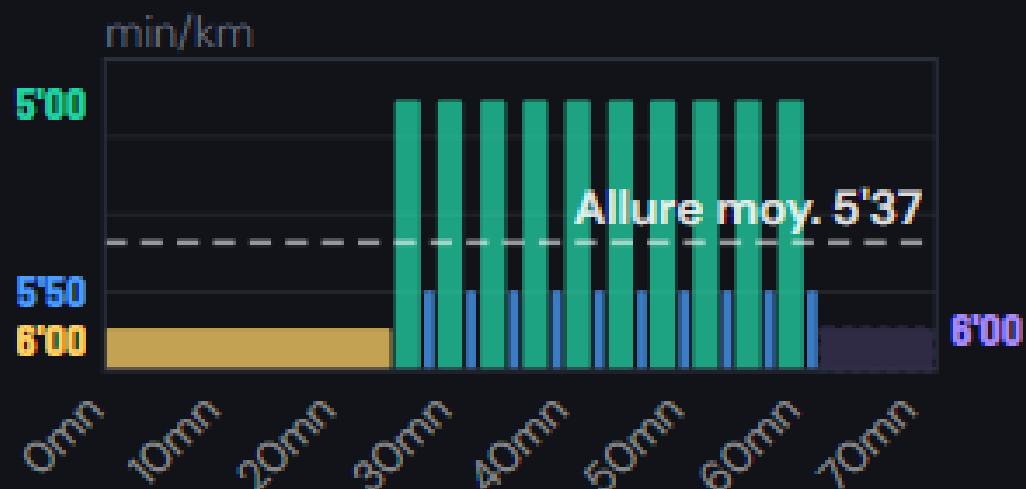
Rechercher "Séance 1 – Pi

8: Cliquer sur **IA TEXTE**: la séance est récupérée et mise en forme

IA IMG

ANALYSE...

R



9: vérifier que l'entraînement est conforme, sélectionner **COROS/SUUNTO**, rentrer la date et l'heure de l'entraînement puis envoyer vers **intervals.icu** .

MONTRE **COROS / SUUNTO** PAR DÉFAUT

DATE 10/06/2026 HEURE 18:00

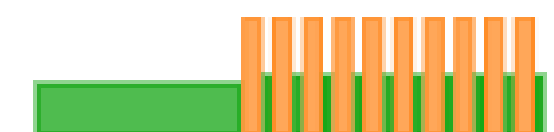
ENVOYER VERS INTERVALS.ICU

MERCREDI

mer. 10 juin

1h1m 11 km

Charge 81



TP26-W24.3-R1 / 10x500-

Dans les activités d' **intervals.icu** se trouve à la date renseignée l'exercice récupéré

11



TP26-W24.3-R1 / 10x500

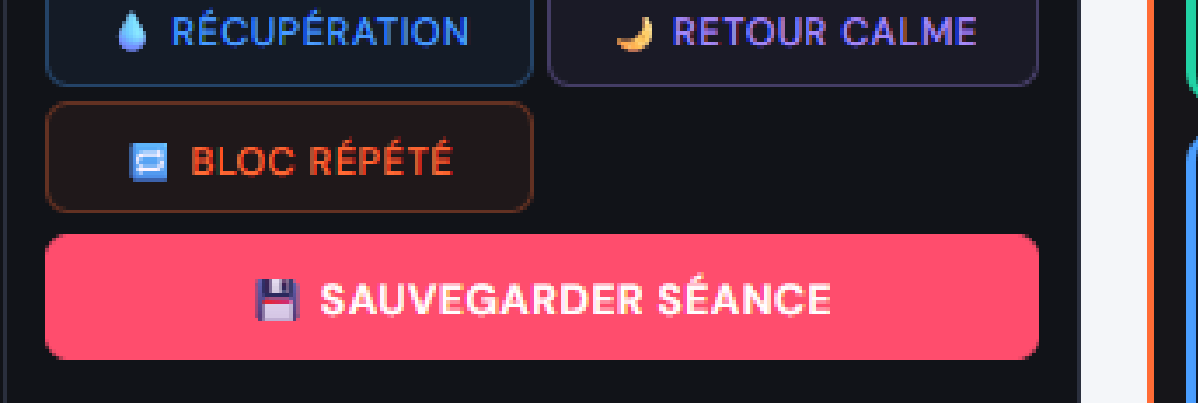
01:01:43

11.17 km

205 TL

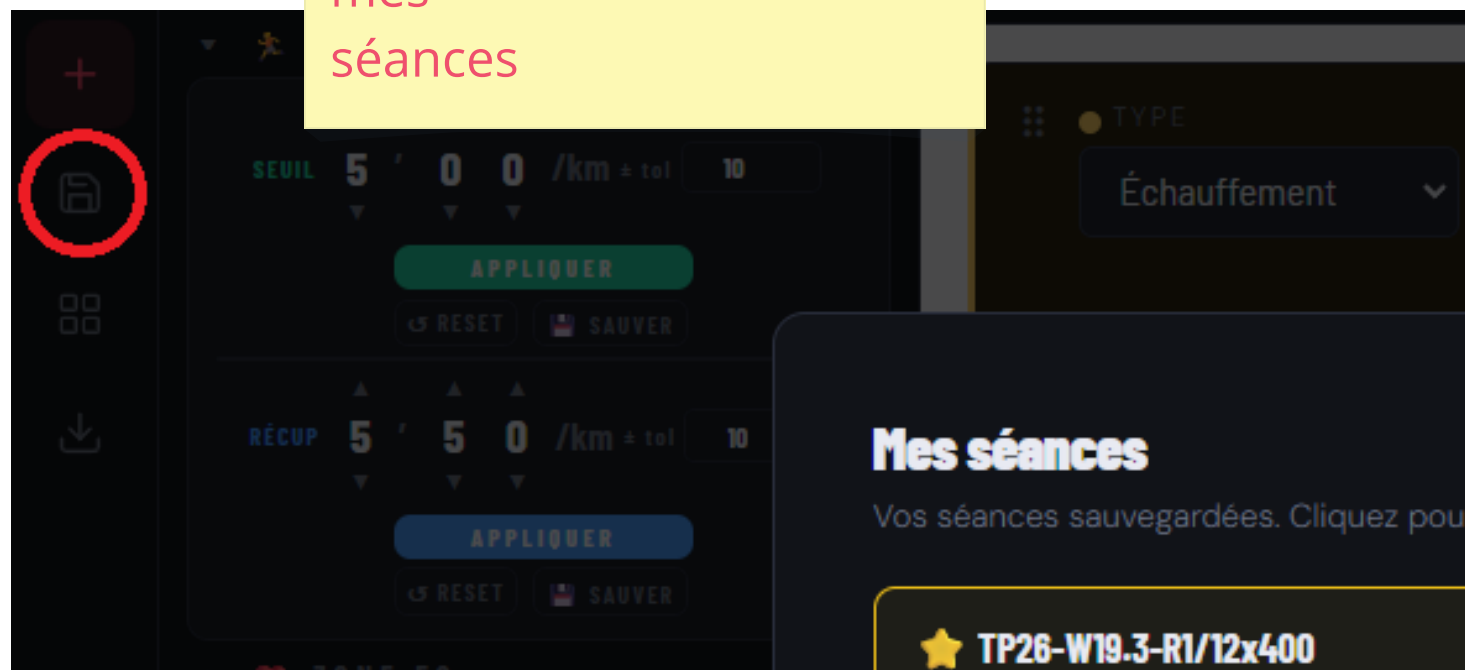
- Footing hors stade 25m ramp 6:00/km Pace
- 0.5km 5:00/km Pace
- 0.2km 5:50/km Pace
- 0.5km 5:00/km Pace
- 0.2km 5:50/km Pace
- 0.5km 5:00/km Pace
- 0.2km 5:50/km Pace
- 0.5km 5:00/km Pace
- 0.2km 5:50/km Pace...

Et sous Coros aussi on retrouve l'entraînement!



10: sauvegarder la séance si vous souhaitez la refaire

11: retrouvez-là dans mes séances



12: les exemples restent disponibles



13: penser à exporter les clés API, vos séances, les configurations seuil, récup, etc. dans le fichier crypté *.rwo afin de les retrouver facilement en cas de nouvelle installation

