

Guida completa a Garmin Planner

Garmin Planner è un'applicazione potente per la gestione e pianificazione degli allenamenti su Garmin Connect. Questo strumento consente di importare, esportare e pianificare allenamenti in modo semplice ed efficace, automatizzando molte delle operazioni ripetitive che normalmente dovresti fare manualmente nell'interfaccia di Garmin Connect.

Indice

1. [Introduzione e panoramica](#)
2. [Installazione e primo avvio](#)
3. [Interfaccia grafica \(GUI\)](#)
4. [Pianificazione degli allenamenti](#)
5. [Conversione Excel a YAML](#)
6. [Struttura e formato degli allenamenti](#)
7. [Editor di allenamenti](#)
8. [Esempi pratici](#)
9. [Risoluzione dei problemi](#)
10. [FAQ](#)

Introduzione e panoramica

Garmin Planner è nato per risolvere un problema comune tra gli atleti che utilizzano Garmin Connect: la difficoltà di creare e pianificare allenamenti complessi. Con questa applicazione, puoi:

- Importare e esportare allenamenti in formato YAML
- Creare piani di allenamento completi in Excel e convertirli in YAML
- Pianificare automaticamente gli allenamenti nel calendario di Garmin Connect
- Modificare facilmente gli allenamenti con un editor visuale intuitivo
- Gestire i tuoi allenamenti tramite un'interfaccia grafica semplice da usare

Installazione e primo avvio

Installazione

1. Scarica l'ultima versione di Garmin Planner dal sito ufficiale
2. Fai doppio clic sul file di installazione e segui le istruzioni a schermo
3. Una volta completata l'installazione, avvia Garmin Planner dal menu Start o dall'icona sul desktop

Primo avvio

1. Al primo avvio, ti verrà richiesto di effettuare il login a Garmin Connect
2. Inserisci le tue credenziali di Garmin Connect (email e password)
3. L'applicazione salverà in modo sicuro i token di autenticazione per le sessioni future

Interfaccia grafica (GUI)

L'interfaccia grafica di Garmin Planner è divisa in diverse schede, ognuna dedicata a una funzionalità specifica:

Scheda Login

Qui puoi effettuare il login a Garmin Connect. La scheda mostra lo stato corrente della connessione e ti permette di:

- Effettuare il login con le tue credenziali Garmin
- Verificare lo stato della connessione
- Eseguire il logout

Come effettuare il login:

1. Fai clic su "Effettua login"
2. Inserisci la tua email e password di Garmin Connect
3. Attendi la conferma di avvenuto login

Scheda Importa

Qui puoi importare allenamenti da file YAML a Garmin Connect:

- Seleziona un file YAML contenente gli allenamenti
- Opzionalmente sostituisci allenamenti esistenti con lo stesso nome
- Importa tutti gli allenamenti o solo quelli selezionati

Scheda Esporta

Consente di esportare allenamenti da Garmin Connect:

- Visualizza la lista degli allenamenti disponibili
- Seleziona gli allenamenti da esportare
- Scegli tra formato YAML o JSON
- Opzionalmente pulisci i dati non necessari

Scheda Pianificazione

Permette di pianificare gli allenamenti in modo visuale e strutturato:

1. Inserisci i dati dell'atleta e la data della gara
2. Seleziona i giorni preferiti per gli allenamenti
3. Converti il piano Excel in YAML
4. Pianifica gli allenamenti sul calendario Garmin

Scheda Editor Allenamenti

Un editor visuale completo per creare e modificare allenamenti:

- Crea nuovi allenamenti da zero
- Modifica allenamenti esistenti
- Visualizza graficamente la struttura dell'allenamento
- Salva e carica allenamenti da file YAML

Pianificazione degli allenamenti

La pianificazione degli allenamenti è una delle funzionalità più potenti di Garmin Planner. Permette di organizzare automaticamente i tuoi allenamenti nel calendario di Garmin Connect.

Procedura guidata in 4 step

1. Step 1: Pianificazione Allenamenti

- Inserisci il nome dell'atleta
- Seleziona la data della gara
- Scegli i giorni preferiti per gli allenamenti
- Crea un template Excel o seleziona un file esistente

2. Step 2: Conversione Excel → YAML

- Converti il file Excel in formato YAML
- Questo YAML contiene tutti i dettagli degli allenamenti

3. Step 3: Informazioni Piano

- Visualizza le informazioni sul piano creato
- Verifica il numero di allenamenti e settimane
- Controlla le date pianificate

4. Step 4: Pianificazione Calendar

- Simula la pianificazione per verificare
- Pianifica effettivamente gli allenamenti su Garmin Connect
- Visualizza e gestisci gli allenamenti pianificati

Esempio di pianificazione

Supponiamo di voler pianificare un piano di 12 settimane per una mezza maratona:

1. Inserisci "Mario Rossi" come nome atleta
2. Seleziona la data della gara (es. 15 Ottobre 2023)
3. Seleziona martedì, giovedì e domenica come giorni preferiti
4. Crea il template Excel con "Crea Template Piano"
5. Completa il piano nel file Excel generato
6. Torna nell'app e converti il file in YAML
7. Verifica le informazioni del piano
8. Simula la pianificazione per controllare le date
9. Pianifica gli allenamenti sul calendario

Conversione Excel a YAML

La conversione da Excel a YAML è perfetta per chi preferisce creare i propri piani di allenamento in Excel.

Struttura del file Excel

Il file Excel deve contenere quattro fogli:

1. **Config**: Impostazioni generali del piano
2. **Paces**: Definizione dei ritmi di corsa
3. **HeartRates**: Definizione delle zone di frequenza cardiaca
4. **Workouts**: Gli allenamenti veri e propri

Foglio Workouts

Il foglio Workouts deve avere questa struttura:

- Riga 1: Nome dell'atleta (Atleta: Mario Rossi)
- Riga 2: Intestazioni (Week, Date, Session, Description, Steps)
- Righe successive: Allenamenti

Esempio:

Week	Date	Session	Description	Steps

1	2023-09-01	1	Easy run	warmup: 10min @ Z1
				interval: 30min @ Z2
				cooldown: 5min @ Z1
1	2023-09-03	2	Intervals	warmup: 15min @ Z1
				repeat 5:
				interval: 400m @ Z5
				recovery: 2min @ Z1
				cooldown: 10min @ Z1

Esecuzione della conversione

1. Nella scheda "Pianificazione", seleziona il file Excel
2. Fai click su "Converti Excel → YAML"
3. Seleziona dove salvare il file YAML risultante
4. Il file YAML è ora pronto per essere importato in Garmin Connect

Struttura e formato degli allenamenti

La corretta struttura degli allenamenti è fondamentale per il funzionamento di Garmin Planner e per la pianificazione automatica.

Convenzione di denominazione degli allenamenti

Per permettere la pianificazione automatica, gli allenamenti devono seguire una specifica convenzione di denominazione:

[PREFIXO] WxxSyy Descrizione

Dove:

- **[PREFIXO]**: Un prefisso opzionale definito nella configurazione (es. "HM_" per mezza maratona)
- **Wxx**: Indica la settimana (es. W01 = prima settimana, W12 = dodicesima settimana)

- **Syy**: Indica la sessione all'interno della settimana (es. S01 = prima sessione, S03 = terza sessione)
- **Descrizione**: Breve descrizione dell'allenamento (es. "Easy Run", "Intervals", "Long Run")

Esempi di nomi corretti:

- W01S01 Easy Run
- HM_W04S02 Hill Intervals
- MYRUN_123 W12S03 Race Pace

Perché questa struttura è importante

Questa convenzione permette a Garmin Planner di:

1. **Raggruppare gli allenamenti** per piano (tramite il prefisso)
2. **Ordinare correttamente** le settimane e le sessioni
3. **Pianificare automaticamente** in base alla data della gara e ai giorni selezionati
4. **Tracciare la progressione** all'interno del piano

Senza questa struttura, la pianificazione automatica non funzionerà correttamente.

Tipi di passi (step) supportati

Gli step dell'allenamento possono essere di vari tipi:

- **warmup**: Riscaldamento
- **interval**: Intervallo di lavoro
- **recovery**: Recupero
- **cooldown**: Defaticamento
- **rest**: Riposo
- **repeat**: Ripetizioni di una sequenza di passi

La sintassi per ogni step è:

```
tipo: durata/distanza @ zona [-- descrizione]
```

Esempi:

- warmup: 10min @ Z1
- interval: 5km @ Z3 -- Corsa a ritmo medio
- recovery: 2min @ Z1
- interval: 400m @ Z5 -- Sprint

Per le ripetizioni:

```
repeat 5:  
  interval: 400m @ Z5  
  recovery: 2min @ Z1
```

Unità di misura supportate

- **Tempo:** min (minuti), h (ore), s (secondi)
- **Distanza:** m (metri), km (chilometri)
- **Altro:** lap-button (pulsante lap)

Zone di ritmo e frequenza cardiaca

Le zone possono essere definite nel foglio configurazione o nell'editor:

Zone di ritmo (Paces)

- Possono essere definite come intervalli (es. "5:30-5:10")
- Possono essere calcolate da una prestazione (es. "10km in 45:00")
- Possono essere relative ad altre zone (es. "80-85% marathon")

Zone di frequenza cardiaca (Heart Rates)

- Possono essere definite come intervalli (es. "150-160")
- Possono essere relative a una frequenza massima (es. "70-76% max_hr")
- Possono essere specificate come zone standardizzate (es. "Z1", "Z2")

Editor di allenamenti

L'editor di allenamenti è uno strumento visuale per creare e modificare facilmente gli allenamenti senza dover conoscere la sintassi YAML.

Interfaccia principale

L'interfaccia dell'editor è divisa in:

- **Lista degli allenamenti:** Visualizza tutti gli allenamenti disponibili
- **Pulsanti di gestione:** Per creare, modificare ed eliminare allenamenti
- **Pulsanti di file:** Per caricare e salvare allenamenti da/su file

Editor di un singolo allenamento

Quando crei o modifichi un allenamento, vedrai:

- **Nome dell'allenamento:** Campo per inserire il nome (formato consigliato: W01S01 Descrizione)
- **Anteprima grafica:** Rappresentazione visuale dell'allenamento
- **Lista dei passi:** Dettagli di tutti i passi dell'allenamento
- **Pulsanti di gestione:** Per aggiungere, modificare, rimuovere e riordinare i passi

Creazione di un allenamento

Esempio di creazione di un allenamento:

1. Fai click su "Nuovo allenamento"
2. Inserisci nome "W01S01 Easy Run"
3. Aggiungi un passo di riscaldamento:
 - Fai click su "Aggiungi passo"
 - Seleziona tipo "warmup"
 - Inserisci durata "10" e unità "min"
 - Seleziona zona di ritmo "Z1"
 - Fai click su "OK"
4. Aggiungi un intervallo principale:
 - Fai click su "Aggiungi passo"
 - Seleziona tipo "interval"
 - Inserisci durata "30" e unità "min"
 - Seleziona zona di ritmo "Z2"
 - Inserisci descrizione "Corsa facile"
 - Fai click su "OK"
5. Aggiungi un defaticamento:
 - Fai click su "Aggiungi passo"
 - Seleziona tipo "cooldown"
 - Inserisci durata "5" e unità "min"
 - Seleziona zona di ritmo "Z1"
 - Fai click su "OK"
6. Fai click su "Salva" per completare l'allenamento

Creazione di ripetizioni

Per aggiungere ripetizioni:

1. Fai click su "Aggiungi ripetizione"
2. Inserisci il numero di ripetizioni (es. 5)

3. Aggiungi passi alla ripetizione:
 - Fai click su "Aggiungi passo"
 - Inserisci i dettagli del passo
 - Ripeti per tutti i passi necessari
4. Fai click su "OK" per salvare la ripetizione

Configurazione dei ritmi e frequenze cardiache

Per personalizzare ritmi e frequenze cardiache:

1. Fai click su "Modifica Configurazione"
2. Vai alla scheda "Ritmi" per configurare i ritmi
3. Vai alla scheda "Frequenze Cardiache" per configurare le zone FC
4. Imposta i margini di tolleranza nella scheda "Margini"
5. Fai click su "OK" per salvare la configurazione

Esempi pratici

Esempio 1: Piano completo per una mezza maratona

In questo esempio, creeremo un piano completo di 12 settimane per una mezza maratona:

1. Creazione del file Excel:

- Avvia l'applicazione e vai alla scheda "Pianificazione"
- Compila i dati dell'atleta e seleziona la data della gara
- Seleziona i giorni martedì, giovedì e domenica
- Fai click su "Crea Template Piano"
- Si aprirà un file Excel con una struttura predefinita
- Completa il file Excel con i dettagli degli allenamenti, assicurandoti di seguire il formato corretto

2. Esempio di come compilare il file Excel: Foglio Config:

Parameter	Value	Slower	HR Up	HR Down
name_prefix	HM_PLAN_			
margins	0:03	0:03	5	5
race_day	2023-10-15			

Foglio Paces:

Name	Value
-----	-----
Z1	6:30
Z2	6:00
Z3	5:30
Z4	5:00
Z5	4:30
race_pace	5:10

Foglio HeartRates:

Name	Value
-----	-----
max_hr	180
Z1	62-76% max_hr
Z2	76-85% max_hr
Z3	85-91% max_hr
Z4	91-95% max_hr
Z5	95-100% max_hr

Foglio Workouts:

Week	Date	Session	Description	Steps
-----	-----	-----	-----	-----
1		1	Easy Run	warmup: 10min @ Z1
				interval: 30min @ Z2
				cooldown: 5min @ Z1
1		2	Intervals	warmup: 15min @ Z1
				repeat 5:
				interval: 400m @ Z5
				recovery: 2min @ Z1
				cooldown: 10min @ Z1
1		3	Long Run	warmup: 10min @ Z1
				interval: 60min @ Z2
				cooldown: 5min @ Z1

3. Conversione in YAML:

- Ritorna all'applicazione
- Vai al secondo step e fai click su "Converti Excel → YAML"
- Verifica le informazioni del piano nel terzo step

4. Importazione in Garmin Connect:

- Vai alla scheda "Importa"
- Seleziona il file YAML appena creato
- Fai click su "Importa"

5. Pianificazione nel calendario:

- Torna alla scheda "Pianificazione" e vai al quarto step
- Fai click su "Simula Pianificazione" per verificare
- Fai click su "Pianifica Allenamenti" per confermare

Esempio 2: Creazione di un allenamento a intervalli avanzato

Creiamo un allenamento a intervalli avanzato con l'editor:

1. Avvio dell'editor:

- Vai alla scheda "Editor Allenamenti"
- Fai click su "Nuovo allenamento"
- Inserisci nome "W05S02 Interval Training"

2. Creazione della struttura:

- Aggiungi un riscaldamento di 15min @ Z1
- Aggiungi una ripetizione di 6 volte:
 - Intervallo di 400m @ Z5
 - Recupero di 90sec @ Z1
- Aggiungi un intervallo di 5min @ Z2
- Aggiungi una ripetizione di 4 volte:
 - Intervallo di 200m @ Z5
 - Recupero di 60sec @ Z1
- Aggiungi un defaticamento di 10min @ Z1

3. Salvataggio e esportazione:

- Fai click su "Salva" per completare l'allenamento
- Torna alla lista degli allenamenti
- Fai click su "Salva su file" per esportare in YAML

Esempio 3: Allenamento con ripetute e descrizioni personalizzate

Ecco un esempio di come impostare un allenamento con ripetute e descrizioni dettagliate:

Nome: W08S02 Hill Intervals

Passi:

- warmup: 15min @ Z1 -- Riscaldamento progressivo
- interval: 5min @ Z2 -- Avvicinamento alla collina
- repeat 6:
 - interval: 1min @ Z5 -- Salita a massima potenza
 - recovery: 90sec @ Z1 -- Recupero in discesa
- interval: 10min @ Z2 -- Transizione verso casa
- cooldown: 10min @ Z1 -- Defaticamento

Questo allenamento include:

- Un riscaldamento specifico con descrizione
- Un intervallo di avvicinamento
- 6 ripetute su salita con recupero in discesa
- Un intervallo di transizione
- Un defaticamento finale

Risoluzione dei problemi

Problemi di login

Problema: Non riesco ad accedere a Garmin Connect.

Soluzione:

1. Verifica le credenziali (email e password)
2. Assicurati di avere una connessione a Internet attiva
3. Prova a effettuare nuovamente il login
4. Riavvia l'applicazione se il problema persiste

Errori di importazione

Problema: Errore durante l'importazione degli allenamenti.

Soluzione:

1. Verifica che il file YAML sia formattato correttamente
2. Controlla la sintassi degli allenamenti
3. Assicurati di essere connesso a Garmin Connect
4. Prova a importare un singolo allenamento alla volta

Errori di pianificazione

Problema: Gli allenamenti non vengono pianificati correttamente.

Soluzione:

1. Verifica che gli allenamenti siano stati importati correttamente
2. Controlla che i nomi degli allenamenti seguano il formato corretto (es. W01S01)
3. Assicurati che la data della gara sia nel futuro
4. Prova prima la modalità "Simula Pianificazione" per verificare

Problemi con l'editor

Problema: L'editor non visualizza correttamente gli allenamenti.

Soluzione:

1. Verifica che il file YAML caricato abbia la struttura corretta
2. Prova a creare un nuovo allenamento da zero
3. Riavvia l'applicazione se persiste il problema

Errori nel file Excel

Problema: La conversione Excel a YAML fallisce.

Soluzione:

1. Verifica che la struttura del file Excel sia corretta
2. Controlla che tutti i fogli necessari siano presenti
3. Assicurati che i nomi degli allenamenti seguano il formato corretto
4. Verifica che i passi degli allenamenti usino la sintassi corretta
5. Prova a utilizzare il template generato dall'applicazione

FAQ

Domande generali

D: Posso usare Garmin Planner senza un account Garmin Connect?

R: No, Garmin Planner richiede un account Garmin Connect valido per funzionare, in quanto interagisce direttamente con il servizio di Garmin.

D: I miei dati sono al sicuro?

R: Garmin Planner salva localmente solo i token di autenticazione necessari per comunicare con Garmin Connect. Le credenziali complete non vengono mai memorizzate.

D: Quali tipi di allenamento posso creare?

R: Puoi creare allenamenti per corsa, ciclismo, nuoto e altri sport supportati da Garmin Connect, con vari tipi di passi come riscaldamento, intervalli, recupero, etc.

Domande sulla pianificazione

D: Quanti allenamenti posso pianificare alla volta?

R: Non c'è un limite specifico, ma si consiglia di pianificare un piano di allenamento alla volta per evitare sovrapposizioni.

D: Posso pianificare allenamenti ripetitivi (es. ogni lunedì)?

R: Sì, puoi selezionare i giorni della settimana preferiti e Garmin Planner pianificherà gli allenamenti in quei giorni.

D: Cosa succede se ho già allenamenti pianificati in quelle date?

R: Garmin Planner non sovrascrive automaticamente gli allenamenti esistenti, ma puoi utilizzare l'opzione "Rimuovi Pianificazione" per rimuoverli prima di pianificare.

D: Perché è importante che i nomi degli allenamenti seguano il formato WxxSyy?

R: Questo formato permette a Garmin Planner di organizzare gli allenamenti in settimane e sessioni, fondamentale per la pianificazione automatica. Senza questo formato, l'applicazione non sarebbe in grado di determinare la sequenza corretta degli allenamenti.

Domande sull'Editor

D: Posso importare allenamenti esistenti in Garmin Connect nell'editor?

R: Sì, puoi esportare gli allenamenti da Garmin Connect in YAML e poi caricarli nell'editor.

D: Quali zone di ritmo e frequenza cardiaca posso utilizzare?

R: Puoi definire zone personalizzate nell'editor di configurazione o utilizzare le zone predefinite (Z1-Z5).

D: Posso condividere i miei allenamenti con altri utenti?

R: Sì, puoi esportare i tuoi allenamenti in file YAML e condividerli. Altri utenti potranno importarli nella loro istanza di Garmin Planner.

D: Come posso trasformare un piano di allenamento da PDF o da un sito web in Garmin Planner?

R: Il modo più semplice è creare un file Excel seguendo la struttura descritta in questa guida, inserendo ogni allenamento nel formato corretto. Poi usa la funzione di conversione Excel → YAML e importa gli allenamenti in Garmin Connect.

Questa guida ti ha fornito una panoramica dettagliata di Garmin Planner, concentrandosi sulle funzionalità dell'interfaccia grafica e sulla corretta strutturazione degli allenamenti. Per ulteriori informazioni o supporto, consulta la documentazione online.