

Guida all'uso di Garmin Planner

Mostra immagine

Indice

1. [Introduzione](#)
2. [Per iniziare](#)
3. [Accesso a Garmin Connect](#)
4. [Importazione degli allenamenti](#)
5. [Pianificazione degli allenamenti](#)
6. [Esportazione degli allenamenti](#)
7. [Strumenti Excel](#)
8. [Editor degli allenamenti](#)
9. [Log e risoluzione dei problemi](#)
10. [Casi d'uso completi](#)
11. [Domande frequenti](#)

Introduzione

Garmin Planner è uno strumento completo per la gestione, creazione e pianificazione degli allenamenti in Garmin Connect. Consente di:

- Importare allenamenti da file YAML
- Pianificare allenamenti specificando la data della gara e i giorni preferiti
- Esportare allenamenti da Garmin Connect
- Creare e modificare piani di allenamento con Excel
- Modificare direttamente gli allenamenti

Questa guida ti accompagnerà attraverso tutte le funzionalità dell'applicazione.

Per iniziare

Requisiti di sistema

- Sistema operativo: Windows 10/11

- Connessione Internet
- Account Garmin Connect attivo

Installazione

1. Non è necessaria alcuna installazione: basta fare doppio clic sul file eseguibile `Garmin Planner.exe`
2. Al primo avvio, dovrai accedere al tuo account Garmin Connect

Accesso a Garmin Connect

La prima operazione da eseguire è effettuare l'accesso al tuo account Garmin Connect.

Prima autenticazione

1. All'avvio dell'applicazione, vai alla scheda "Login"
2. Clicca sul pulsante "Effettua login"
3. Nella finestra di dialogo, inserisci l'email e la password del tuo account Garmin Connect
4. Clicca su "Login"

Mostra immagine

Se l'autenticazione va a buon fine, vedrai un messaggio di conferma e l'indicatore di stato diventerà verde.

Verifica della connessione

Per verificare che la connessione con Garmin Connect sia attiva:

1. Vai alla scheda "Login"
2. Clicca su "Verifica connessione"

Logout

Se desideri disconnetterti:

1. Vai alla scheda "Login"
2. Clicca su "Logout"
3. Conferma l'operazione

Nota: Le credenziali di accesso sono salvate in modo sicuro nella cartella OAuth. Non è necessario effettuare nuovamente l'accesso ad ogni avvio dell'applicazione.

Importazione degli allenamenti

La scheda "Importa" ti permette di caricare allenamenti da file YAML su Garmin Connect.

Selezione del file YAML

1. Nella scheda "Importa", clicca su "Sfoggia" per selezionare un file YAML
2. Naviga nel sistema di file e seleziona il file desiderato
3. Se necessario, seleziona l'opzione "Sostituisci allenamenti esistenti" per sovrascrivere allenamenti già presenti con lo stesso nome
4. Clicca su "Importa"

Selezione da piani di allenamento predefiniti

Garmin Planner include numerosi piani di allenamento predefiniti:

1. Nella parte inferiore della scheda "Importa", visualizzerai una lista di piani disponibili
2. Fai doppio clic su un piano per selezionarlo
3. Il piano verrà automaticamente impostato per l'importazione
4. Clicca su "Importa" per caricarlo su Garmin Connect

Esempio: Per importare un piano di mezza maratona con obiettivo 2 ore

1. Trova nella lista il piano "half_marathon - 2h00"
2. Fai doppio clic su di esso
3. Verifica che il campo "File allenamenti" contenga il percorso al file YAML
4. Clicca su "Importa"

Mostra immagine

Pianificazione degli allenamenti

La scheda "Pianifica" ti permette di programmare gli allenamenti nel calendario di Garmin Connect.

Pianificazione di un piano completo

1. Inserisci l'ID del piano di allenamento (es. "21K@3h00_frank")
 - Se hai fatto doppio clic su un piano nella scheda "Importa", questo campo sarà già compilato
2. Seleziona la data della gara nel selettore "Giorno gara"
3. Seleziona i giorni della settimana in cui preferisci allenarti

- Nota: il sistema ti suggerirà automaticamente i giorni in base al numero di allenamenti settimanali

4. Per testare la pianificazione senza modificare il calendario, seleziona "Simulazione (dry run)"

5. Clicca su "Pianifica"

Visualizzazione degli allenamenti pianificati

Dopo la pianificazione, la tabella nella parte inferiore della scheda mostrerà gli allenamenti programmati con le relative date.

Per aggiornare la visualizzazione, clicca su "Aggiorna calendario".

Rimozione della pianificazione

Se desideri rimuovere gli allenamenti pianificati:

1. Assicurati che l'ID del piano sia correttamente impostato
2. Clicca su "Rimuovi pianificazione"
3. Conferma l'operazione
4. Gli allenamenti verranno rimossi dal calendario di Garmin Connect

Esempio pratico: Pianificazione per una 10K tra 8 settimane

1. Inserisci "10K@50m" come ID del piano (dopo averlo importato)
2. Imposta la data della gara a 8 settimane da oggi
3. Seleziona Martedì, Giovedì e Sabato come giorni di allenamento
4. Clicca su "Pianifica"
5. Verifica nel calendario che gli allenamenti siano stati correttamente pianificati

Mostra immagine

Esportazione degli allenamenti

La scheda "Esporta" ti consente di salvare gli allenamenti da Garmin Connect in un file locale.

Esportazione degli allenamenti selezionati

1. Nella scheda "Esporta", clicca su "Aggiorna lista" per visualizzare tutti gli allenamenti disponibili
2. Seleziona gli allenamenti che desideri esportare dall'elenco (usa Ctrl o Shift per selezionare più elementi)

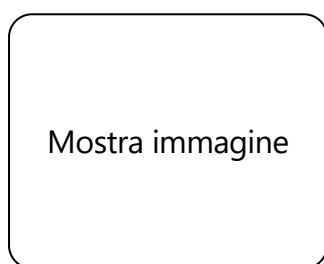
3. Specifica il percorso del file di destinazione cliccando su "Sfoglia"
4. Se necessario, seleziona l'opzione "Pulisci dati" per rimuovere informazioni non essenziali
5. Clicca su "Esporta Selezionati"

Eliminazione degli allenamenti

Per eliminare allenamenti da Garmin Connect:

1. Seleziona gli allenamenti che desideri eliminare
2. Clicca su "Elimina Selezionati"
3. Conferma l'operazione

Attenzione: L'eliminazione è permanente e non può essere annullata.



Strumenti Excel

La scheda "Excel Tools" offre funzionalità avanzate per creare e modificare piani di allenamento utilizzando Excel.

Creazione di un piano con Excel

1. Nella scheda "Excel Tools", clicca su "Crea file Excel di esempio"
2. Scegli dove salvare il file Excel
3. Apri il file Excel creato con Microsoft Excel o un software compatibile
4. Modifica le informazioni nel file seguendo la struttura predefinita:
 - Foglio "Config": Configura parametri generali come prefisso del nome, margini, ecc.
 - Foglio "Paces": Definisci i ritmi per ogni zona di allenamento
 - Foglio "HeartRates": Imposta le zone di frequenza cardiaca
 - Foglio "Workouts": Definisci gli allenamenti specificando settimana, sessione, descrizione e dettagli

Pianificazione degli allenamenti in Excel

1. Nella sezione "Pianificazione Allenamenti":
 - Inserisci il nome dell'atleta
 - Seleziona la data della gara

- Scegli i giorni preferiti per gli allenamenti
2. Clicca su "Pianifica Allenamenti"
 3. Le date verranno assegnate agli allenamenti nel file Excel

Conversione da Excel a YAML

1. Dopo aver modificato e pianificato il file Excel, clicca su "Converti Excel → YAML"
2. Il file YAML generato può essere importato in Garmin Connect tramite la scheda "Importa"

Esempio: Creazione di un piano personalizzato per 5K

1. Crea un file Excel di esempio
2. Nel foglio "Config", imposta il prefisso come "5K@25m_"
3. Nel foglio "Paces", definisci i ritmi per le diverse zone
4. Nel foglio "Workouts", crea 12 allenamenti distribuiti su 4 settimane (3 per settimana)
5. Pianifica gli allenamenti specificando nome atleta, data gara e giorni
6. Converti in YAML
7. Importa e pianifica in Garmin Connect

Mostra immagine

Editor degli allenamenti

La scheda "Workout Editor" consente di creare e modificare direttamente gli allenamenti.

Creazione di un nuovo allenamento

1. Nella scheda "Workout Editor", clicca su "Nuovo"
2. Inserisci un nome per l'allenamento
3. Aggiungi i vari passaggi dell'allenamento utilizzando i pulsanti nella parte inferiore:
 - Riscaldamento
 - Intervallo
 - Recupero
 - Ripetizione
 - Raffreddamento
4. Per ogni passaggio, specifica durata/distanza e intensità

5. Clicca su "Salva" per memorizzare l'allenamento

Modifica di un allenamento esistente

1. Clicca su "Carica" per visualizzare la lista degli allenamenti disponibili
2. Seleziona l'allenamento che desideri modificare
3. Apporta le modifiche necessarie
4. Clicca su "Salva" per aggiornare l'allenamento

Esempio: Creazione di un allenamento ad intervalli

1. Clicca su "Nuovo" e inserisci "Interval Training 400m"
2. Aggiungi un riscaldamento: "15min @ Z1"
3. Aggiungi una ripetizione con 5 cicli:
 - Intervallo: "400m @ Z5"
 - Recupero: "2min @ Z1"
4. Aggiungi un raffreddamento: "10min @ Z1"
5. Salva l'allenamento
6. Importalo in Garmin Connect

Mostra immagine

Log e risoluzione dei problemi

La scheda "Log" mostra tutte le operazioni eseguite dall'applicazione e consente di identificare e risolvere eventuali problemi.

Visualizzazione dei log

1. Accedi alla scheda "Log"
2. Scorri i messaggi di log per visualizzare tutte le operazioni eseguite
3. I diversi tipi di messaggi sono visualizzati con colori diversi:
 - INFO: nero
 - WARNING: arancione
 - ERROR: rosso
 - DEBUG: blu

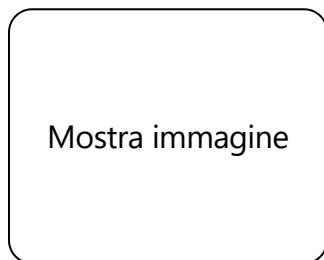
Impostazione del livello di log

1. Nella scheda "Log", seleziona un livello di log dal menu a discesa:

- DEBUG: mostra informazioni dettagliate utili per la risoluzione dei problemi
- INFO: mostra informazioni generali sulle operazioni (impostazione predefinita)
- WARNING: mostra solo avvisi e errori
- ERROR: mostra solo errori
- CRITICAL: mostra solo errori critici

Pulizia dei log

Per svuotare il contenuto della finestra di log, clicca su "Pulisci log".



Casi d'uso completi

Caso d'uso 1: Preparazione per una mezza maratona

Obiettivo: Preparare un piano completo per una mezza maratona tra 12 settimane.

Passaggi:

1. Importazione del piano:

- Vai alla scheda "Importa"
- Fai doppio clic sul piano "half_marathon - beginner"
- Clicca su "Importa"
- Attendi il messaggio di conferma

2. Pianificazione degli allenamenti:

- Vai alla scheda "Pianifica"
- Verifica che l'ID del piano sia corretto
- Imposta la data della gara (12 settimane nel futuro)
- Seleziona i giorni preferiti: Martedì, Giovedì, Sabato
- Clicca su "Pianifica"
- Verifica nel calendario che gli allenamenti siano stati pianificati correttamente

3. Sincronizzazione con l'orologio Garmin:

- Una volta completata la pianificazione, gli allenamenti appariranno automaticamente nell'app Garmin Connect
- Sincronizza il tuo orologio Garmin con l'app Garmin Connect
- Gli allenamenti pianificati saranno disponibili sul tuo orologio

Caso d'uso 2: Creazione di un piano personalizzato con Excel

Obiettivo: Creare un piano di allenamento personalizzato per una 10K.

Passaggi:

1. Creazione del modello Excel:

- Vai alla scheda "Excel Tools"
- Clicca su "Crea file Excel di esempio"
- Salva il file

2. Personalizzazione del piano:

- Apri il file Excel
- Modifica il foglio "Config": cambia il prefisso in "10K_MyPlan_"
- Modifica il foglio "Paces": imposta i ritmi in base alle tue capacità
- Nel foglio "Workouts":
 - Modifica gli allenamenti esistenti o aggiungi nuovi allenamenti
 - Organizza gli allenamenti in 8 settimane (2 allenamenti per settimana)

3. Pianificazione nel file Excel:

- Torna a Garmin Planner, scheda "Excel Tools"
- Seleziona il file Excel modificato
- Inserisci il tuo nome
- Imposta la data della gara
- Seleziona i giorni preferiti (es. Mercoledì e Domenica)
- Clicca su "Pianifica Allenamenti"

4. Conversione e importazione:

- Clicca su "Converti Excel → YAML"
- Vai alla scheda "Importa"
- Seleziona il file YAML appena creato
- Clicca su "Importa"

5. Pianificazione in Garmin Connect:

- Vai alla scheda "Pianifica"

- Inserisci l'ID del piano ("10K_MyPlan_")
- Imposta la data della gara
- Seleziona gli stessi giorni usati nella pianificazione Excel
- Clicca su "Pianifica"

Caso d'uso 3: Gestione di un cambio di programma

Obiettivo: Modificare la pianificazione quando la data della gara cambia.

Passaggi:

1. Rimozione della pianificazione attuale:

- Vai alla scheda "Pianifica"
- Inserisci l'ID del piano attuale
- Clicca su "Rimuovi pianificazione"
- Conferma l'operazione

2. Nuova pianificazione:

- Rimani nella scheda "Pianifica"
- Inserisci la nuova data della gara
- Seleziona i giorni preferiti (possono essere diversi dai precedenti)
- Clicca su "Pianifica"
- Verifica che gli allenamenti siano ora pianificati correttamente per la nuova data

Domande frequenti

Problemi di autenticazione

D: Ricevo un errore durante il login a Garmin Connect. Cosa devo fare?

R: Verifica che le tue credenziali siano corrette. Se il problema persiste, prova a riavviare l'applicazione. Se ancora non funziona, elimina la cartella "oauth" e riprova.

D: Devo effettuare l'accesso ogni volta che apro l'applicazione?

R: No, le credenziali vengono salvate. Dovrai effettuare nuovamente l'accesso solo se esegui il logout o se i token di autenticazione scadono.

Importazione e pianificazione

D: Posso modificare un piano di allenamento predefinito?

R: Sì, puoi esportare il piano in formato YAML, modificarlo con un editor di testo, e poi reimportarlo. In alternativa, puoi utilizzare gli strumenti Excel per una modifica più intuitiva.

D: Come faccio a sapere quanti allenamenti contiene un piano?

R: Quando selezioni un piano nella scheda "Pianifica", le informazioni sul piano mostrano il numero totale di allenamenti e quanti per settimana.

D: Cosa succede se una delle date pianificate coincide con la data della gara?

R: Il sistema salta automaticamente gli allenamenti che cadrebbero nel giorno della gara.

Funzionalità Excel

D: Quali formati di Excel sono supportati?

R: L'applicazione supporta i formati .xlsx creati con Microsoft Excel o software compatibili (LibreOffice, Google Sheets esportato in .xlsx).

D: Posso usare le formule di Excel nel mio piano?

R: Sì, puoi usare formule nel file Excel. Tuttavia, solo i valori finali verranno esportati nel file YAML.

D: Come dovrei formattare gli allenamenti con ripetizioni?

R: Usa la seguente struttura:

```
warmup: 10min @ Z1
repeat 5:
  interval: 400m @ Z5
  recovery: 2min @ Z1
cooldown: 10min @ Z1
```

Varie

D: Come posso salvare una copia di backup dei miei allenamenti?

R: Vai alla scheda "Esporta", seleziona tutti gli allenamenti e esportali in un file YAML o JSON.

D: L'applicazione funziona senza connessione Internet?

R: No, è necessaria una connessione Internet attiva per comunicare con Garmin Connect.

D: Come posso aggiornare l'applicazione?

R: Scarica la versione più recente dal sito ufficiale o dal repository e sostituisci il file eseguibile.