



# Suma kilómetros para el RETO1221

## Guía de uso

¡Sigamos sumando kilómetros!

Lee detenidamente esta guía para que tu experiencia en el evento sea un éxito.

### Primer paso:

Descarga la App TYR Tiempos y Resultados que está disponible gratis en las tiendas Apple Store y Play Store. Con ella podrás realizar tus entrenamientos al aire libre.



iOS

<https://apps.apple.com/cv/app/de-todo-coraz%C3%B3n/id1533785863>

Android

[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sportmaniac\\_live\\_app\\_android.corre\\_de\\_todo\\_corazon&hl=es\\_MX&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sportmaniac_live_app_android.corre_de_todo_corazon&hl=es_MX&gl=US)

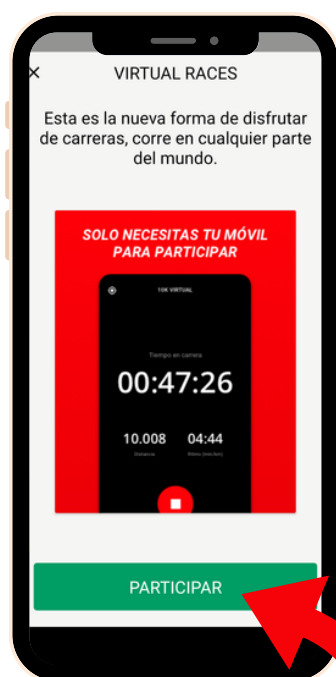


**EL APP TYR ÚNICAMENTE FUNCIONA REALIZANDO LAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE Y CON VISTA DIRECTA AL CIELO. SI VAS A ENTRENAR EN CAMINADORA UTILIZA TU RELOJ.**

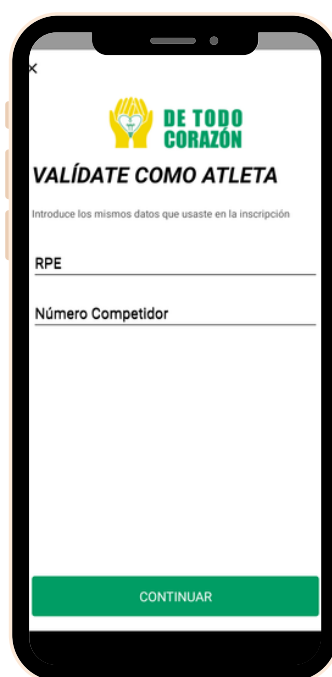
## ¿Cómo utilizar la App TYR para entrenamientos?



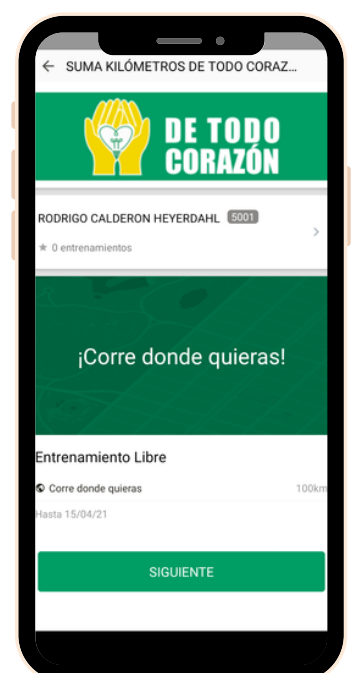
1) Abre la App TYR y elige Entrenar para la carrera .



2) Haz clic en Entrenar para la carrera.



3) Captura tu RPE y número de competidor asignado..



4) Concede permisos de batería a la App y presiona SIGUIENTE.



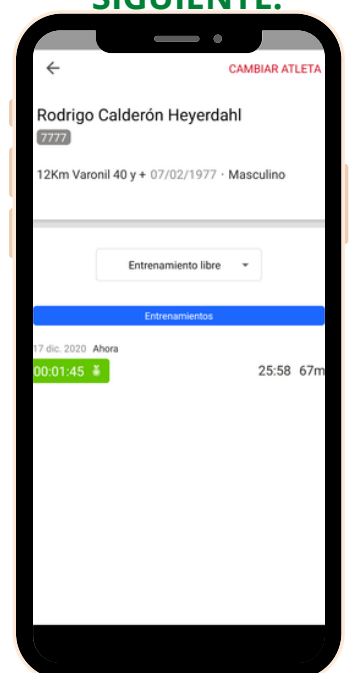
5) Espera a que la señal del GPS esté completa y oprime EMPEZAR



6) Realiza tu carrera y cuando termines mantén presionado el botón amarillo.



7) Podrás guardar tu entrenamiento o descartarlo.



8) Podrás visualizar tu historial de entrenamientos.

También puedes sumar kilómetros realizando las clases en línea de los coaches De Todo Corazón o realizando actividades en casa. Encuentra el formulario en la sección **Información de la carrera** dentro de la App.