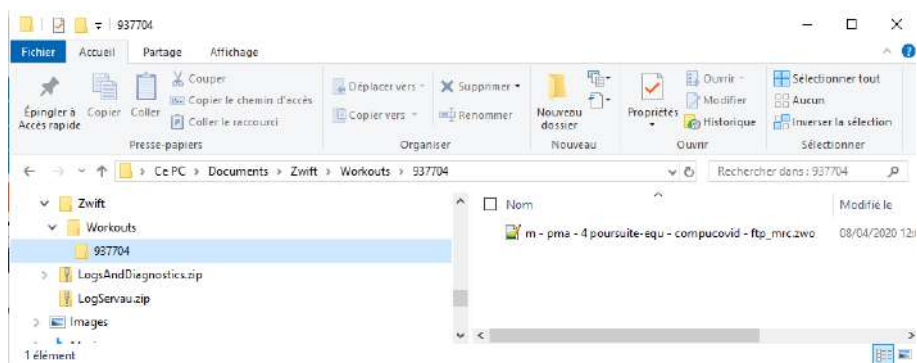


TUTO : COMPUTRAINER sur ZWIFT

1. Pré-requis

Déposer le fichier .zwo de l'entraînement du jour dans le répertoire

`\Mes documents\Zwift\Workout\<<votreUserIDNumériqueZwift>\`



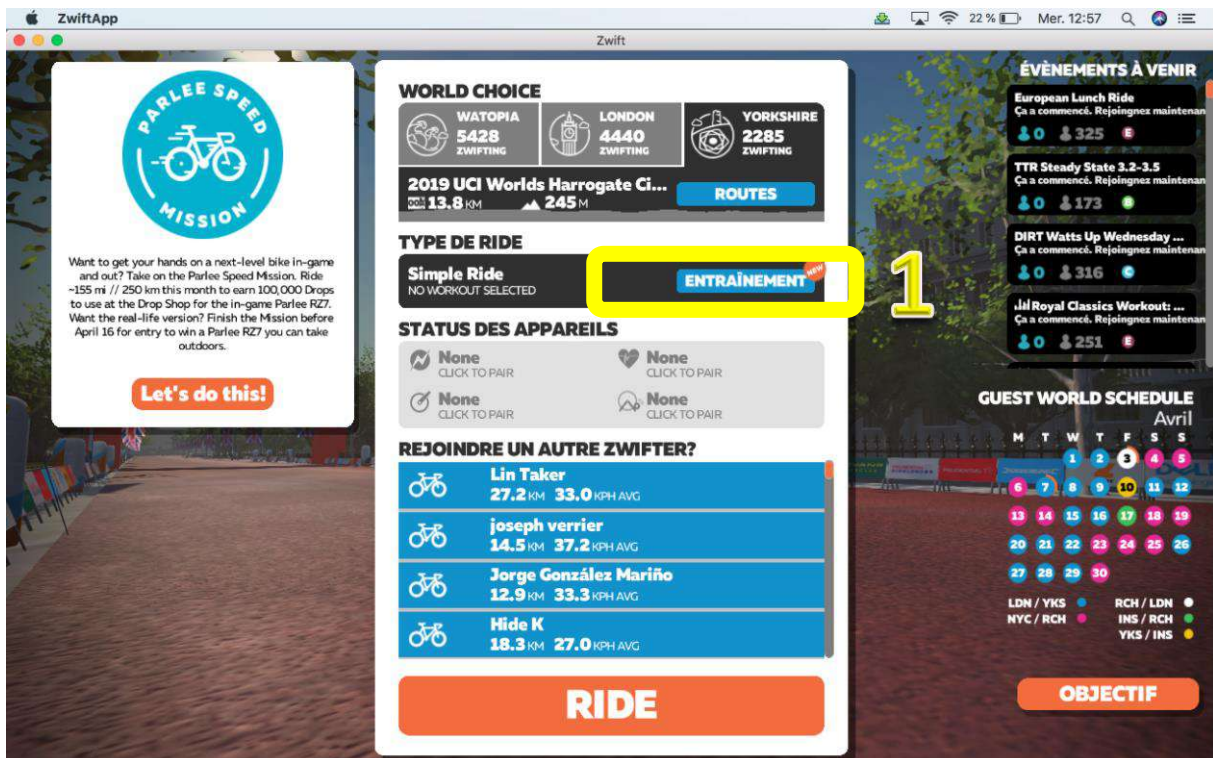
(fonctionne sur Mac et PC, fichier dispo sur le site <http://www.monobjectifvelo.com/>)

2. Lancer Zwift sur votre Ordinateur

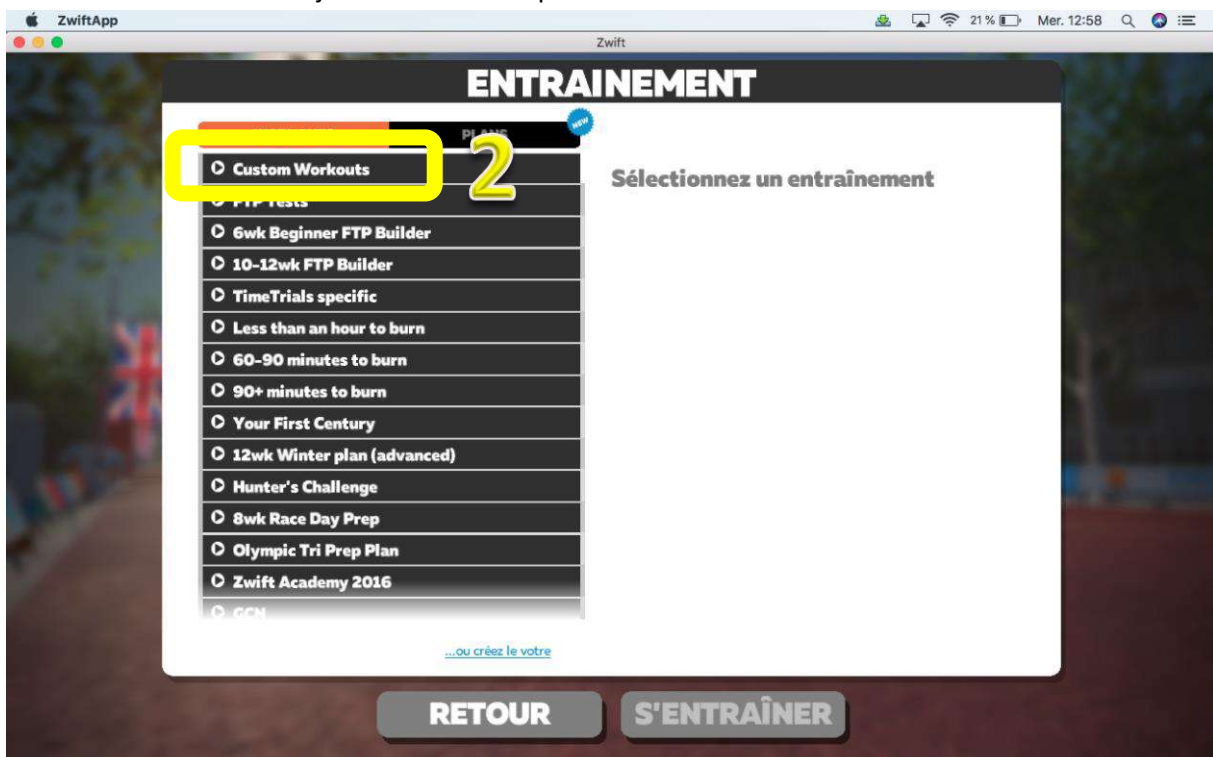


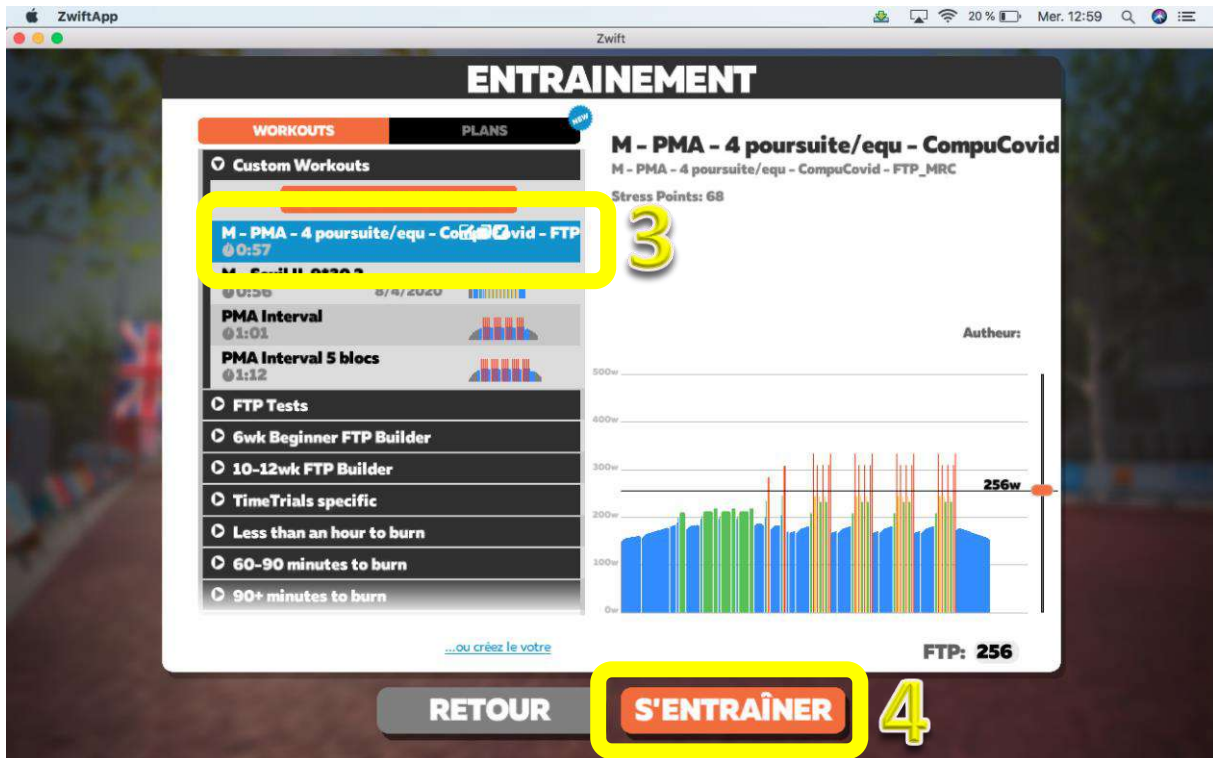
NB : dès lors l'entraînement peut aussi être récupéré de la même façon sur votre tablette ou votre mobile

3. Sélectionner l'entraînement à effectuer

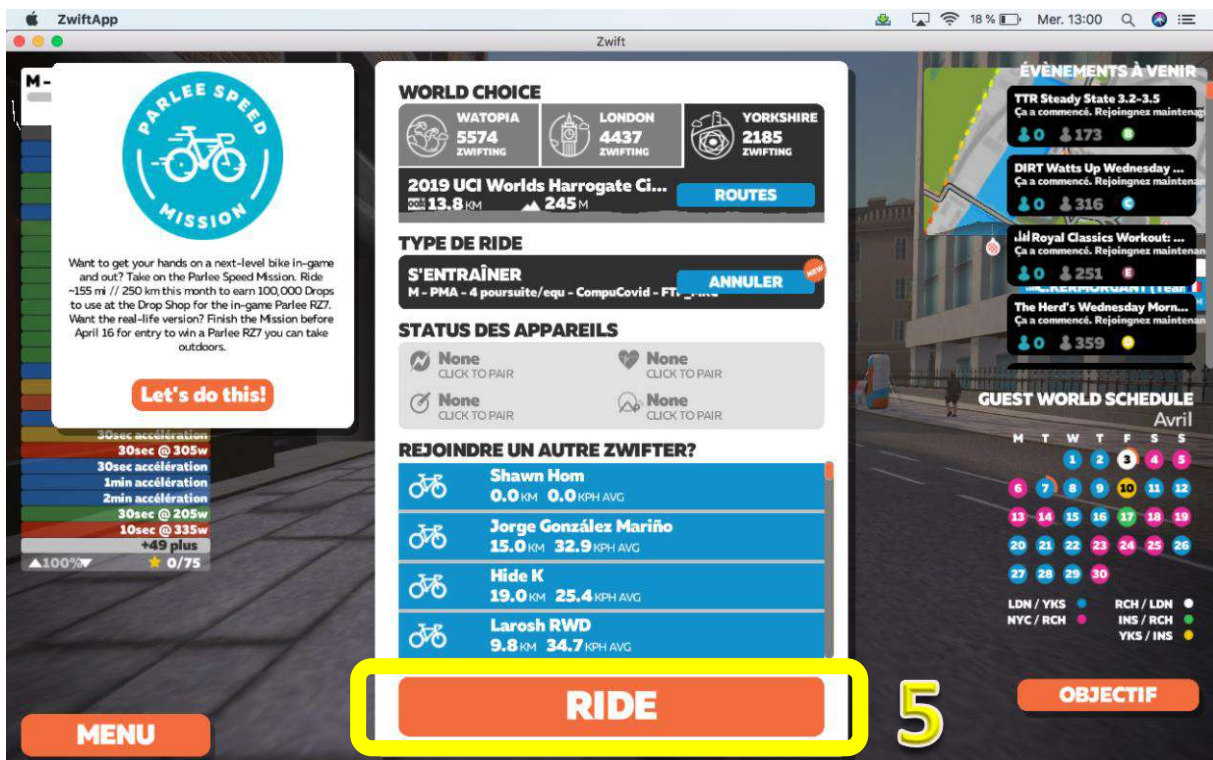


L'entraînement « Mon Objectif vélo » est disponible dans les « Custom workouts »





Lancer le ride AVANT le compte à rebours de l'entraîneur pour être sûr d'être tous synchronisés au moment du départ.



4. Attendre le GO de l'entraîneur et commencez à pédaler ...



RIDE ON ;-)

