

SLEEK™ 150-LAP with TAP SCREEN™ TECHNOLOGY

POCKET GUIDE

TIMEX IRONMAN TRIATHLON

SLEEK™ 150-LAP Watch Pocket Guide

The Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP watch was engineered to help bring your training to the next level. This pocket guide will help you get started with the intuitive advanced features designed to help you improve your fitness level. To get even more out of this advanced training tool take a look at the complete user manual.

GETTING STARTED

Press MODE to cycle through the watch functions.

TIME > CHRONO > RECALL > TIMER > INT TIMER > ALARM

Most modes use the watch buttons in the same way, and button labels are displayed on-screen close to the button.

SET (DONE) = accept and exit

MODE (NEXT) = advance to next setting option

START/SPLIT (+) = increase the setting value

STOP/RESET (-) = decrease the setting value



In CHRONO, TIMER and INTERVAL TIMER modes, TapScreen™ Technology logs times with one firm tap on the watch face. The watch will then provide performance feedback on the oversized display with audible alerts. Reduced interaction with the device eliminates drag and preserves your momentum by never breaking your stride.

The TapScreen™ Technology sensitivity can be customized to light (LITE), medium (MED) or hard (HARD), depending on your activity.

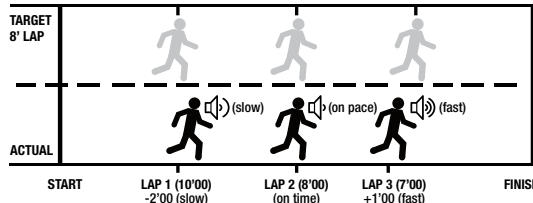
CUSTOMIZE YOUR TAPSCREEN™ TECHNOLOGY:



1. In TIME Mode press and hold the SET button.
2. Press the MODE (NEXT) button until TAP FORCE appears.
3. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to select LITE, MED or HARD for the tap force. The watch comes with a medium default setting.

Chronograph with Target Time Pacer

Rise above or fall below your predetermined target times, and varying chimes will indicate your performance without slowing you down to look at your wrist. Slow beeps indicate you're behind pace, a single beep lets you know you're on pace and rapid beeps tell you that you're ahead. The screen will also display your performance.



HOW TO SET YOUR TARGET TIME PACER:

1. In CHRONO Mode press the SET button. (Reads 00:00 or press STOP/RESET to reset.)
2. Follow the screen prompt instructional settings (DONE, NEXT, +, -) to set the following key information:
 - Target Time select ON/OFF.

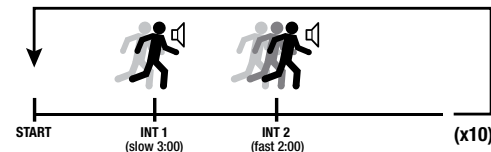


- Target pace (TRGT PACE) is the pace per lap you want to target (HH:MM:SS).
- Target range (TRGT RANGE) value of time (+/- MM:SS) you are willing to let your lap/split markers be taken.
- Target distance (TRGT DIST) is the total event distance. You have the option to select SET if markers are available or NONE to finish.
- Unit distance (UNIT DIST) can be set to miles or kilometers. The watch will display a TARGET TOTAL time considering the target pace and target distance you provided in previous steps.

3. To finish, press SET (DONE).

Interval Timers

Complex routines become automatic and effortless with three interval programs, each with up to 16 labeled intervals easily accessible with the TapScreen™ Technology interface.



HOW TO SET YOUR INTERVAL TIMERS WITH LABELS

1. Press MODE until INT TIMER appears.
2. Press STOP/RESET to select the workout you want to use (WRK 1, 2, or 3).
3. Press SET and SET INT TIMER will appear.
4. Follow the screen prompt instructional settings (DONE, NEXT, +, -) to select the following:
 - Interval (1-16)
 - Interval Time (HH:MM:SS)
 - Interval name (I-#, WARM, SLOW, MED, FAST and COOL)
 - STOP AT END or REPEAT AT END
5. Repeat all these steps until you have set all intervals needed.
6. To finish, press SET (DONE).

Mode d'emploi de la montre SLEEK™ 150-LAP

La montre Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP a été conçue pour vous aider à porter votre entraînement à un niveau supérieur. Ce mode d'emploi vous permettra de vous familiariser avec les fonctions avancées intuitives créées pour améliorer votre forme physique. Pour en savoir davantage sur cet outil d'entraînement avancé, consultez le mode d'emploi détaillé.

COMMENT DÉMARRER

Appuyez sur MODE pour faire défiler les fonctions de la montre.

TIME > CHRONO > RECALL > TIMER > INT TIMER > ALARM

La plupart des modes utilisent les boutons de la montre de la même manière.

Le nom des fonctions des boutons s'affiche sur l'écran près du bouton.

SET (DONE/VALIDÉ) = accepter et quitter

MODE (NEXT/SUIVANT) = se déplacer vers le réglage de la fonction suivante

START/SPLIT (+) = augmenter les valeurs

STOP/RESET (-) = diminuer les valeurs



Dans les modes CHRONO, TIMER et INTERVAL TIMER, la technologie TapScreen™ permet de noter les temps en donnant un coup sec sur l'écran de la montre. La montre fournira alors une image complète des performances qui s'afficheront sur l'écran géant avec des alertes sonores. Une interaction limitée avec la montre évite un ralentissement de votre part en préservant votre élan et votre foulée.

La sensibilité de la technologie TapScreen™ peut se personnaliser de la manière suivante : léger (LITE), moyen (MED) ou fort (HARD), en fonction de votre activité.

COMMENT PERSONNALISER LA TECHNOLOGIE TAPSCREEN™ :

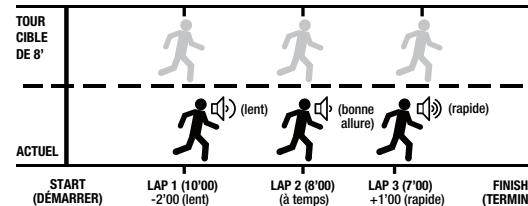


1. Dans le mode TIME, appuyez et tenez le bouton SET enfoncé.
2. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT) jusqu'à afficher TAP FORCE.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour sélectionner l'intensité de frappe : LITE (léger), MED (moyen) ou HARD (fort). La montre est pré-réglée sur moyen.

Chronographe avec moniteur d'allure cible

Si vous vous trouvez en dehors des limites de vos temps cibles, différentes alarmes sonores vous indiqueront votre performance sans vous ralentir pour regarder votre poignet. La montre émet un bip lent lorsque vous êtes en deçà

de votre allure cible, un simple bip lorsque vous allez à la bonne allure et un bip rapide lorsque vous êtes au delà de votre allure cible. Votre performance sera aussi affichée sur l'écran.



COMMENT RÉGLER VOTRE MONITEUR D'ALLURE CIBLE :

1. Dans le mode CHRONO, appuyez sur le bouton SET. (Indique 00:00 ou appuyez sur STOP/RESET pour remettre à zéro.)
2. Suivez les instructions de réglages sur l'écran (DONE, NEXT, +, -, -) pour régler les informations essentielles suivantes :



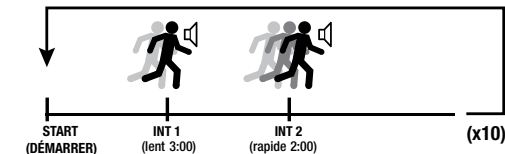
- Sélection du temps cible ON/OFF.
- L'allure cible (TRGT PACE) est l'allure par tour à laquelle vous voulez aller (HH:MM:SS).
- La zone cible (TRGT RANGE) correspond à votre valeur de temps (+/- MM:SS) acceptable autour de la valeur cible.
- La distance cible (TRGT DIST) correspond à la distance totale de l'activité. Vous avez la possibilité de sélectionner SET si les marqueurs sont disponibles ou NONE pour terminer.
- L'unité de distance (UNIT DIST) peut se régler en milles ou en kilomètres.

La montre affichera un temps cible total (TARGET TOTAL) en fonction des données de l'allure cible et de la distance cible que vous avez fournies précédemment.

3. Appuyez sur SET (DONE) pour terminer.

Minuterías por intervalos

Les entraînements les plus complexes deviennent automatiques et sans effort avec les trois programmes d'intervalos, chacun comportant jusqu'à 16 intervalos nommés, facilement accessibles en utilisant l'interface de la technologie TapScreen™.



COMMENT RÉGLER VOS MINUTERIES PAR INTERVALLES AVEC DES NOMS

- Appuyez sur MODE jusqu'à afficher INT TIMER.
- Appuyez sur STOP/RESET pour sélectionner la séance d'exercice que vous voulez utiliser (WRK 1, 2, ou 3).
- Appuyez sur SET et SET INT TIMER s'affichera.
- Suivez les instructions de réglages de l'écran (DONE, NEXT, +, -) pour sélectionner les informations suivantes :
 - Intervalle (1-16)
 - Temps de l'intervalle (HH:MM:SS)
 - Nom de l'intervalle (I-#, WARM (échauffement), SLOW (lent), MED (moyen), FAST (rapide) et COOL (récupération))
 - STOP AT END (arrêt à la fin) ou REPEAT AT END (répétition à la fin)
- Recommencez toutes ces étapes jusqu'à ce que vous ayez réglé tous les intervalos dont vous avez besoin.
- Appuyez sur SET (DONE) pour terminer.

Guía de bolsillo del reloj SLEEK™ 150-LAP

El reloj SLEEK™ 150-LAP de Timex® Ironman® fue diseñado para ayudarle a llevar su entrenamiento a un nivel superior. Esta guía de bolsillo lo ayudará a empezar a usar las avanzadas características intuitivas diseñadas para ayudarlo a mejorar su nivel de estado físico. Para aprovechar aún más esta avanzada herramienta de entrenamiento, eche un vistazo al manual del usuario completo.

CÓMO COMENZAR

Pulse MODE (modo) para recorrer el ciclo de las funciones del reloj. TIME (hora) > CHRONO (cronógrafo) > RECALL (revisión) > TIMER (temporizador) > INT TIMER (intervalos consecutivos) > ALARM (alarma)

Most modes use the watch buttons in the same way, and button labels are displayed on-screen close to the button.

SET (DONE) = aceptar y salir

MODE (NEXT) = avanzar a la siguiente opción de configuración

START/SPLIT (+) = aumentar el valor de la configuración

STOP/RESET (-) = disminuir el valor de la configuración

TAP SCREEN™ TECHNOLOGY

En los modos CHRONO, TIMER e INTERVAL TIMER, la tecnología TapScreen™ registra los tiempos mediante un golpe firme con el dedo en la superficie del reloj. El reloj proporcionará entonces información de desempeño en la pantalla aumentada, con alarmas sonoras. La interacción reducida con el dispositivo elimina el arrastre y conserva su impulso, sin interrumpir su ritmo.

La sensibilidad de la tecnología TapScreen™ se puede personalizar como ligera (LITE), media (MED) o fuerte (HARD), según su actividad.

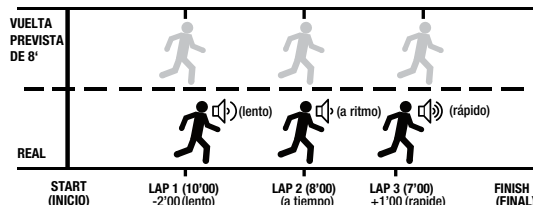
PERSONALIZACIÓN DE SU TECNOLOGÍA TAPSCREEN™:



- En el modo TIME, pulse y mantenga oprimido el botón SET.
- Pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca TAP FORCE.
- Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para seleccionar fuerza de golpe LITE, MED o HARD. El reloj viene con una configuración media predeterminada.

Cronógrafo con marcador de pasos de tiempo previsto

Aumente o disminuya sus tiempos previstos predeterminados, y los timbres variados indicarán su desempeño sin que tenga que bajar el ritmo para mirarse la muñeca. Los pitidos lentos indican que está por debajo del ritmo, un único pitido le hace saber que está en ritmo, y los pitidos rápidos le dicen que ha superado el ritmo. Además, la pantalla mostrará su desempeño.



CÓMO AJUSTAR SU MARCADOR DE TIEMPO PREVISTO:

- En el modo CHRONO, pulse el botón SET. (Se leerá 00:00, o pulse STOP/RESET para reiniciar.)
- Siga la programación instructiva que aparece en la pantalla (DONE, NEXT, +, -) para programar la siguiente información clave:



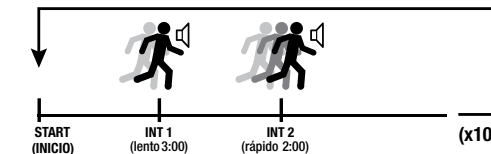
- Selección del tiempo previsto ON/OFF (encendido/apagado).
- Ritmo previsto (TRGT PACE) es el ritmo por vuelta que desea alcanzar (HH:MM:SS).
- Rango previsto (TRGT RANGE) es el valor de tiempo (+/- MM:SS) en el que está dispuesto a permitir que se tomen los marcadores de vuelta/parciales.
- Distancia prevista (TRGT DIST) es la distancia total del evento. Tiene la opción de seleccionar SET si estuvieran disponibles los marcadores o NONE para terminar.
- La unidad de distancia (UNIT DIST) se puede programar en millas o kilómetros.

El reloj mostrará un tiempo previsto total (TARGET TOTAL) teniendo en cuenta el ritmo previsto y la distancia prevista que proporcionó en los pasos anteriores.

3. Para terminar, pulse SET (DONE).

Intervalos consecutivos

Las rutinas complejas se vuelven automáticas y dejan de requerir esfuerzo con tres programas de intervalo, cada uno con hasta 16 intervalos etiquetados de fácil acceso gracias a la interfaz de la tecnología TapScreen™.



CÓMO PROGRAMAR SUS INTERVALOS CONSECUTIVOS CON MARCAS

- Pulse MODE hasta que aparezca INT TIMER.
- Pulse STOP/RESET para seleccionar el ejercicio que desea usar (WRK 1, 2 ó 3).
- Pulse SET y aparecerá SET INT TIMER.
- Siga la programación instructiva que aparece en la pantalla (DONE, NEXT, +, -) para seleccionar lo siguiente:
 - Intervalo (1-16)
 - Tiempo de intervalo (HH:MM:SS)
 - Nombre del intervalo (I-#, WARM, SLOW, MED, FAST y COOL)
 - STOP AT END (parar al final) o REPEAT AT END (repetir al final)
- Repita todos estos pasos hasta haber programado todos los intervalos necesarios.
- Para terminar, pulse SET (DONE).

"Use this chart to define your target pace goal."

TARGET PACE		EVENT FINISH TIME						
Mile Time	KM Time	5K	15K	20K	Half Marathon	25K	30K	Marathon
5:00	3:06	0:15:32	0:46:36	1:02:08	1:05:33	1:17:40	1:33:12	2:11:05
5:30	3:25	0:17:05	0:51:15	1:08:20	1:12:06	1:25:25	1:42:30	2:24:11
6:00	3:43	0:18:38	0:55:54	1:14:32	1:18:39	1:33:10	1:51:48	2:37:17
6:30	4:02	0:20:11	1:00:33	1:20:44	1:25:12	1:40:55	2:01:06	2:50:23
7:00	4:20	0:21:44	1:05:12	1:26:56	1:31:45	1:48:40	2:10:24	3:03:29
7:30	4:39	0:23:17	1:09:51	1:33:08	1:38:18	1:56:25	2:19:42	3:16:35
8:00	4:58	0:24:50	1:14:30	1:39:20	1:44:51	2:04:10	2:29:00	3:29:41
8:30	5:16	0:26:23	1:19:09	1:45:32	1:51:24	2:11:55	2:38:18	3:42:47
9:00	5:35	0:27:56	1:23:48	1:51:44	1:57:57	2:19:40	2:47:36	3:55:53
9:30	5:54	0:29:29	1:28:27	1:57:56	2:04:30	2:27:25	2:56:54	4:08:59
10:00	6:12	0:31:02	1:33:06	2:04:08	2:11:03	2:35:10	3:06:12	4:22:05
10:30	6:31	0:32:35	1:37:45	2:10:20	2:17:36	2:42:55	3:15:30	4:35:11
11:00	6:50	0:34:08	1:42:24	2:16:32	2:24:09	2:50:40	3:24:48	4:48:17
11:30	7:08	0:35:41	1:47:03	2:22:44	2:30:42	2:58:25	3:34:06	5:01:23
12:00	7:27	0:37:14	1:51:42	2:28:56	2:37:15	3:06:10	3:43:24	5:14:29
12:30	7:46	0:38:47	1:56:21	2:35:08	2:43:48	3:13:55	3:52:42	5:27:35
13:00	8:04	0:40:20	2:01:00	2:41:20	2:50:21	3:21:40	4:02:00	5:40:41
13:30	8:23	0:41:53	2:05:39	2:47:32	2:56:54	3:29:25	4:11:18	5:53:47
14:00	8:41	0:43:26	2:10:18	2:53:44	3:03:27	3:37:10	4:20:36	6:06:53