

Timex® Ironman® SLEEK™ 250-Lap Watch

Training Tips

You can set the SLEEK™ 250 target pacer to give clear audible alerts that let you know when to speed up or slow down.

PACE

Pace is the number of minutes it takes you to run one mile or kilometer. While training, you can set a pace slightly faster than your race pace to build speed. When you are racing, you can adjust your pace to make up for slow miles or avoid burn-out from starting out too fast.

Use the Target pacer feature to set a pace goal, and the watch will alert you if you're running too fast, too slow or on pace.

Pace Reference Chart

TARGET PACE		Mile Time			
Mile Time	KM Time	5K	10K	Half Marathon	Marathon
5:00	3:06	0:15:32	0:31:04	1:05:33	2:11:05
5:30	3:25	0:17:05	0:34:10	1:12:06	2:24:11
6:00	3:43	0:18:38	0:37:17	1:18:39	2:37:17
6:30	4:02	0:20:11	0:40:24	1:25:12	2:50:23
7:00	4:20	0:21:44	0:43:30	1:31:45	3:03:29
7:30	4:39	0:23:17	0:46:36	1:38:18	3:16:35
8:00	4:58	0:24:50	0:49:42	1:44:51	3:29:41
8:30	5:16	0:26:23	0:52:48	1:51:24	3:42:47
9:00	5:35	0:27:56	0:55:54	1:57:57	3:55:53
9:30	5:54	0:29:29	0:59:00	2:04:30	4:08:59
10:00	6:12	0:31:02	1:02:06	2:11:03	4:22:05
11:00	6:50	0:34:08	1:08:18	2:24:09	4:48:17
12:00	7:27	0:37:14	1:14:30	2:37:15	5:14:29
13:00	8:04	0:40:20	1:20:42	2:50:21	5:40:41
14:00	8:41	0:43:26	1:26:54	3:03:27	6:06:53

INTERVAL TRAINING

Intense periods of activity interspersed with recovery periods of slower activity help you train more intensely and for longer periods. Combining aerobic and anaerobic activity in this way helps you:

- Target workouts for improving speed, cardiovascular and muscular endurance, threshold, or other goal.
- Speed up your body's processing of lactic acid
- Reduce the risk of injury

You can set up 2 separate interval workouts, each with up to 8 intervals.

You should set up these interval workouts to train for a specific goal. To train for endurance, for example, you might set up a classic 1-mile repeat workout: 3 to 6 repetitions of one fast interval interspersed with 1-minute recovery periods.

Or, to train for speed, you might run sets of 4 x 400m, using all 8 intervals in the workout: 4 repetitions consisting of fast intervals (at slightly more than your race pace), each followed by a 2-minute recovery period.

NOTE: Times, speeds, and workouts described in the prior sections are examples only. Consult your doctor before beginning an exercise program to confirm a workout plan that is right for you.

FRANÇAIS

Montre Timex® Ironman® SLEEK™ 250-tours

Conseils d'exercice

Il est possible de régler la montre SLEEK™ 250 avec le moniteur d'allure pour donner des alertes sonores distinctes pour indiquer quand accélérer ou ralentir.

ALLURE

L'allure est le nombre de minutes nécessaire pour courir une mille ou un kilomètre. En exercice, vous pouvez régler une allure légèrement plus rapide que votre allure de course pour gagner en vitesse. Pendant une course, vous pouvez ajuster votre allure pour rattraper les milles/kilomètres plus lent(e)s ou éviter l'épuisement pour avoir commencer trop rapidement.

Utilisez la fonction Moniteur d'Allure pour définir l'allure visée et la montre vous alertera si vous courez trop rapidement, trop lentement ou si vous avez la bonne allure.

ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES

Des périodes d'activité intense alternées de périodes de récupération d'activité plus lente vous aident à vous entraîner plus intensément et pour des périodes plus longues. Combiner une activité aérobique et anaérobique de cette façon vous aide à :

- Cibler les séances d'exercice pour améliorer la vitesse, l'endurance cardiovasculaire et musculaire, seuil de vitesse et autres objectifs.
- Accélérer l'assimilation lactique de votre corps
- Réduire les risques de blessures

Vous pouvez configurer 2 séances d'exercice par intervalles distinctes, chacune avec jusqu'à 8 intervalles.

Ces séances d'exercice par intervalles doivent être utilisées pour vous entraîner pour un objectif spécifique. Pour vous entraîner en endurance, par exemple, vous pouvez configurer une séance d'exercice classique d'1 mille : 3 à 6 répétitions alternées d'une intervalle rapide avec des périodes de récupération d'1 minute.

Ou, pour vous entraîner en vitesse, vous pouvez courir 4 x 400 m, en utilisant 8 intervalles dans la séance d'exercice : 4 répétitions consistant en des intervalles rapides (légèrement plus rapides que votre allure de course), chacune suivie d'une période de récupération de 2 minutes.

REMARQUE : Les temps, vitesse et séances d'exercices décrits dans la section précédente servent seulement d'exemple. Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercice pour confirmer le plan de séances d'exercice qui vous convient.

ESPAÑOL

Consejos de entrenamiento del reloj Timex®

Ironman® SLEEK™ de 250 vueltas

Puede programar el reloj SLEEK™ 250 con el marcador de ritmo previsto a dar alertas sonoras que le avisarán cuándo acelerar o frenar.

PASO

Paso o ritmo es el número de minutos que usted se demora en correr una milla o un kilómetro. Mientras se entrena, se puede establecer un paso algo más rápido que su ritmo de competencia para ganar velocidad. Cuando está en competencia, puede hacer millas de ajuste lentas o evitar quemarse por comenzar muy rápido.

Use la función regulador de paso para establecer una meta de ritmo, y el reloj le alertará si va corriendo muy rápido, muy despacio o al ritmo.

ENTRENAMIENTO CON INTERVALOS

Intensos períodos de actividad intercalados con períodos de recuperación de actividad más lenta, le ayudarán a entrenarse con más intensidad y durante más tiempo. Combinando actividad aeróbica y anaeróbica de este modo le ayuda a :

- Proponerse los ejercicios para mejorar la velocidad, resistencia muscular y cardiovascular, puesta a punto u otra meta.
- Acelerar el procesamiento corporal del ácido láctico.
- Reducir el riesgo de lesión.

Se puede programar hasta 2 ejercicios interválicos separados, cada uno compuesto de hasta 8 intervalos.

Usted debe programar estos ejercicios interválicos para entrenarse hacia una meta específica. Para entrenar por resistencia, por ejemplo, usted puede establecer un ejercicio de una milla clásica repetitivo: de 3 a 6 repeticiones de un intervalo rápido intercalado con períodos de recuperación de 1 minuto.

O, para entrenarse por velocidad, usted puede correr series de 4 x 400m, usando todos los 8 intervalos en el ejercicio: 4 repeticiones consistentes de intervalos rápidos (o algo más que su ritmo de competencia), cada uno seguidos por períodos de 2 minutos de recuperación.

NOTA: Tiempos, velocidades y ejercicios descritos en las secciones anteriores son ejemplos solamente. Consulte con su médico antes de empezar un programa de ejercicios y para confirmar el plan de ejercicios que es apropiado para usted.

PORTUGUÊS

Dicas para treinamento com o relógio

Timex® Ironman® SLEEK™ 250 voltas

Você pode configurar o relógio SLEEK™ 250 com o ritmo-alvo para soar claro e audível, deixando você saber quando deve aumentar ou diminuir a velocidade.

RITMO

Ritmo é o número de minutos que leva para correr uma milha ou quilômetro. Enquanto estiver treinando, você pode configurar um ritmo ligeiramente mais rápido do que o ritmo da sua corrida para acumular velocidade. Quando você está correndo, você pode ajustar o seu ritmo para compensar por milhas mais lentas ou evitar ficar exausto desde o início porque começou muito rápido.

Utilize a função ritmo-alvo para configurar o objetivo do ritmo e o relógio o alertará se você está correndo demasiado rápido, demasiado lento ou no ritmo.

TREINAMENTO

Períodos de atividade intensa intercalados com períodos de atividade mais lenta para recuperação ajudam que você faça um treinamento mais intenso e por períodos mais longos. Combinando desta forma atividade aeróbica com anaeróbica ajuda você a :

- Treinamentos com o objetivo de melhorar a velocidade, cardiovascular e resistência muscular, limites ou outros objetivos.



©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, SLEEK and TRAIN SMARTER are trademarks of Timex Group B.V. and its subsidiaries. IRONMAN and MDOT are registered trademarks of World Triathlon Corporation. Used here by permission. 2004 PK11

P: 991-095731-01 D: 990-095542-01
Printed in China

- Aumentar a velocidade de processamento do ácido lácteo pelo seu corpo.
- Redução do risco de lesões.

Você pode configurar até dois exercícios separados com intervalos, com até 8 intervalos cada um.

Você deverá configurar estes exercícios de intervalo para treinar para objetivos específicos. Por exemplo, para treinar para resistência, você deverá configurar um treinamento repetido de uma milha clássica: de 3 a 6 repetições de um intervalo rápido intercalado com períodos de recuperação de 1 minuto.

Ou, treinamento para velocidade; você pode correr conjuntos de 4 x 400m, utilizando os 8 intervalos do exercício: 4 repetições consistindo de intervalos rápidos (a um ritmo ligeiramente mais alto do que o ritmo da sua corrida), cada um deles seguido por um período de recuperação de 2 minutos.

OBSERVAÇÃO – Os tempos, velocidades e exercícios descritos nas seções anteriores são apenas exemplos. Consulte o seu médico antes de iniciar um programa de exercício para confirmar que o plano de exercícios é correto para você.

ITALIANO

Consigli per l'allenamento con l'orologio

Timex® Ironman® SLEEK™ da 250 giri

Si può impostare la funzione Target pacer (Misuratore del passo bersaglio) dello SLEEK™ 250 in modo che emetta allerte sonore che informano l'utente di quando deve accelerare o rallentare.

PASSO

Il passo è il numero di minuti richiesti all'utente per percorrere di corsa un miglio o un chilometro. Mentre ci si allena, si può impostare un passo leggermente più veloce rispetto a quando si gareggia, per acquisire velocità. Durante una gara, si può regolare il passo in modo da compensare le miglia lente o per evitare lo spossamento derivante da un inizio di corsa troppo rapido.

Usare la funzione Target pacer (Misuratore del passo bersaglio) per impostare un obiettivo di passo, e l'orologio avverte se si sta correndo troppo velocemente, troppo lentamente o al passo desiderato.

ALLENAMENTO

Intensi periodi di attività inframmezzati da periodi di recupero caratterizzati da un'attività più lenta permettono di allenarsi più intensamente e per periodi più lunghi. Combinare in questo modo attività aerobica ed anaerobica aiuta l'utente a fare quanto segue.

- Mirare gli allenamenti al miglioramento di velocità, resistenza cardiovascolare e muscolare, soglia e altri obiettivi.

- Sveltire l'elaborazione dell'acido lattico da parte del corpo
- Ridurre il rischio di lesioni

Si possono impostare 2 diversi allenamenti a intervalli, ciascuno con un massimo di 8 intervalli.

Questi allenamenti a intervalli vanno impostati per allenarsi per un obiettivo specifico. Per allenarsi al fine di sviluppare resistenza, ad esempio, l'utente può impostare un classico allenamento a ripetizioni da 1 miglio: da 3 a 6 ripetizioni di un intervallo veloce inframmezzato da periodi di recupero di 1 minuto.

Oppure, per allenarsi al fine di migliorare la velocità, si possono percorrere di corsa delle serie di 4 x 400 m, usando tutti ed 8 gli intervalli nell'allenamento: 4 ripetizioni composte da intervalli veloci (ad un passo leggermente superiore a quello usato per le gare), seguiti ciascuno da un periodo di recupero di 2 minuti.

NOTA: tempi, velocità e allenamenti descritti nelle sezioni di cui sopra hanno solo scopo esemplificativo. Consultare il medico prima di iniziare un programma di esercizio, per confermare un piano di allenamento che sia appropriato alle proprie condizioni.

DEUTSCH

Timex® Ironman® SLEEK™ 250

-Runden-Uhr – Trainingstipps

Sie können die SLEEK™ 250 mit dem Ziel-Pacer darauf einstellen, deutlich hörbare Signale abzugeben, wenn Sie Ihre Geschwindigkeit herauf- oder herabsetzen müssen.

PACE

Pace bezieht sich auf die Anzahl von Minuten, die Sie zum Zurücklegen einer Meile oder eines Kilometers benötigen. Beim Training können Sie eine etwas schnellere Pace als Ihre Wettkampfs-Pace einsetzen, um Ihr Tempo langsam zu steigern. Während eines Wettkampfs können Sie Ihre Pace anpassen, um für langsamere Abschnitte zu kompensieren oder Erschöpfung von einem zu schnellen Start zu vermeiden.

Mithilfe der Ziel-Pacer-Funktion können Sie Ihr Pace-Ziel festlegen und die Uhr benachrichtigt Sie automatisch, wenn Sie zu schnell, zu langsam oder mit dem richtigen Tempo laufen.

TRAINING

Intensive Aktivitätsperioden gefolgt von Erholungsperioden mit geringerer Aktivität helfen Ihnen, intensiver und für längere Strecken zu trainieren. Die Kombination von aerobischen und anaerobischen Aktivitäten auf diese Weise hilft bei Folgendem:

- Ziel-Trainingseinheiten zur Verbesserung von Geschwindigkeit, Herz-Kreislauf- und Muskelausdauer, Schwellenwerten oder anderen Zielen.

- Steigerung der Milchsäureverarbeitung Ihres Körpers
- Verringerung des Verletzungsrisikos

Sie können 2 separate Intervall-Trainingseinheiten mit jeweils bis zu 8 Intervallen einrichten.

Sie sollten diese Intervall-Trainingseinheiten einrichten, um auf ein bestimmtes Ziel hin zu trainieren. Um Ihre Ausdauer zu trainieren, können Sie z. B. eine klassische 1-Meilen-Trainingseinheit mit Wiederholung einrichten: 3 bis 6 Wiederholungen eines schnellen Intervalls mit 1-Minute-Erholungsperioden dazwischen.

Wenn Sie auf Geschwindigkeit trainieren, können Sie auch Sets von 4 x 400 m laufen, mit allen 8 Intervallen in der Trainingseinheit: 4 Wiederholungen, die aus schnellen Intervallen bestehen (die etwas schneller als Ihr Wettbewerbs-Pace sind) werden jeweils von einer 2-minütigen Erholungsperiode gefolgt.

HINWEIS: Die in den vorherigen Abschnitten beschriebenen Zeiten, Geschwindigkeiten und Trainingseinheiten dienen nur als Beispiele. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, und bitten Sie um eine Bestätigung, dass der Trainingseinheitsplan der richtig für Sie ist.

NEDERLANDS

Trainingstips voor Timex® Ironman® SLEEK™

horloge voor 250 ronden

U kunt de SLEEK™ 250 instellen met het doeltempo om duidelijk hoorbare waarschuwingen te geven die u laten weten wanneer u vaart moet meerderen of minderen.

TEMPO

Tempo is het aantal minuten waarin u één mijl of kilometer rent. Tijdens de training kunt u een enigszins sneller tempo instellen dan bij een hardloopwedstrijd om de snelheid te verhogen. Bij een hardloopwedstrijd kunt u uw tempo bijstellen om langzame kilometers te compenseren of burnout te vermijden als gevolg van te snel starten.

Gebruik de functie Doelpacer om een tempodoel in te stellen, en het horloge waarschuwt u als u te snel, te langzaam of met het juiste tempo rent.

TRAINING

Perioden van intense activiteit afgewisseld met herstelperioden van langzamere activiteit helpen u harder en gedurende langere perioden trainen. Het op deze wijze combineren van aerobische en anaërobe activiteit helpt u om:

- Trainingen te richten op het verbeteren van snelheid, cardiovasculair uithoudingsvermogen, uithoudingsvermogen van de spieren, drempels of andere doelen.
- Melkzuur in uw lichaam sneller te verwerken
- De kans op letsel te verminderen

U kunt 2 aparte trainingen met intervallen instellen, elk met maximaal 8 intervallen.

U moet deze trainingen met intervallen instellen om voor een bepaald doel te trainen. Om voor uithoudingsvermogen te trainen kunt u bijvoorbeeld een klassieke training met een herhaling van 1 kilometer instellen: 3 tot 6 herhalingen van één snel interval afgewisseld met herstelperioden van 1 minuut.

Of om voor snelheid te trainen kunt u sets van 4 x 400 m rennen, waarbij u alle 8 intervallen in de training gebruikt: 4 herhalingen bestaande uit snelle intervallen (met een enigszins hoger tempo dan bij hardloopwedstrijden), elk gevolgd door een herstelperiode van 2 minuten.

OPMERKING: Tijden, snelheden en trainingen die hierboven worden beschreven, zijn slechts voorbeelden. Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint ter goedkeuring van een trainingsplan dat juist voor u is.

TIMEX IRONMAN SLEEK® 250-LAP



TRAINING TIPS