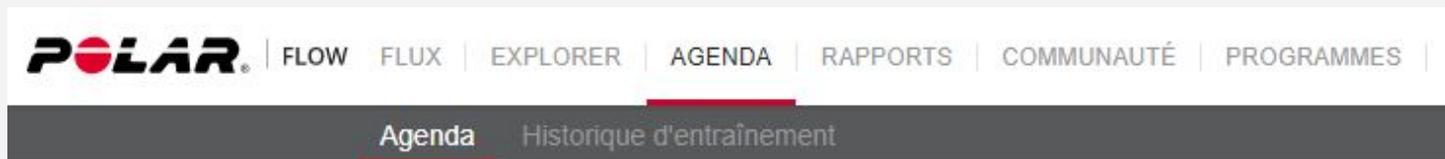


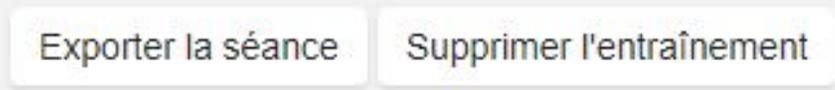


POLAR FLOW

1. Connectez-vous à votre compte Polar Flow sur <https://flow.polar.com/login>
2. Cliquez sur **AGENDA** puis **Agenda**



3. Sélectionner la course que vous souhaitez exporter.
4. Cliquer sur **EXPORTER LA SÉANCE** (en bas de page).



5. Cliquer sur **ITINÉRAIRE (GPX)**



6. Le fichier GPX de votre course est enregistré sur votre PC.