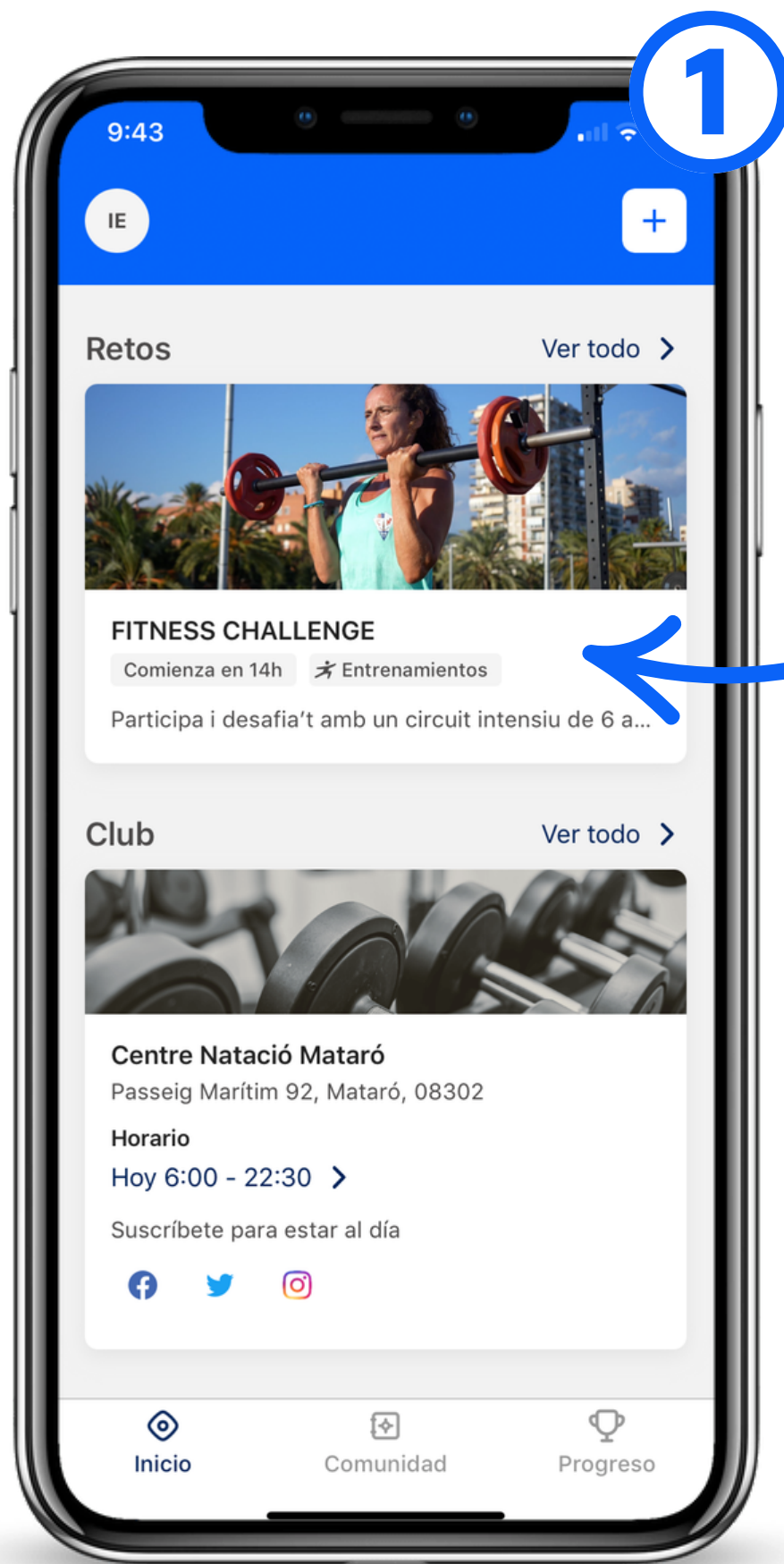
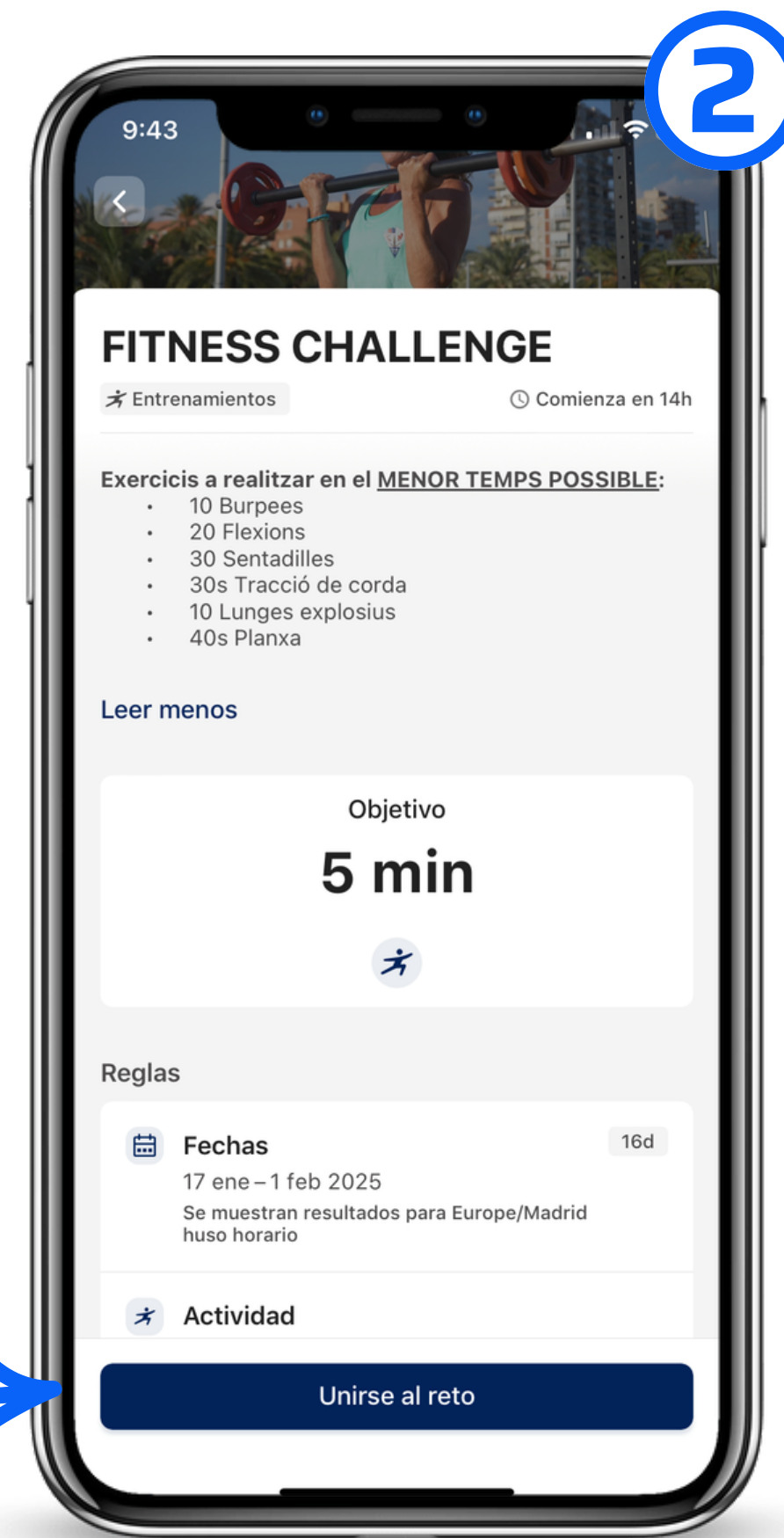
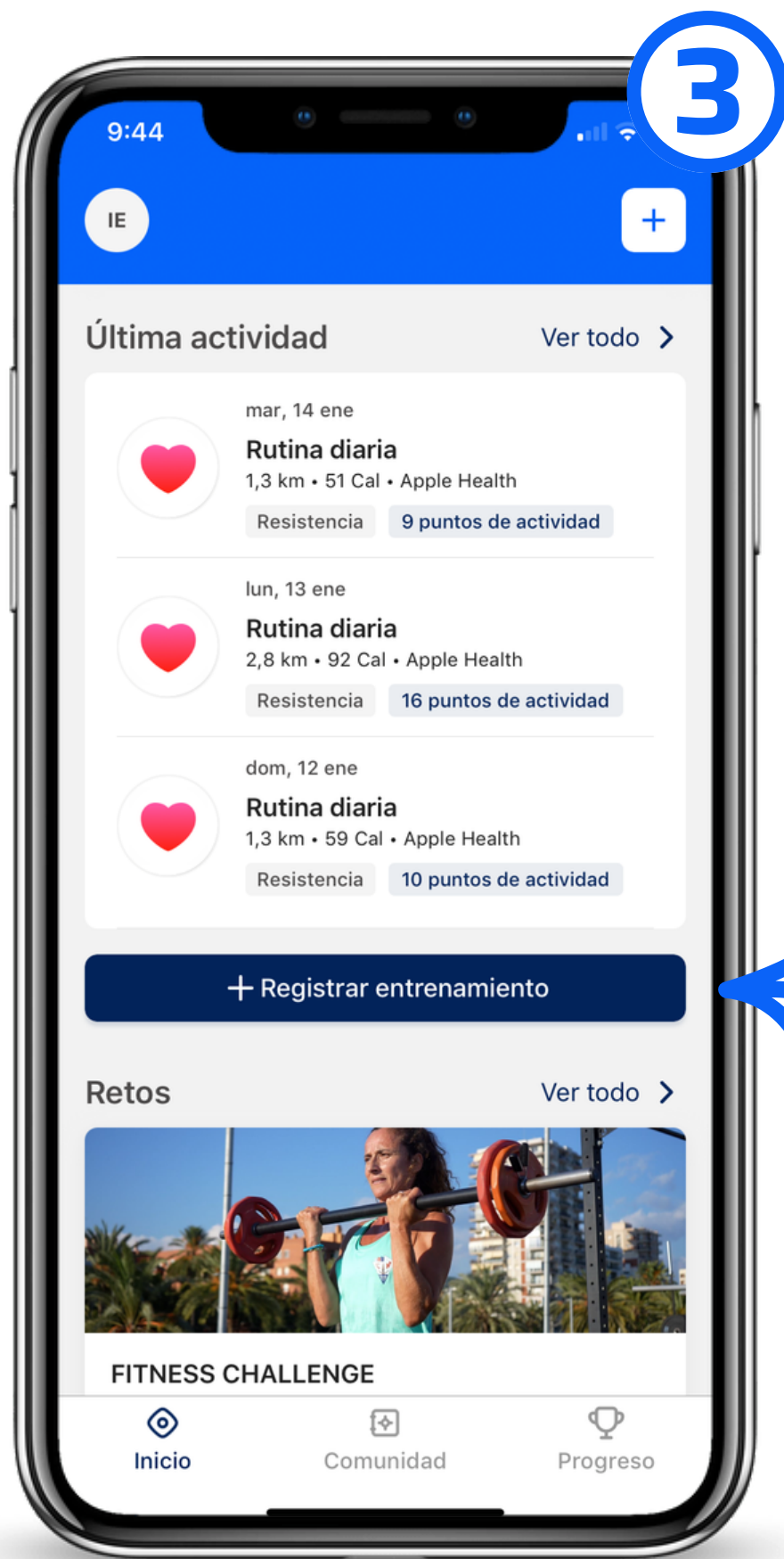




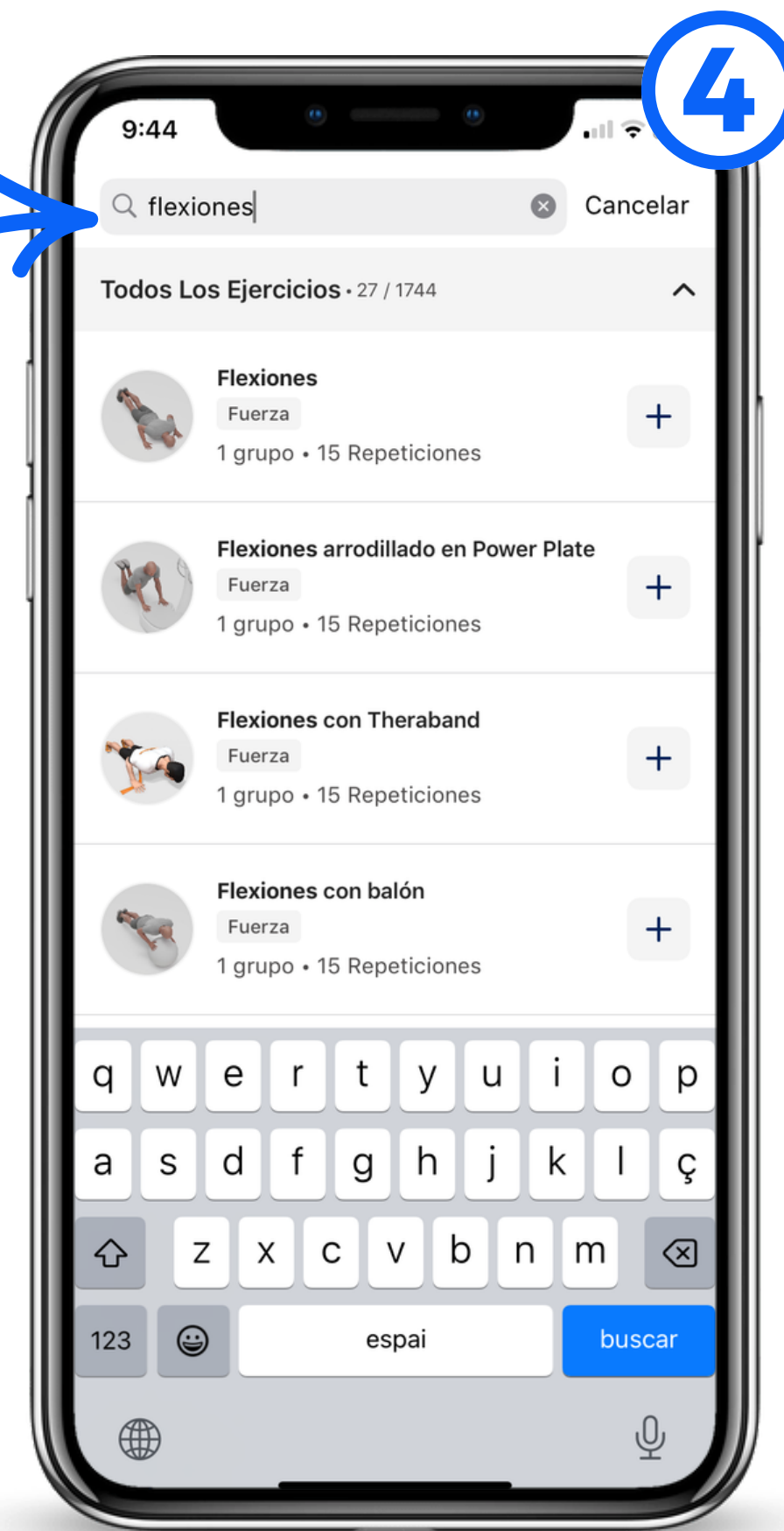
Obre l'aplicació **EGYMFITNESS** i dirigeix-te a l'apartat de **Reptes**. Cerca el repte "**Fitness Challenge**"

Entra-hi i fes clic a "**Unir-me al repte**"

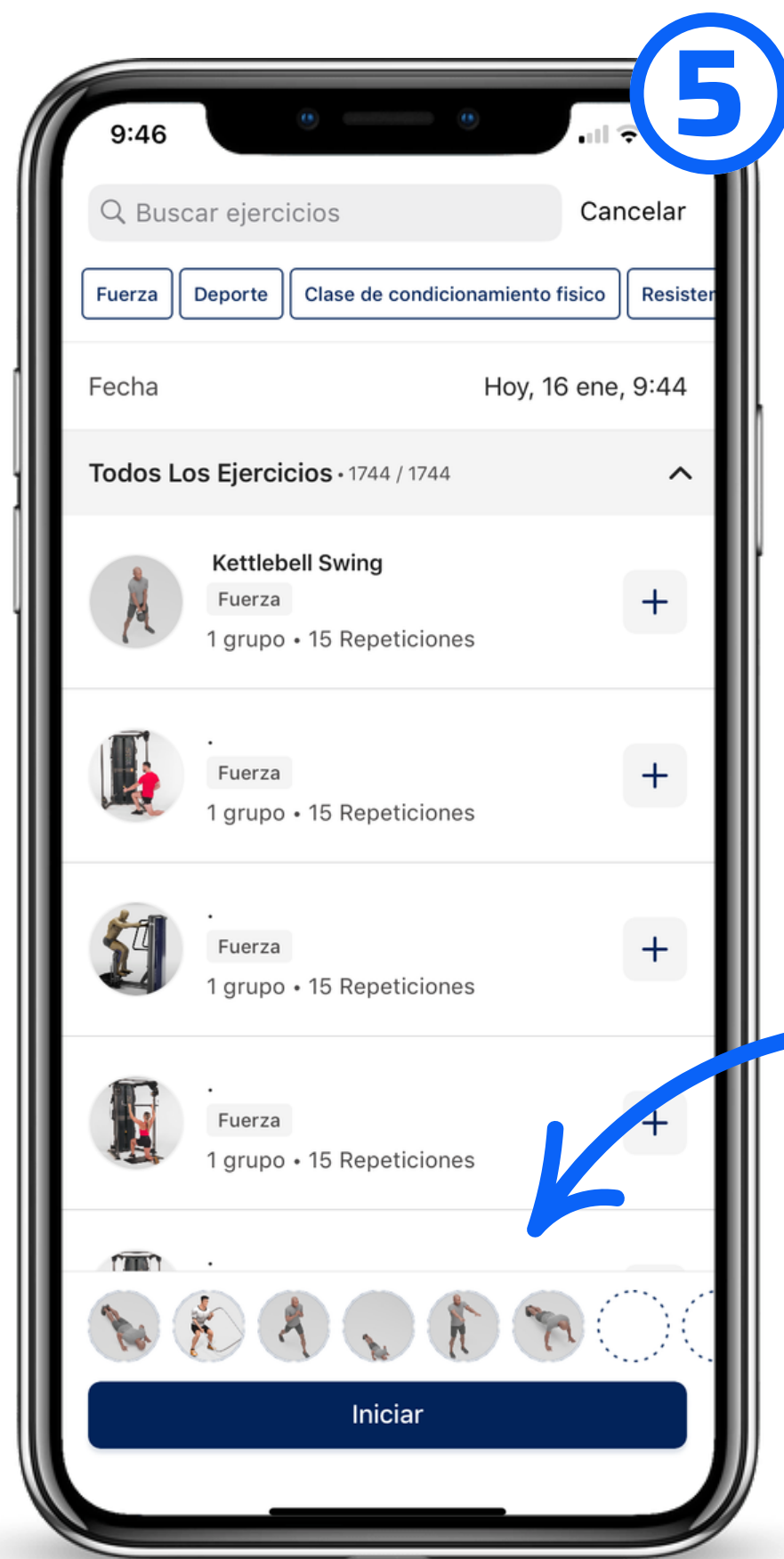




Selecciona l'**activitat específica** indicada al **repte**.



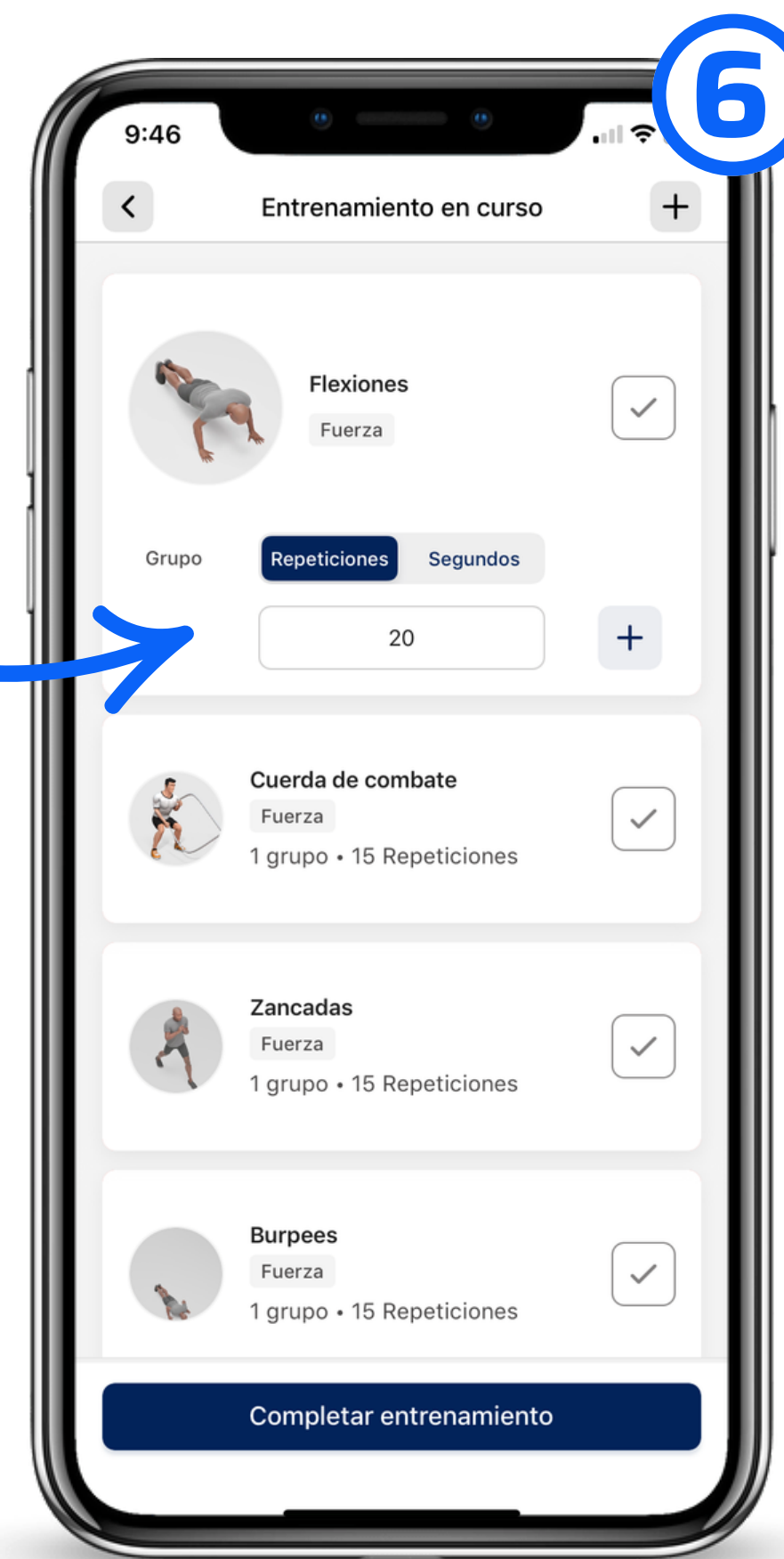
Registra cada exercici del repte com un **entrenament individual** a l'aplicació.



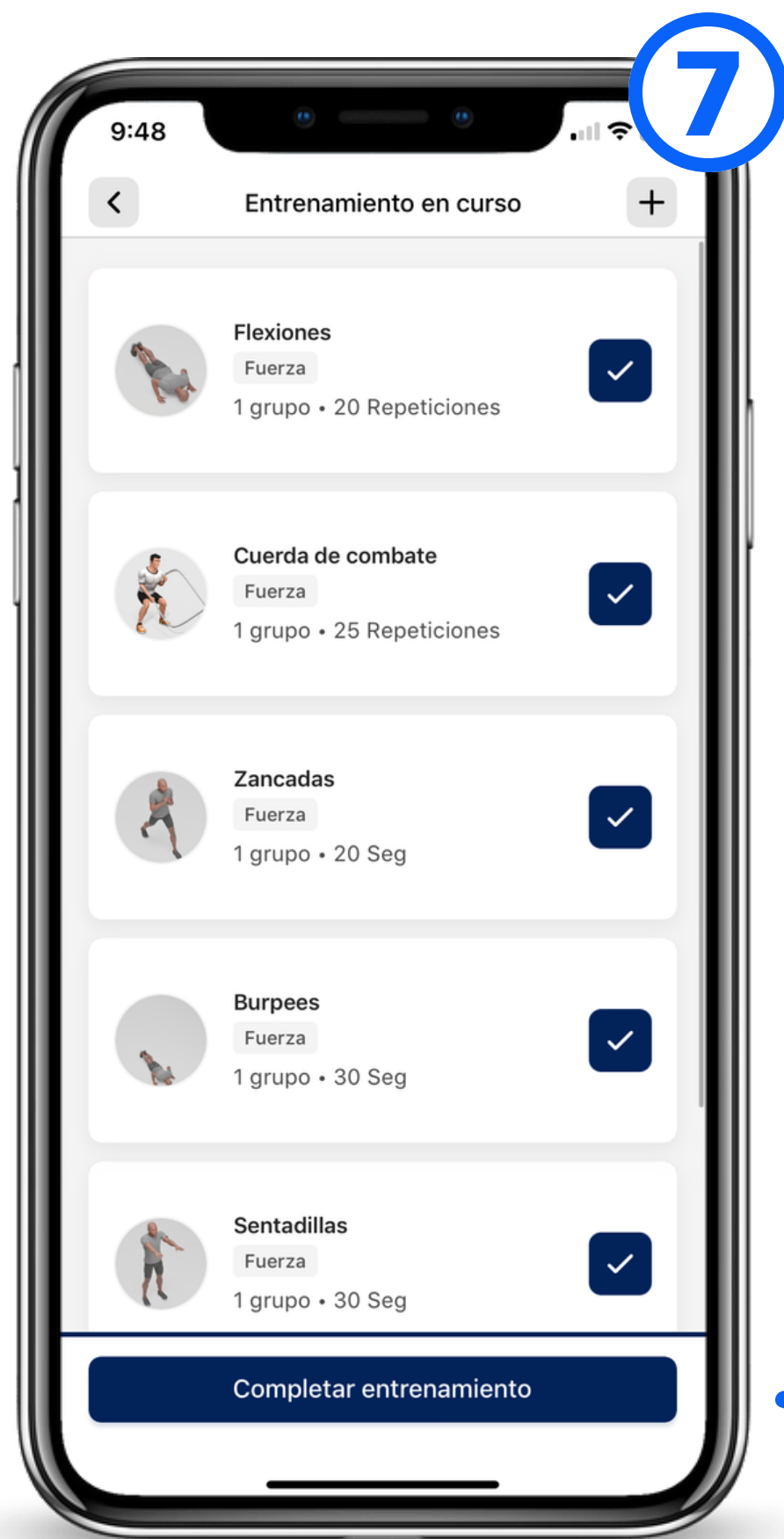
5

Introdueix el nombre de **repeticions** que indica el repte i el **temps** que has trigat a completar-la.

Selecciona els **6 exercicis del repte** i **comença el teu entrenament!**



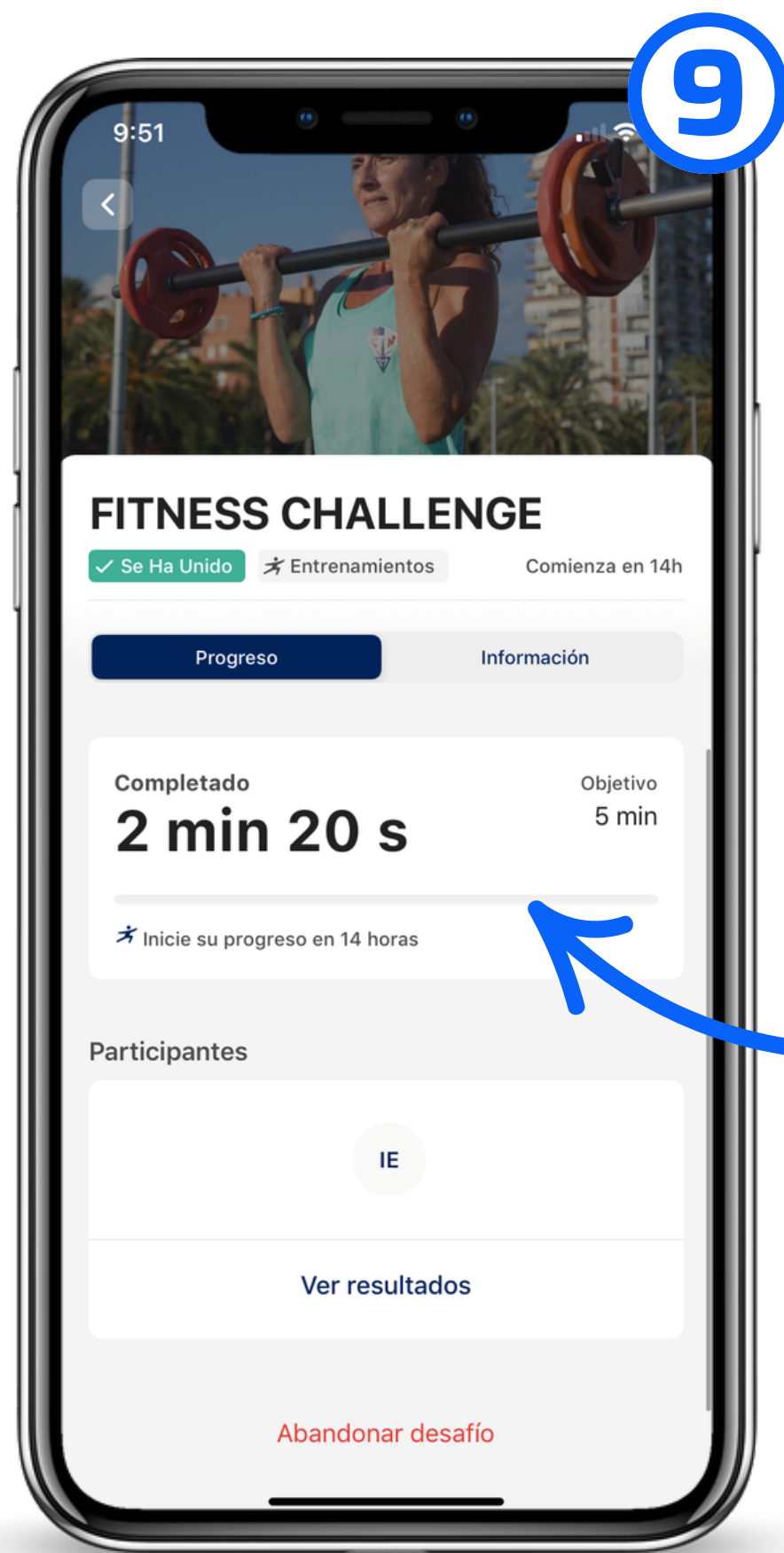
6



Quan hagi **completat** tots els exercicis i els hagi **registrat**, fes clic a "[Completar l'entrenament](#)"

És important que **guardis l'entrenament**; si no ho fas, no quedarà registrat.





L'aplicació **calcularà i registrarà automàticament el temps** total de cada exercici en el repte. L'objectiu és completar el circuit en el **MENOR TEMPS POSSIBLE**.