

Your new training partner

The Concept2 Online Logbook allows you to record your workouts on the Concept2 RowErg, SkiErg and BikeErg. You can keep track of your total meters, analyze your progress, take part in challenges, and compare your results against others worldwide.



Log

Keep a full history of all your workouts, as well as summaries, statistics and workout analysis.



Rankings

Rank your best workouts and see how you stack up against the rest of the world!



Challenges

We have a number of challenges throughout the year to help keep you motivated.

Le **logbook** de concept 2 permet de sauvegarder toutes vos séances de rame sur l'eau (on water) ou sur ergomètre (RowErg). Il est ensuite possible d'avoir le décompte des mètres effectués chaque mois, qui sont à renseigner dans les 7 défis pour ceux qui passent à la vitesse supérieure dans les challenges qu'ils se mettent dans leur contribution au classement du CNAR. Le **logbook** permet de classer vos meilleurs temps par classe d'âge et de poids par rapport à tous les rameurs possédant un **logbook**. Cela peut constituer une excellente motivation pour améliorer vos performances. Enfin, le logbook propose des challenges du type *ramer plus de 100 km entre le 31 Novembre et le 31 Décembre*. Il propose également des entrainements du jour : ramer trois 2000 m à une cadence de 20 avec 5 min de récupération, etc.

Il permet de constituer des équipes qui se mobilisent pour remplir un challenge : j'ai ainsi créer l'équipe des **ErgoRameurs du CNAR**.

Création d'un compte

1. Allez sur la page <https://log.concept2.com>
2. Cliquez sur la fenêtre **SIGN UP**
 - **First Name** = Prénom
 - **Last Name** = Nom
 - **Username** = pseudo

The registration form includes the following fields and options:

- First Name:
- Last Name:
- Email:
- Username:
- Password:
- Sex: Male, Female
- Country:
- Date of Birth: Month , Day , Year
- Receive Concept2 Emails: Tick this box to receive occasional emails from Concept2. These will only relate to the Logbook, such as challenge updates and deadlines.
- Je ne suis pas un robot: (with reCAPTCHA logo)

Vous définissez ensuite une catégorie de poids : sur le **logbook**, ce n'est pas comme pour les 7 défis, il n'y a pas d'intérêt à se mettre en toute catégorie, donc inscrivez vous selon votre poids : les classements seront mieux adaptés à ce que vous êtes. Vous obtenez une fenêtre comme celle ci-dessous :

concept 2

LOG HISTORY RANKINGS RANKED WORKOUTS CHALLENGES TEAMS TRAINING PARTNERS

Add Workout

Date: 01/30/2023

Type: On-water

Distance: meters

Time: Hours Minutes Seconds Tenths

Weight Class: Hwt Lwt

Comments

Submit

Latest Workouts

Date	Distance	Time	Pace	Type	Weight	Comments	Rank	Action
01/28/23	15,000m	1:25:00.0	2:50.0	Water	Lwt			
01/27/23	10,000m	40:53.6	2:02.6	RowErg	Lwt	9E13-6DF7-EEC8-50C0	Unrank	

Latest Challenges

January Revolutions	January 1-31
Virtual Team Challenge	January 1-31
Tour de SkiErg	February 1-28
Military Challenge	February 1-28
Valentine Challenge	February 9-14
Mud Season Madness	March 1-31

Callouts:

- Pour consulter ses classements**: Points to the RANKINGS menu item.
- Type de rame : RowErg ou On-water**: Points to the Type dropdown menu.
- Mètres ramés depuis la création du compte**: Points to the LIFETIME METERS box (11,191,644).
- Distance ramée entre le 1^{er} Mai et le 30 Avril**: Points to the SEASON METERS box (1,405,297).
- Le récapitulatif de la saison : c'est ici que vous récupérez le total du mois achevé à reporter sur les 7 défis**: Points to the Season Summary button.
- Temps au 500 m**: Points to the Time column in the Latest Workouts table.
- Ce 10 km correspond au meilleur temps de la saison : il a été classé (rank)**: Points to the Rank column in the Latest Workouts table.
- Les challenges en cours et à venir**: Points to the Latest Challenges list.

Additional UI Elements:

- Last 30 Days Activity**: A bar chart showing activity over time.
- View Season**, **Season Summary**, **All History**: Buttons for data navigation.
- View Challenges**: Link for more challenge details.

Cette fenêtre vous permet de choisir l'équipe de votre choix : l'équipe est constituée actuellement de 8 membres... 😊



LOG HISTORY RANKINGS RANKED WORKOUTS CHALLENGES TEAMS TRAINING PARTNERS

Teams

Use this area of the logbook to create or join a team to participate in one of the three team challenges ([Virtual Team Challenge](#), [World Erg Challenge](#), and [Fall Team Challenge](#)) held throughout the year. **Note:** Teams are separate from affiliations and are organized by a team captain.

If you need help or have any questions, check out the [Team Challenge FAQs](#) or [contact](#)

Le nom de l'équipe à chercher dans la longue liste...

Your Team

Name	ErgoRameurs du CNAR
Type	Health/Fitness
Team Members	8
Team Captain	Christophe Letellier
Virtual Team Challenge Meters	201,399m

Leave Team

Team Captain

You are captain of ErgoRameurs du CNAR

Go To Team Captain page

Last Challenge

Virtual Team Challenge

January 1–31

Your Total Challenge Meters: 130,596m

Download Certificate

Note: BikeErg meters count for half the distance when applied to the challenge.

[Shop for Virtual Team Challenge goodies at cafepress.com](#)

[View Virtual Team Challenge Team Standings](#)

[View Virtual Team Challenge Individual Standings](#)

Next Challenge

World Erg Challenge

March 15–April 15

You have until March 30 23:59 GMT (19:59 ET) to sign up.

Afin de sélectionner votre **affiliation**, cliquer sur votre portrait si vous en avez téléchargé un (icone en haut à droit de la fenêtre du logbook) et sélectionnez **Edit profile** pour faire apparaître la fenêtre ci-dessous :



LOG HISTORY RANKINGS RANKED WORKOUTS CHALLENGES TEAMS TRAINING PARTNERS

User Profile

Edit Profile

Image

Affiliation

Password

Social Networks

Display Preferences

Contact Preferences

Postal Address

Privacy Settings

Military Challenge

Applications

Delete Account

Username

First Name
Christophe

Last Name
Letellier

Gender
 Male
 Female

Date of Birth
September 19 1966

Note: Your location here will be used for Rankings and Honor Boards and may be different from your postal address.

Country
France

City
Rouen

Help on choosing the correct adaptive category: [Rowing](#) | [Skiing](#)

Adaptive Rowing
No

Adaptive Skiing
No

Puis cliquez sur **affiliation** pour faire apparaître la fenêtre ci-dessous :



LOG HISTORY RANKINGS RANKED WORKOUTS CHALLENGES TEAMS TRAINING PARTNERS

User Profile

Edit Profile

Image

Affiliation

Password

Social Networks

Have your meters count toward an affiliation for the [Affiliation Standings](#). Scroll down the list or use the search box at the top to filter the options available. If your organization is not listed, [contact Concept2](#) with your organization name and address. To unaffiliate yourself from a group, select "No Affiliation".

Le nom de l'affiliation à chercher dans la longue liste...

CNARouen