

## Как подтвердить выполнение тренировки.

Результат выполнения беговой тренировки должен быть зафиксирован с помощью любого доступного вам мобильного бегового приложения, спортивных часов, или фитнес-браслета.

Просто выберите любое мобильное приложение для вашего телефона, воспользовавшись поиском в магазине приложений, по запросу: «беговой трекер», или загрузите одно из наиболее популярных: **Runkeeper, Strava, Nike+ Run Club, Runtastic, Endomondo,...**

Не все они сейчас доступны в России, но их бесплатных версий достаточно для того, чтобы вести журнал тренировок и отмечать свой прогресс.

Если у вас есть спортивные часы, или фитнес-браслет, у них, как правило, есть свои приложения: **Apple watch, Suunto, Polar, Garmin,...**

Нам понадобится скрин экрана мобильного телефона с тренировкой по бегу, на котором будет видна дата выполнения тренировки, время, затраченное на тренировку и расстояние, которое вы преодолели за тренировку.

Допускается предоставление фотографии экрана спортивных часов, или фитнес-браслета, если на экране видна вся информация, описанная выше.

### Обязательная информация на изображении:

1. Дата (допускается 20ч. назад, вчера, три дня назад...)
2. Режим тренировки (Бег, Running, забег, беговая иконка)
3. Дистанция в км
4. Время в часах и минутах (либо темп на км)

### Пример:

