

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. 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 (*Work Of the Day*) = : 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 : il y ainsi une Team **Club Nautique de Belbeuf**.

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

Registration

First Name

Last Name

Email

Username

Password

Sex Male Female

Country

Date of Birth

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

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

View Season Season Summary All History

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
- Type de rame : RowErg ou On-water
- Mètres ramés depuis la création du compte
- Distance ramée entre le 1^{er} Mai et le 30 Avril
- Le récapitulatif de la saison : c'est ici que vous récupérez le total du mois achevé à reporter sur les 7 défis
- Temps au 500 m
- Ce 10 km correspond au meilleur temps de la saison : il a été classé (rank)
- Les challenges en cours et à venir

Statistics:

- LIFETIME METERS: 11,191,644
- SEASON METERS: 1,405,297

Last 30 Days Activity:

Bar chart showing activity over the last 30 days. Legend: Time, Distance.

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

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	Club Nautique de Belbeuf
Type	On-Water
Team Members	15
Team Captain	Yann DIRLAOUEN
World Erg Challenge Meters	0



Leave Team

Passons à l'affiliation... Actuellement sont affiliés au CNB

LOG HISTORY RANKINGS RANKED WORKOUTS CHALLENGES TEAMS TRAINING PARTNERS

Club Nautique de Belbeuf

2023/2024

Athlete	Age	Location	Country	Season
Christophe Letellier	57	Rouen	FRA	1,692,191m
Mafalda Kong-Dumas	45	Rouen	FRA	509,440m
Yann DIRLAOUEN	39	La Neuville Chant d'Oisel	FRA	427,853m
Eric Ducrocq	47	la neuville chant d'oysel	FRA	308,791m
Loïc LE BOUSTOULLER	45	LA NEUVILLE CHANT D OISEL	FRA	257,263m
BRICE RAGOT	47	Rouen	FRA	137,382m
Jean-Marc TOUTAIN	61	St André sur Cally	FRA	36,523m

3,369,443

SEASON METERS

7

ACTIVE MEMBERS

481,349

AVERAGE METERS

Workout Types

All Types

Date Range

2023-05-01

to

2024-04-30

Filter

View Season

2024

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. If your organization is not listed, [contact Concept2](#) with your organization name. If you are not affiliated with a group, select "No Affiliation" from the list.

Club Nautique de Belbeuf

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