

Kom i gang med

# Final Surge

En enkel guide for utøvere hos løpecoach Haugen

## Hva er Final Surge?

Final Surge er en treningsplattform der coachen din legger ut øktene dine. Du ser programmet ditt, logger treninger og kan synkronisere med klokken din.

## Gratis for utøvere

Appen og brukerkontoen er helt gratis for deg som utøver. Du trenger ingen betalt abonnement.

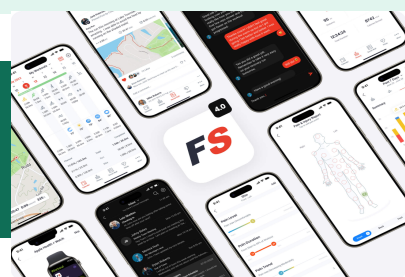
## Coach-side

[finalsurge.com/coach/haugen](https://finalsurge.com/coach/haugen)

1

## Installer appen og opprett bruker

Last ned Final Surge og lag deg en gratis konto



### Last ned appen

#### iPhone / iPad

Gå til App Store og søk på "Final Surge". Last ned appen (gratis).

#### Android

Gå til Google Play og søk på "Final Surge". Last ned appen (gratis).

### Opprett brukerkonto — steg for steg

1

#### Åpne Final Surge-appen

Trykk på appen etter at den er installert.

2

#### Velg "Sign Up" / "Registrer deg"

Trykk på "Not registered? Sign up here for free" (eller tilsvarende knapp).

Du kan også opprette konto på web: [log.finalsurge.com](https://log.finalsurge.com)

3

#### Fyll inn dine opplysninger

Fornavn, etternavn, e-postadresse og passord.

Viktig: Bruk en e-postadresse du sjekker jevnlig — coachen sender invitasjon dit.

Sett riktig tidssone (Europe/Oslo).

4

#### Trykk "Create New Account"

Kontoen er nå opprettet. Du er logget inn og klar til å koble deg til coachen din.

**Tips**

Du kan også bruke Final Surge på PC/Mac via nettleseren på [log.finalsurge.com](https://log.finalsurge.com) — samme brukernavn og passord som i appen.

**2**

## Koble deg til coachen din

Slik aksepterer du coaching-invitasjonen fra Haugen

### Alternativ A — Via e-postinvitasjon (vanligste metode)

**1 Coachen sender deg en invitasjon**

Du mottar en e-post fra Final Surge til e-postadressen du registrerte deg med.

Sjekk søppelpost/spam hvis du ikke finner den.

**2 Trykk på lenken i e-posten**

Du sendes til Final Surge og blir bedt om å logge inn.

Logg inn med brukeren du nettopp opprettet.

**3 Aksepter invitasjonen**

Du ser en blå melding øverst: "Du har en coaching-invitasjon". Trykk på lenken og bekreft.

Ferdig! Du og coachen er nå koblet sammen.

**4 Dobbeltsjekk at koblingen er aktiv**

Gå til Innstillinger (Settings) i appen → se etter "Coaches".

Coachens navn skal stå med status "Accepted".

### Andre måter å koble seg til coachen på

**Via coach-siden på nett**

Besøk [finalsurge.com/coach/haugen](https://finalsurge.com/coach/haugen) i nettleseren. Her kan du se coachens profil og melde deg på hvis det er satt opp.

**Coachen sender invitasjon direkte i appen**

Coachen kan sende invitasjon direkte fra sin konto (Coaching → Manage Athletes → Add Athlete). Du mottar samme type e-post som i Alternativ A.

**Merk**

Uansett hvilken metode som brukes, vil coachen kunne se treningsloggen din og legge inn økter på din kalender først etter at tilkoblingen er akseptert av deg.

# 3

## Synkroniser med f.eks Garmin eller COROS

Slik får du øktene fra coachen direkte på klokken

### Slik fungerer synkroniseringen

Når coachen oppretter strukturerte økter (intervaller, fartsøkter osv.) i Final Surge, kan disse automatisk sendes til klokken din. Du trenger bare å starte økten — klokken guider deg gjennom hvert steg.



### Garmin — kobling og oppsett

Garmin bruker to kanaler: Garmin Connect-appen (som synker fullførte løp) og Garmin Connect-kalenderen (som mottar planlagte økter fra Final Surge).

#### 1 Åpne Final Surge-appen → Mer-menyen (...)

Trykk på "..." (Mer) nederst i appen.

Velg "Connected Apps".

#### 2 Velg "Garmin Connect"

Trykk på Garmin Connect i listen over tilgjengelige integrasjoner.

#### 3 Logg inn med Garmin Connect-brukeren din

Du sendes til Garmins innloggingsside.

Logg inn med ditt Garmin Connect-brukernavn og passord.

#### 4 Gi tillatelser

Garmin ber om to tillatelser — gi begge:

"Activities" — lar Garmin sende fullførte løp til Final Surge.

"Workouts" — lar Final Surge sende planlagte økter til Garmin-klokken din.

Viktig: Skru PÅ 'Historical Data'-bryteren om du vil hente de siste 30 dagene (valgfritt).

#### 5 Skru på Auto-Sync i Final Surge-appen

Gå tilbake til Connected Apps → trykk på Garmin Connect.

Skru på "Auto-Sync". Nå sendes de neste 4 dages planlagte økter automatisk til Garmin hver natt.

Du kan også trykke "Manual Workout Push" for å sende med en gang.

Når den første strukturerte økten er sendt til Garmin Connect-appen, sjekk at den vises under "Kalender" i Garmin Connect-appen. Sørg for at klokken er koblet til telefonen (via Bluetooth) slik at den synkes ned.

## COROS — kobling og oppsett

COROS-integrasjonen fungerer på samme prinsipp som Garmin — Full Surge sender øktene til COROS-appen, som synker til klokken din.

### 1 Åpne Final Surge-appen → Mer-menyen (...)

Trykk på "..." (Mer) nederst i appen.

Velg "Connected Apps".

### 2 Velg "COROS"

Trykk på COROS i listen over tilgjengelige integrasjoner.

### 3 Logg inn med COROS-brukeren din

Du sendes til COROS sin innloggingsside.

Logg inn med e-posten og passordet du bruker på COROS-appen.

### 4 Bekreft tilkoblingen

Når tilkoblingen er godkjent vises "Synced" i Final Surge.

Trykk Ferdig / Done for å gå tilbake.

### 5 Skru på Auto-Sync

Gå tilbake til Connected Apps → trykk på COROS.

Skru på "Auto-Sync" — da sendes neste 4 dagers planlagte økter automatisk til COROS-appen hver natt.

### 6 Én gang: aktiver Final Surge-treningsplanen i COROS-appen

Åpne COROS-appen → trykk på Profil-ikonet (nedre høyre hjørne).

Gå til "Training Plan Library".

Finn "Final Surge Training Plan" og trykk "Start Training Plan".

Dette gjøres bare én gang. Etter dette vil alle fremtidige synkede økter vises automatisk på COROS-klokken.

#### Tips

Har du en annen klokke (Apple Watch, Suunto, Polar via Strava)? Final Surge støtter flere merker. Ta kontakt med coachen din, så hjelper vi deg med oppsett.

## Sjekkliste – er du klar?

■ Final Surge-appen er installert på telefonen

■ Brukerkonto er opprettet med riktig e-postadresse

■ Coaching-invitasjon fra Haugen er akseptert

■ Garmin Connect eller COROS er koblet til Final Surge-appen

■ Auto-Sync er skrudd på

■ Du ser morgendagens økt i Final Surge-appen!

Spørsmål? Ta kontakt med coachen din, eller besøk [support.finalsurge.com](https://support.finalsurge.com)