



FORERUNNER® 55

MONTRE GPS DE RUNNING

FICHE TECHNIQUE

PRÉSENTATION | FONCTIONNALITÉS | COMPARAISON
| CONFIGURATIONS | SPÉCIFICATIONS | COMPATIBILITÉ



PRÉSENTATION DU PRODUIT:

Devenez un Runner ! La Forerunner® 55 est la montre GPS connectée de running qui va au-delà des statistiques d'allure et de fréquence cardiaque¹. Progressez et améliorez vos performances avec des conseils personnalisés et des suggestions d'entraînements quotidiens en fonction de votre historique et de votre niveau de forme physique. Diversifiez votre pratique grâce aux profils d'activité HIIT et des exercices de respiration. Avec l'intégration de nouvelles fonctions avancées de suivi du bien-être, telles que l'âge de la forme physique, la respiration toute la journée et bien plus encore, vous serez en osmose avec votre corps. Profitez de plus d'autonomie pour courir sereinement et personnalisez votre montre en téléchargeant des cadrans, des applications et plus encore à partir du Connect IQ™ Store².



CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES :

MISE A JOUR	APPLICATION SPORTIVES INTÉGRÉES	Suivez toutes vos activités sportives avec des profils d'activité intégrés pour la course à pied, le cyclisme, la course sur piste, la course virtuelle, la natation en piscine, le Pilate, le HIIT, la respiration et bien plus encore.
NOUVEAU	SUGGESTIONS D'ENTRAÎNEMENT QUOTIDIENS	Obtenez des conseils d'entraînement prenant en compte votre niveau de forme physique, obtenez des recommandations quotidiennes de course en fonction de votre charge d'entraînement actuelle et de votre niveau d'entraînement..
NOUVEAU	PRÉDICTEUR DE COURSE	Cet outil prend en compte votre niveau de forme physique et votre historique d'entraînement pour vous aider à atteindre votre objectif de course et à voir l'impact de l'entraînement sur votre temps d'arrivée prévu.
NOUVEAU	TEMPS DE RÉCUPÉRATION	Après chaque séance d'entraînement, la fonction récupération vous indiquera combien de temps vous devez vous reposer avant un autre gros effort tout en tenant compte le stress du quotidien, de la qualité de votre sommeil et votre niveau d'activité quotidienne en dehors des séances d'entraînement.
NOUVEAU	PACEPRO™	Planifiez votre stratégie de course avec la fonction PacePro™ ³ , qui offre un guidage GPS de l'allure en fonction du dénivelé pour un parcours ou une distance sélectionné dans l'application Garmin Connect™.
NOUVEAU	FIXER UN OBJECTIF	Vous voulez des conseils pour vous aider à atteindre votre objectif ? Sélectionnez une distance ou un temps pour votre course et vous accéderez à un écran de données indiquant votre heure d'arrivée estimée.
NOUVEAU	SUIVI DU BIEN-ÊTRE	Connectez-vous à votre corps grâce à des fonctionnalités de bien-être avancées, telles que les minutes d'intensive, l'âge de remise en forme, la respiration toute la journée, le suivi de l'hydratation et plus encore ⁴ .
NOUVEAU	CYCLE MENSTRUEL	Utilisez l'application Garmin Connect pour suivre votre cycle menstruel ou votre grossesse. Enregistrez vos symptômes, obtenez des conseils d'exercices et de nutrition, et bien plus encore.
MISE A JOUR	MINUTES INTENSIVES	Analysez quand vous avez gagné des minutes d'intensité, au cours de votre journée, grâce à une activité physique modérée et régulière.
MISE A JOUR	AGE PHYSIQUE	Cette fonction utilise l'âge réel, la fréquence cardiaque au repos et d'autres facteurs pour estimer si votre corps est plus jeune ou plus âgé que vous. L'âge n'est qu'un nombre, après tout !
	GARMIN CONNECT™	Garmin Connect est une communauté en ligne où les sportifs peuvent se connecter et rivaliser en participant à des défis, s'encourager mutuellement et partager leurs performances via les réseaux sociaux. Garmin Connect est gratuit et disponible sur votre smartphone avec l'application Garmin Connect Mobile.
	DISPOSITIFS DE SÉCURITÉ ET DE SUIVI	Si vous ne vous sentez pas en sécurité ou si votre montre détecte qu'un incident s'est produit, les fonctions d'assistance et de détection d'incident envoient un message indiquant votre position à vos contacts d'urgence pour qu'ils puissent vous récupérer plus facilement et rapidement.
	GPS, GLONASS & GALILEO	Accédez à de multiples systèmes mondiaux de navigation par satellite (GPS, GLONASS et Galileo) pour un suivi précis dans les environnements les plus difficiles.
	GARMIN COACH	Vous vous entraînez pour un 5 km, 10 km ou un semi-marathon ? Téléchargez gratuitement un plan d'entraînement Garmin Coach adapté sur mesure à votre planning et vos capacités.
	BODY BATTERY™	Le Body Battery utilise les données collectées pour évaluer votre réserve d'énergie à tout moment, afin que vous puissiez planifier votre journée et ainsi, optimiser les temps d'activité et de repos.
	VO2 MAX	Entraînez-vous plus intelligemment avec VO2 Max, un indicateur de vos performances.
	GARMIN CONNECT IQ™	Personnalisez votre montre avec des cadrans, des champs de données, des applications et des widgets gratuits de la boutique Connect IQ™.
	AUTONOMIE	Jusqu'à 2 semaines en mode montre ou 20h en mode GPS.

HIIT



Sécurité



Age Physique



Body Battery



Cycle Menstruel



COMPARAISON DES PRODUITS:

FORERUNNER 45



FORERUNNER 55



FORERUNNER 245 MUSIC



FORERUNNER 745



Sécurité et suivi

Suivi en temps réel	•	•	•	•
Démarrage auto du suivi	•	•	•	•
Assistance (via téléphone)	•	•	•	•

Connect IQ™

Cadrans de montre	•	•	•	•
Champs de donnée		•	•	•
Application		•	•	•
Musique			•	•
Widgets		•	•	•

Fonctions d'analyse et d'entraînement

Alertes	•	•	•	•
Temps	•	•	•	•
Distance	•	•	•	•
Calories	•	•	•	•
Guidage	•	•	•	•
Fréquence cardiaque	•	•	•	•
Running/Marche	•	•	•	•
Cadence		•	•	•
Lap	•	•	•	•
Intervales	•	•	•	•
Metronome			•	•

Entraînements

Garmin Coach	•	•	•	•
Running	•	•	•	•
Cycle	•	•	•	•
Natation		profil d'activité	•	•
Puissance			•	•
HIIT		profil d'activité		
Cardio	profil d'activité	profil d'activité	•	•
Entraînements	•	•	•	•

Autonomie

Autonomie – Mode GPS	Jusqu'à 13 heures	Jusqu'à 20 heures	Jusqu'à 24 heures (sans musique)	Jusqu'à 16 heures (sans musique)
Autonomie – Mode Montre	Jusqu'à 7 jours	Jusqu'à 2 semaines	Jusqu'à 7 jours	Jusqu'à 7 jours

CONFIGURATIONS DES PRODUITS

FORERUNNER 55

INCLUS

Forerunner 55, câble de chargement/données,
documentation

PAYS D'ORIGINE

Fabriqué à Taiwan.



DESCRIPTION

Noire

SKU

010-02562-10

EAN

0753759279639

RRP:

EUR

199.99€



DESCRIPTION

Blanche

SKU

010-02562-11

EAN

0753759279646

RRP:

EUR

199.99€



DESCRIPTION

Vert d'eau

SKU

010-02562-12

EAN

0753759279653

RRP:

EUR

199.99€

FORERUNNER® 55 - MONTRE GPS DE RUNNING

ACCESSOIRES COMPATIBLES:

		SKU	EAN	RRP	DESCRIPTION	IMAGE
NOUVEAU	Forerunner 55 - Noire	010-11251-9P	0753759281823	29.99€	Restez élégant et prêt pour le sport en remplaçant votre bracelet par une nouvelle couleur sur les modèles compatibles.	
NOUVEAU	Forerunner 55 - Blanche	010-11251-9Q	0753759281830	29.99€	Restez élégant et prêt pour le sport en remplaçant votre bracelet par une nouvelle couleur sur les modèles compatibles.	
NOUVEAU	Forerunner 55 – Vert d'eau	010-11251-9R	0753759281847	29.99€	Restez élégant et prêt pour le sport en remplaçant votre bracelet par une nouvelle couleur sur les modèles compatibles.	
NOUVEAU	Forerunner 55 - Grise	010-11251-9S	0753759281854	29.99€	Restez élégant et prêt pour le sport en remplaçant votre bracelet par une nouvelle couleur sur les modèles compatibles.	
	Ceinture Cardio HRM-Dual™	010-12883-00	0753759223137	69.99€	Equipé de la technologie BLUETOOTH® et ANT+®, cette ceinture cardio fournit se connecte aux smartphones, aux montres GPS, aux home trainers et aux applications.	

SPÉCIFICATIONS PHYSIQUES :

Dimensions du coffret : (LxHxP)	4.2 x 4.2 x 1.2 cm	Matériau du verre :	Verre renforcé chimiquement
Ecran :	1.04" (2.63 mm) de diamètre	Étanchéité ⁵ :	5 ATM – 50m
Résolution de l'écran :	208 x 208 pixel	Bracelet :	Silicone
Type d'écran :	Antireflet, memory-in-pixel (MIP) transflectif	Autonomie :	Mode Montre: Jusqu'à 2 semaines Mode GPS: Jusqu'à 20 heures
Poids :	37g	Taille du bracelet :	Bracelet en silicone: 1,26-2,03 cm
Mémoire/Historique :	200 heures de données		

SPÉCIFICATIONS DE L'EMBALLAGE:



	Forerunner 55
Dimensions du coffret : (LxHxP)	2.7" x 5.4" x 2.6" (6.8 cm x 13.7 cm x 6.7 cm)
Poids du coffret :	6 oz. (170 g)
Dimension du carton : (LxHxP)	12.0" x 12.4" x 15.0" (30.5 cm x 31.5 cm x 38.1 cm)
Poids du carton :	19 lbs (8.6 kg)
Quantité par carton :	40

¹Voir [Garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).

²L'application Garmin Connect™ et l'application Connect IQ™ doivent être téléchargées sur un smartphone compatible couplé à la Forerunner 55; voir [Garmin.com/ble](https://www.garmin.com/ble).

³Forerunner 55 n'est pas compatible avec les cours sur appareil. L'allure est uniquement basée sur le GPS.

⁴[Activity tracking accuracy](https://www.garmin.com/activitytrackingaccuracy)

⁵Voir [Garmin.com/walerrating](https://www.garmin.com/walerrating)