





# OPPRETTE NY ØKT (valg) (hvordan det ser ut)

Utøver 123 

Hent fra mal:

Mal tekst abc



Hent

Lag ny

Tilbake til  
Utøver

# OPPRETTE NY ØKT (Lage ny fra scratch) (hvordan det ser ut)

**Utøver 123**  **Hent fra mal:** Mal tekst abc **Hent** **Økt id: "77"**

**Dato:**

**Navn på økten:**

**Tags:**

**Aktivitets Type:**  "dropdown med valg: løp, sykkel, ski, triathlon, svømming, styrke, annet"

**Antall Spørsmål:**  **Hente spørsmål** "listen skal enten være tom før antall spørsmål + hente er trykket."

Spørsmål:	Type
Tekst	Emoticon
Tekst	1-10
Tekst	Tekst

**Lag nye** (1 2 3 4 5 >)

**Økt intervaller:** "disse må hakes av før legg til intervall knappen vises? kollonnene puls/fart/watt vises basert på disse, når legg til intervall knappen er trykket så må disse låses"

**Sett måleparametere:**  Opplevd intensitet  Watt  Hastighet  Puls "MÅ velge minimum 1 og opptil 4 parametere, (altså 1-4), det må kanskje lages en tekst som beskriver dette"

Intervall:	Varighet:	Sone:	Intensitet:	Puls:	Fart:	Watt:
1	5 min	3	50%	150bpm	30	225W
2	20 min	4	60%	180bpm	40	400W
3	5 min	2	70%	120bpm	20	150W

**Legg til intervall** (< 1 2 3 4 5 >) "genereres basert på brukerens profil \* sone fra mal"

**Treningsmål/Konkurranse:** Mal tekst abc **Koble** **Slett** **Lagre** **Tilbake til Utøver**

# OPPRETTE NY ØKT (fra mal) (hvordan det ser ut)

Utøver 123



Hent fra mal:

Mal tekst abc



Hent

Økt id: "77"

Dato:

Økt Navn: "Mandags trenning"

Aktivitets Type: "Sykkel"

Tags: #cycling #hard #uphill

Spørsmål:	Type
Tekst	Emoticon
Tekst	1-10
Tekst	Tekst

Økt intervaller:

"genereres basert på brukerens profil \* sone fra mal"



Intervall:	Varighet:	Sone:	Intensitet:	Watt:	Fart:	Puls:
1	5 min	3	50%	225W	30	150bpm
2	20 min	4	60%	400W	40	180bpm
3	5 min	2	70%	150W	20	120bpm



Treningsmål/Konkurranse:

Mal tekst abc



Koble

Slett

Lagre

Tilbake til  
Utøver

# REGISTER NY UTØVER

## Registrer ny utøver

Unik-id

Kjønn:

Sport:



“dropdown med valg: løp, sykkel, ski, triathlon,  
svømming, styrke, annet”

Opprett

Tilbake til  
Dashboard

## Utøvere

Søk etter utøvere

Søk

Ny Utøver

Utøver	Økter	Rapporter
1234	Se	Se

< 1 2 3 4 5 >

## Økter

Utøver	Dato	Rapporter
1234	11/12-2023	Se
1234	12/12-2023	Se
1234	15/12-2023	Se
1234	20/12-2023	Se

< 1 2 3 4 5 >

Ny Mal

Nye spørsmål

Evaluering

# OPPRETTE NY KONKUKURRANSE

Utøver 123 

**Navn:**

**Dato:**

**Sted:**

**Mål (fritekst):**

**Type konkurranse:**

**Prioritet:**

**O A**

**O B**

**O C**

**Kommentar:**

Lore ipsum, bla, bla, bla.  
Burde jobbet hardere på intervall 4

Legg til  
konkurransen

Konkurranse (trykk på for se)	Prioritet	Dato
Konkurranse navn	A	12/11-2023
Konkurranse sykkel	B	31/12/2023

Slett

Lagre

Tilbake til  
Utøver

# EVALUERING

Sykkelmalen ▾

Analyser

Mal	Utøver	Økt	Type
Sykkelmalen	Navn	1	Tekst
Sykkelmalen	Navn	2	Tekst
Sykkelmalen	Navn	3	Tekst
Sykkelmalen	Navn	4	Tekst
Sykkelmalen	Navn	5	Tekst

Tilbake til  
Dashboard

# OPPRETTE NYE SPØRSMÅL

## Opprette nye spørsmål

### Spørsmål

Type

RADIO

TEKST

EMOJI

Opprett

### Spørsmålsliste

#### Spørsmål:

Hvor krevende var økten?

Hvordan var stressnivået før dagens økt?

Hvor godt restituert var du før økten?

Hvordan var kvaliteten og varigheten på søvnen før dagens økt?

Hvordan påvirket omgivelsene/terrenget gjennomføring av økten?

#### Type:

Emoji (mood)

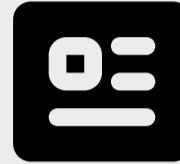
1-10 (radio)

Emoji (mood)

Tekst (string)

Tekst (string)

# UTØVER PROFIL



**abc-123-979**

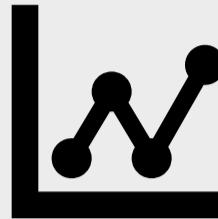
Id: 938483832

Kjønn: Mann

Sport: Fotball

**Endre**

**Slett**



## Performance

Sist målt: 15.11.2023

Maksimal hjertefrekvens: 180

Terkselwatt: 388W

Terskelfart: 20

**Endre**

**Historikk**

## Mål

Mål 1

Mål 2

Mål 3

**Endre**

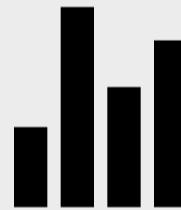
## Konkurranser

Konk 1

Konk 2

Konk 3

**Endre**



## Intensitetssoner

Måling	50%	60%	70%	80%	90%
Puls	Tall	Tall	Tall	Tall	Tall
Watt	Tall	Tall	Tall	Tall	Tall
Fart	Tall	Tall	Tall	Tall	Tall

Økter							Aktivitet	Rapport	Dato
Økt	Status	Dupliser	Se	Slett	Excel	Rapporter			
1	Ingen	Knapp	Knapp	Knapp	Knapp	Knapp			
2	No	Knapp	Knapp	Knapp	Knapp	Knapp			
3	Low	Knapp	Knapp	Knapp	Knapp	Knapp			
4	Normal	Knapp	Knapp	Knapp	Knapp	Knapp			
5	High	Knapp	Knapp	Knapp	Knapp	Knapp			

**Ny økt**

↑

"ikke mulig å trykke på uten at performance metadata er lagt inn"

"kun mulig dersom det er rapportert på økten"

**Tilbake til Dashboard**

# OPPRETTE NYTT TRENINGSMÅL

Utøver 123 

**Navn:**

**Dato:**

**Mål: (tall)**

**Kommentar:**

Lorem ipsum, bla, bla, bla.  
Burde jobbet hardere på intervall 4

**Legg til mål**

Mål (trykk på for se)	Mål	Dato
Styrketrening	99	12/11-2023
Hastighet Sykkel	55	31/12/2023

**Slett**

**Lagre**

**Tilbake til  
Utøver**

# ANALYSE

**Filtere:**  Opplevd Intensitet  Puls  Hastighet  Watt

← "MÅ velge minimum 1 og opptil 4 parametere, (altså 1-4), det må kanskje lages en tekst som beskriver dette"

## Filtrerte økter:

Økt	Intervall 1	Intervall 2	Intervall 3	Intervall 4	Intervall 5
1	Min: 50% Maks: 70% Snitt: 60%				
2	Min: 50% Maks: 70% Snitt: 60%				
3	Min: 50% Maks: 70% Snitt: 60%				
4	Min: 50% Maks: 70% Snitt: 60%				
<b>Snitt</b>	Snitt_Min: 50% Snitt_Maks: 70% Snitt_Snitt: 60%				



"det kan være i teorien ubegrenset antall intervaller"

"det kan være i teorien ubegrenset antall økter"



"hver celle skal inneholde 1-4 parametere (baseret på valg ovenfor) som genererer da  $3(\text{min/max/snitt}) \times 1-4$  parametere med data, dette kan bli MYE så viktig å formatere dataene med så lite tekst som mulig, feks  $P_{min}: 55\text{bpm}$ ,  $P_{max} 66\text{bpm}$  /  $W_{min}: 300\text{W}$  osv"