

Träningsdagboken

Välkommen till Träningsdagboken!

Här kan du enkelt hålla reda på din träning och mäta din framgång

Epost

Lösenord

[Glömt lösenord?](#)

Logga in

About us · Security · Privacy policy · Legal
© 2010 - 2011

Glömt lösen ?
Då är det bara att klicka på
länken och följa
instruktionerna.

Hej!

Så här ser startsidan ut.

Alla loggar in från samma url: (www.endurance.se)

Träningsdagboken vet vilken tillhörighet inloggaren tillhör.

Den här lathunden kommer att ta dig igenom de flesta vyerna med utgångspunkt som tränare eller utövare.

Målet är att tränare och utövare skall få en digital träningsdagbok där de gemensamt skall kunna planera, registrera och följa upp utövarens utveckling för effektivare träning och bättre resultat.

Eventuella frågor kan mailas till
peter.engstrom@drumedar.se

Admin

När administratören loggar in kan den se alla tränare i listan.

Träningsdagboken		Tränare
Tränare		
Mora		
Tränare T1		
Tränare T2		
Sura		
Tränare Olero		
Lägg till tränare		

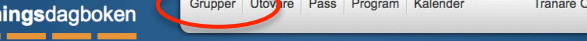
Bara admin kan lägga till tränare.

Admin kan ändra och ta bort tränare.

Tränare

När tränaren loggat in kommer de att se
Grupper/Utövare/Pass/Program/Kalender.

"Tränare" kan ändra sina egna uppgifter.









Träningsdagboken

Grupper | Utvärre | Pass | Program | Kalender | Tränare Olero | Logga ut

Alla Grupper

[Lägg till grupp](#)

Demo	  
Olero skiteam	  

[Lägg till grupp](#)

Här lägger man
till "Grupp".

Här kan man flytta gruppernas inbördes sortering.

Här kan man få ut statistik på skolan och på gruppen.

Här "budgeterar" man gruppens träningstimmar och namnger gruppen.

Ändra egenskaper

2014

Titel:
Utdövarne-14

Träningstimmor per år:
400

Fördela

Träningstimmor per period:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

31 31 31 31 16 31 31 31 31 36 31 31 31 = 393

Fördela

Träningssumma per vecka:

v. 17	v. 21	v. 25	v. 29	v. 33	v. 37	v. 41	v. 45	v. 49	v. 01	v. 05	v. 09	v. 13
8	8	8	8	4	8	8	8	8	8	8	8	8
8	8	8	8	4	8	8	8	8	8	8	8	8
8	8	8	8	4	8	8	8	8	8	8	8	8
8	8	8	8	4	8	8	8	8	8	8	8	8
32	32	32	32	16	32	32	32	32	32	32	32	32

= 400

Avbryt Spara

1. Skriv inträningstimmar per år, klicka på "Fördela".
2. Systemet föreslår en fördelning, justera i de 13 perioderna, klicka på "Fördela" när du är nöjd.
3. Systemet föreslår en fördelning per vecka, justera träningstimmar per vecka, spara när du är nöjd.

The screenshot shows the 'Träningsdagboken' app interface. At the top, there is a navigation bar with the title 'Träningsdagboken' and a menu with options: 'Grupper', 'Utövare', 'Pass', 'Program', and 'Kalender'. Below the navigation bar, there is a section titled 'Utövare' (Coaches) with a sub-header 'Lägg till utövare' (Add coach). The main list shows two entries: 'Demo' and 'Olero skiteam'. Each entry has a small bar chart icon next to it. The 'Demo' entry is highlighted with a red circle, and the 'Olero skiteam' entry is also highlighted with a red circle. There are blue arrows pointing to the 'Grupper' menu item, the 'Utövare' section title, the bar chart icon next to 'Demo', and the bar chart icon next to 'Olero skiteam'. There are also red circles around the bar chart icons for both entries. The bottom of the screen shows a 'Lägg till utövare' (Add coach) button.

Man kan gömma hela gruppen.

Ändra egenskapen

Fullständigt namn:

Epost:

Grupp:

Tränare kan se utöverens chatt, statistik, kalender, årsplanering och ändra uppgifter.

Även ta bort eller flytta utövare till annan grupp.

I samarbete med Svenska Skidförbundet

Tränare

Tränaren börjar med att skapa ett eller flera Pass.

Alla pass sparas i listan
De kan editeras eller raderas.

Passen kan antingen sparas personligen eller som "Globala"
Som "Globala pass" syns de och är tillgängliga för alla.

Här skapar man Program

Här tilldelar man program till elever

Duplicera program.

Här byter man namn på program eller raderar

Här fyller man programmet med pass.
Program kan antingen visas vecka för vecka eller som översikt över en hel period.

Summering
Nuvarande: 25:20
Planerad: n/a
Grupp och period för att visa planerad tid:
Utvärd: 14
Period: 10 (v. 52)
Visa

Tränare

Passen kan staplas på varandra

Här summeras tid för dagens planerade pass

Här summeras tid för veckans planerade pass

Om man väljer Grupp och period så kommer planerad tid att visas.

Här ligger ett bibliotek med pass. Dessa kan dra och släppas ut i kalendern.

Stänger fönstret

Klickar man på ett pass så kan man ändra alla uppgifter och ta bort pass.

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Morgon	Styrka max, Rullskidor Fri 2:30		Löpning A1 0:35			Överknopp 2:00	
FM	Överknopp 2:00		Styrka allmän 0:30			Rullskidor Fri 2:00	
EM		Testpass kan inte på ett på ett försiktigt 1:15			Rullskidor Klassiskt 0:40	Löpning 0:30 (Skidor Sömmen 2 min via)	
Kväll							
	4:30	1:15	1:05	0:00	0:40	2:00	2:30

Pass	Tid
Vila	0:00
Skidor Kl. A1	2:00
Skidor F. A1	2:00
Skidor Kl. A3	1:30
Skidor F. A3	1:30
Skidor Kl. Tävl.	1:30
Skidor F. Tävl.	1:30
Styrka	1:30
Skidor Tävlingsförberedelse	1:00
Rörighet	0:00
Löpning A1	1:00
Testpass kan raderas	2:25
Skidor Klassiskt	2:10
Rullskidor Klassiskt	1:40

Nuvarande	Planerad
12:00	12:00

Namn	Kommentar före träning
Styrka max, Rullskidor Fri	

Aktivitet	Längd
Styrka max	0 : 30 : 0

Aktivitet	Intensitet	Längd
Rullskidor Fri	Aerob 1	2 : 0 : 0

Uthållighet Styrka Rörighet Snabbhet Vila

Ta bort Spara

Tränare

Tränaren kan se utövarens kalender.

Översikt för hela perioden och vecka för vecka.

Här kan man se planerad träning och genomförd träning, sida vid sida.

Träningsdagboken Registrera aktivitet Översikt Pass Chat Kalender Kalle Logga ut

Veckoplanering: Kalle, 2013

Period 13 V. 13 V. 14 V. 15 V. 16 Översikt

	Mån 24 Mar	Tis 25 Mar	Ons 26 Mar	Tor 27 Mar	Fre 28 Mar	Lör 29 Mar	Sön 30 Mar
Mo.							
Fm.	A2 långpass 1:00 Ta i	A2 långpass 1:00 Ta i	Styrka 0:20	A1 långpass 1:30	Vila 0:00	A1 långpass 1:30	A1 långpass 1:30
Em.			Smidighet 0:00 Yoga				
Kv.							

Genomfört: Kalle

	Mån 24 Mar	Tis 25 Mar	Ons 26 Mar	Tor 27 Mar	Fre 28 Mar	Lör 29 Mar	Sön 30 Mar
Mo.							
Fm.	A2 långpass 1:00 Ta i	A2 långpass 1:00 Ta i	Styrka (1) 0:20		Vila 0:00		
Em.			Smidighet (3) 0:00 Yoga				
Kv.							

Pass

Visa

Summering

Årsplanering:	24:00
Passplanering:	6:50
Genomfört:	2:40

Statistik

A P V

	Tid	Pass
Årsplanering	6:00	-
Passplanering	6:50	1
Genomfört	2:40	4

	Tid	Pass
Uthållighet	2:20	2
Aerob 1		
Aerob 2	2:20	2
Aerob 3		
Aerob 3+åtvling		
Styrka	0:20	1
Styrka allmän		
Styrka specifik	0:20	1
Styrka max		
Rörlighet	0:30	1
Rörlighet	0:30	1
Snabbhet		
Långa impulser		
Korta impulser		
Stegringslopp		
Vila	1 st	1
Vila	1 st	1

Snabb överblick på statistik för År/Period/Vecka

[Visa mer statistik](#)

Utövare

Utövare kan ändra användaruppgifter.

Tränare kan inte se, men tilldela ett nytt lösen åt utövare.

Utövarens personliga årsplanering finns här.

Här kan utövare se vilka övriga tränare som har tillgång till träningsdagboken.

Nya tränare läggs upp av administratör.

3 kalendrar
SSF, Skola, Utövare

Utövaren kan se
planerad och
genomförd träning
sida vid sida.

Vill utövaren lägga till
fler pass klickar man
på "visa"

Summeringar och
enkel statistik visas ut.

Mer statistik kan man
hitta här.

	Årsplanering	Passplanering	Genomfört
Årsplanering	24:00		
Passplanering		2:40	
Genomfört			2:40

	Tid	Pass
Uthållighet	2:20	2
Aerob 1	2:20	2
Aerob 2	2:20	2
Aerob 3	2:20	2
Aerob 3-rävläng	0:20	1
Styrka	0:20	1
Styrka allmän	0:20	1
Styrka specifik	0:20	1
Styrka max	0:30	1
Rörlighet	0:30	1
Rörlighet	0:30	1
Snabbhet		
Länga impulser		
Korta impulser		
Stegringslopp		
Vila	1 st	1
Vila	1 st	1

Registrera träning går att göra på två sätt.
Dels genom att klicka på "Registrera aktivitet"

eller
genom att klicka
direkt på passet.

Klicka på
passet för att
redigera, ta
bort, eller
genomföra.

Här kan utövaren direkt
registrera hur passet
genomförts.
Minst en del måsta anges som
"Huvuddel"

Skapa övergripande kalenderhändelser som visas ut på alla inom SSF.

Söka fritt bland alla utövare för att sedan spara dem i en valfri "virtuell lista".
Härifrån kan man komma åt utövarens alla funktioner.

Träningsdagboken
Översikt | Kalender
SSF | Logga ut

Sök utövare
Sök

Favoriter

Lista1

Edvard Sundman
edusundman@gmail.com
22/10
15

Björn Sandström
bjornesand@hotmail.com
28/7
15

Marcus Fredriksson
jaghetemarcus@hotmail.com
2/8
15

Oskar Svensson
svensson_300@hotmail.com
8/8
15

Olov Roos
olov.roos@zonline.se
23/11
15

Axel Ekström
ekstrom.axel@telia.com
19/12
15

Filip Danielsson
frile96@hotmail.com
15/12
15

Viktor Thörn
viktor.thorn@hotmail.com
15/12
15

Lista2

Mimmi Björn
mimmi.bjorn@telia.com
25/7
15

Elin Rönklund
eronklund@gmail.com
25/7
15

Jenny Solin
jennysolin@hotmail.com
15/12
15

Ebba Andersson
ebba.a@live.se
15/12
15

Hedda Bångman
heddebangman@hotmail.com
15/12
15

Lisa Vinas
lisav_95@hotmail.com
2/4
15

Emma Ribom
emma.ribom@hotmail.com
15/12
15

Moa Olsson
olssonmoa@hotmail.com
3/4
15

Lista3

Lista4

Lista5

Skolor

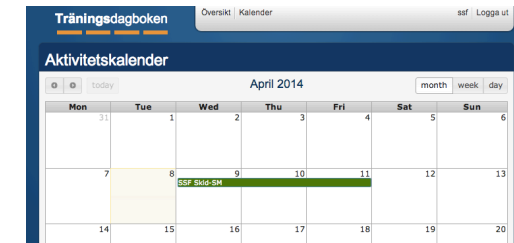
A-landslag

Alpintberg

Älveby folkhögskola

Äre

Åsa



Statistik kan hämtas ut per skola eller alla.