

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.

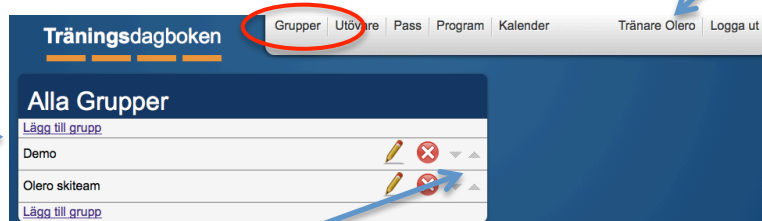
Admin kan ändra och ta bort tränare.

Tränare

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

"Tränare" kan ändra sina egna uppgifter.

Här lägger man till "Grupp".



Här kan man flytta gruppernas inbördes sortering.

Här "budgeterar" man gruppens träningstimmar och namnger gruppen.

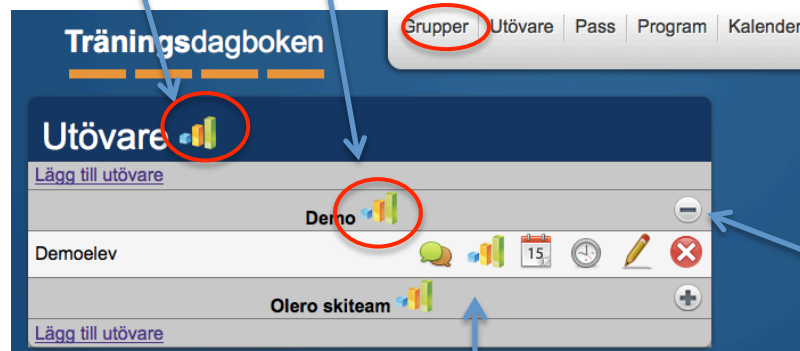
Här kan man få ut statistik på skolan och på gruppen.

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.

Här listas alla utövare



Här lägger man till "Utövare".

Tränare kan se utövers chatt, statistik, kalender, årsplanering och ändra uppgifter. Även ta bort eller flytta utövare till annan grupp.

Man kan gömma hela gruppen.

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:
Utvare-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

Summering
Nuvarande: 12:00
Planerad: 12:00
Grupp och period för att visa planerad tid:
Elever -08
Period 10 (v. 01 - 02)
Visa

Styrka max, Rullskidor Fri
Namn: Styrka max, Rullskidor Fri
Kommentar före träning:
1 Styrka max
Aktivitet: Styrka max
Längd: 0 : 30 : 0
2 Rullskidor Fri
Aktivitet: Rullskidor Fri
Intensitet: Aerob 1
Längd: 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

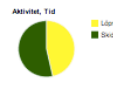
Statistik

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+årling		
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](#)