



Träningsdagboken

Välkommen till
Träningsdagboken!

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

Epost

Lösenord

[Glömt lösenord?](#)

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 och utövare.

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

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

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.

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

	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-träning		
Slyrka	0:20	1
Slyrka allmän		
Slyrka specifik	0:20	1
Slyrka max		
Rörighet	0:30	1
Rörighet	0:30	1
Snabbhet		
Långa impulser		
Korta impulser		
Stegringslopp		
Vila	1 st	1
Vila	1 st	1

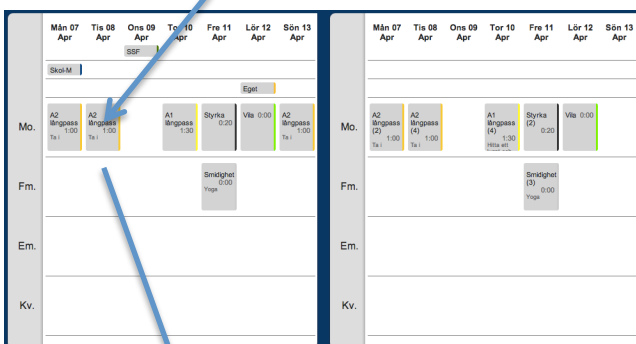
Vill utövaren lägga till fler pass klickar man på "visa"

Summeringar och enkel statistik visas ut.

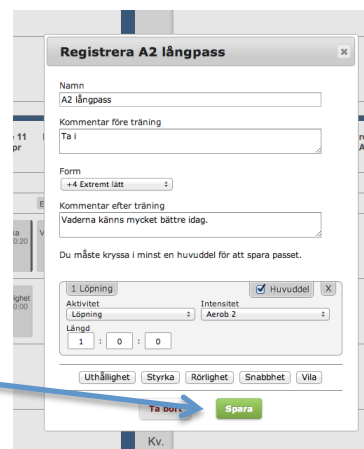
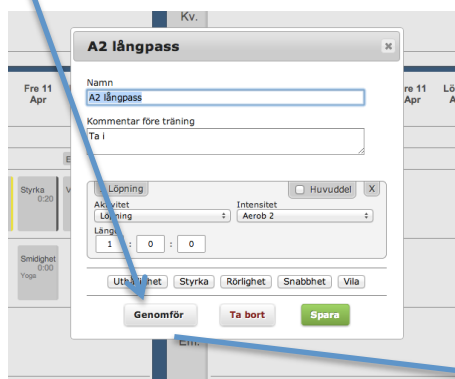
Mer statistik kan man hitta här.

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"